

TÉCNICA ALEXANDER

Izabel Padovani é professora de Técnica Alexander, formada no "The Alexander Technique Teacher Training Centre" em Viena (2002-2005).

TÉCNICA ALEXANDER

O que é?

É uma prática que resulta em um melhor funcionamento do mecanismo corporal, através do aperfeiçoamento da coordenação e equilíbrio psicofísico.

O aluno aprende a observar como corpo e pensamento funcionam integrados, prevenindo hábitos nocivos que se acumulam ao longo da vida, dificultando seu desenvolvimento e performance.

A Técnica Alexander, quando aplicada na vida diária, resulta numa maior liberdade de movimento, na prevenção de problemas posturais, dores musculares, problemas articulares, melhor controle muscular, respiração fluida, assim como beneficia aspectos psicofísicos como nervosismo excessivo, ansiedade e medos.

Quem faz uso da Técnica Alexander não é um paciente, mas sim um aluno que gradativamente percebe o uso que faz de si mesmo e recebe do professor ferramentas para aperfeiçoar continuamente esse uso.

Quem foi F.M. Alexander?

"A maioria das pessoas cai em um hábito mecânico de pensamento tão facilmente como elas caem em um hábito mecânico corporal (que é a consequência imediata)." F. M. Alexander

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) foi um homem a frente do seu tempo. No final do século XIX desenvolveu um trabalho revolucionário sobre o desenvolvimento do ser humano, trabalho este que, ao longo dos anos, atraiu diversas personalidades da ciência, da educação e das artes. Podemos dizer que Alexander foi um pioneiro no ocidente a desenvolver um trabalho em que o homem é visto como unidade psico-física.

Seu trabalho serviria para as gerações futuras como um instrumento de aperfeiçoamento do ser humano, através de uma educação integral em que os aspectos físicos, emocionais e mentais estão envolvidos.

Este trabalho se iniciou quando, em sua juventude, Alexander tornou-se um renomado ator shakespeariano na Austrália e Nova Zelândia e seus recitais tornaram-se populares. Sua saúde, que já era frágil desde a infância, foi piorando em função de suas constantes apresentações teatrais: problemas respiratórios e rouquidão foram se tornando uma constante.

Sem sucesso com os médicos e sem saber como solucionar esses problemas, Alexander iniciou uma pesquisa usando a si mesmo como objeto de observação. Percebeu, então, que o modo como usava o seu corpo e pensamento afetava diretamente o funcionamento geral do organismo – seus problemas de voz e respiração eram apenas consequências de um desequilíbrio total de seu corpo. A partir daí, desenvolveu uma prática com base na unidade psico-física do Homem, hoje chamada de Técnica Alexander.

Ao longo dos anos obteve apoio de várias personalidades de sua época, como: o escritor Aldous Huxley, o dramaturgo George Bernard Shaw, o prêmio Nobel em fisiologia Sir Charles Sherrington, o antropólogo Raymond Dart, o filósofo e educador John Dewey entre outros.

No ano de 1930 iniciou o primeiro curso de formação para professores e continuou ensinando a sua Técnica até 1955, ano de sua morte. Ao longo de sua vida escreveu quatro livros: -

Man's Supreme Inheritance, 1910 - Constructive Conscious Control of the Individual, 1923 - The Use of the Self (O Uso de si Mesmo), 1932 - The Universal Constant in Living, 1943