

Ci può dare tutto ciò che cercavamo da un sistema di educazione del fisico: il sollievo della tensione dovuta al nostro disadattamento e, come conseguenza, un miglioramento della salute sia fisica che mentale.

Assieme a tutto questo, si produce un generale elevamento della coscienza a vari livelli.

Non si può chiedere di più ad un sistema di educazione del fisico; ma nel caso si desideri sul serio una modificazione della vita in senso accettabile, non si può neppure chiedere di meno.

Aldous Huxley
(Ends and Means)

LA TECNICA ALEXANDER

La Tecnica Alexander insegna un più efficace uso di noi stessi nella vita di tutti i giorni.

PERCHE' E' NECESSARIA

Nei bambini si può facilmente notare una vivacità ed un equilibrio tale da permettere loro di sedersi, alzarsi e muoversi con grazia e senza tensioni. Piuttosto raramente si riesce a vedere questo equilibrio prolungarsi nella vita adulta. La maggior parte di noi sviluppa abitudini che vanno ad interferire con il naturale coordinamento e funzionamento. Si diventa scoordinati e ci si trova a reagire automaticamente in modi che si rivelano facilmente dannosi al proprio benessere e che riducono l'efficacia delle cose fatte. L'integrazione del nostro sistema in un insieme, è principalmente basato sul coordinamento della testa, del collo e della schiena. Quando si interferisce con questo sistema si creano deviazioni e tensioni in tutto l'organismo, e si può tranquillamente dire di usare in modo errato il proprio fisico. Il risultato di questo uso improprio può essere verificato da particolari sintomi quali il mal di testa, il mal di schiena, la rigidità del collo e delle spalle, o più semplicemente la mancanza di equilibrio, di vitalità e la sensazione di non essere in contatto con il proprio corpo. Inoltre, giacché mente e corpo costituiscono un unico sistema, la mancanza di equilibrio fisico può influenzare negativamente lo stato psichico e la capacità di affrontare la vita. Le persone che imparano la Tecnica provengono dai più svariati percorsi di vita, e possono essere motivate ad iniziare le lezioni sia per qualche specifico problema, sia per il desiderio di migliorare la propria consapevolezza ed il proprio coordinamento.

COME VIENE INSEGNATA

Assieme ad istruzioni verbali, gli insegnanti di Alexander fanno uso delle mani per aiutare l'instaurarsi di una migliore coordinazione nell'allievo, il quale diventa quindi capace di riconoscere le proprie errate abitudini. Non appena gli allievi diventano più consapevoli di quello che rappresenta un miglior uso di sé stessi, viene loro insegnato come evitare consapevolmente gli attuali modelli di disturbo, e permettere così che si instauri una migliore funzionalità. Gli allievi sono incoraggiati ad esaminare e cambiare i propri modi di reazione agli stimoli della vita, così da sviluppare una maggior scelta nei modi di reazione, sia fisici che mentali.



CONSERVATORIO di MUSICA
Stanislao Giacomantonio - Cosenza



LA TECNICA

Alexander

Docente

Susan YARROW

Cosenza Casa della Musica

4 - 5 - 6 marzo 2019



Conservatorio di Musica
"Stanislao Giacomantonio"

COSENZA

portale.conservatoriodicosenza.it

0984709024 (Sede di Portapiana)

098426545 (Casa della Musica)

Susan Yarrow è nata a Brighton in Inghilterra.

Ha studiato e si è diplomata alla North London Training School con Misha Magidov ed ha ottenuto l'ammissione alla Society of Teachers of the Alexander Technique.

Dopo il diploma ha tenuto corsi per gli studenti della Royal Academy of Dramatic Arts a Londra e alla Scuola musicale Guildhall School.

Ha svolto un intenso lavoro con l'Orchestra di Grenoble in Francia ed è stata ospite come insegnante di Tecnica Alexander in varie scuole svizzere, tedesche ed israeliane.

Al momento Susan Yarrow ha stabilito a Roma la sede del proprio lavoro.

LA TECNICA ALEXANDER

BENEFICI DELLA TECNICA

I benefici comprendono principalmente il sollievo dai dolori e i malesseri che sono associati agli usi errati, il miglioramento generale della salute fisica e mentale, l'aumento delle prestazioni e il miglioramento dell'aspetto.

IMPOSTAZIONE DELLE LEZIONI

L'impostazione può ovviamente cambiare da insegnante a insegnante, ma la tecnica viene generalmente insegnata con un unico sistema di lezioni individuali della durata di 30/40 minuti. Nessun abbigliamento particolare è richiesto se non quello che non impedisca normali movimenti. Lavorando su semplici attività quali il camminare, il sedersi e l'alzarsi da una sedia o lo sdraiarsi. L'insegnante farà uso delle mani per guidare l'allievo e darà contemporaneamente istruzioni verbali. Gli allievi diventeranno più consapevoli delle abituali tensioni superflue, e impareranno a collaborare consapevolmente con un più naturale e coordinato uso di sé stessi. Appena l'allievo avrà sufficiente padronanza dei principi della Tecnica, alcuni insegnanti potranno decidere di passare ad approfondire attività particolari quali: il lavoro alla scrivania, il lavoro domestico o il suonare uno strumento musicale.

NUMERO DELLE LEZIONI

Sebbene alcuni benefici si ottengano già dopo poche lezioni, un corso più duraturo è necessario per gli allievi al fine di imparare ad applicare la Tecnica Alexander su sé stessi. Una base di 20 o 30 lezioni viene generalmente raccomandata. Come qualsiasi altra esperienza di apprendimento, i progressi saranno comunque proporzionali alle capacità individuali e all'impegno; l'insegnante e l'allievo, insieme, potranno stabilire il numero delle lezioni necessarie.

INTRODUZIONE ALLA TECNICA

La maggior parte delle persone inizia con alcune lezioni mirate a verificare come la Tecnica si adatti alle proprie necessità e come si riesca a stabilire un buon rapporto con l'insegnante: questo è generalmente l'approccio migliore. Alcuni insegnanti, possono organizzare discorsi introduttivi o piccoli corsi propedeutici.

Cosenza, Casa della Musica 4/5/6 marzo 2019

LA TECNICA ALEXANDER

Introduzione e Gruppi di lavoro



Docente: Susan YARROW

CALENDARIO

Lunedì 4 marzo 2019

Ore 10.30 – 13.30 (tastiere/percussioni)

Ore 16.00 - 19.00 (archi/chitarre/arpe)

Martedì 5 marzo

Ore 10.00 – 13.00 (archi/chitarre/arpe)

Ore 16.00 - 19.00 (fiati/canto)

Mercoledì 6 marzo

Ore 9.00 – 12.00 (fiati/canto)

Ore 13.00 - 16.00 (tastiere/percussioni)

coordinamento

Prof.ssa Daniela Troiani

INFO

Docente coordinatore Daniela Troiani

Sede, Via Portapiana - Tel. 0984/709024

Casa della Musica - Tel. 0984/26545 - FAX 0984/29224

portale.conservatoriodicosenza.it

DOMANDA DI ISCRIZIONE (scad.26.02.'19)
LABORATORIO DI ALEXANDER TECHNIQUE
4/5/6 Marzo 2019

Segreteria Master Class di Flauto
Conservatorio di Musica "Stanislao Giacomantonio"
Via Portapiana, 87100 Cosenza

Cognome

Nome.....

Nato/a..... il

residente a.....

Via..... n

Provincia C.A.P.

tel. fissocell.

e – mail

Chiede di partecipare al Laboratorio di **Alexander Technique tenuto dalla docente Susan YARROW**, organizzata dal Conservatorio di Musica "Stanislao Giacomantonio" presso la Casa della Musica – Cosenza – Via Amendola, per i giorni 4/5/6 marzo 2019, in qualità di:

Alliev intern effettiv

Alliev intern uditore/uditrice

Uditore/Uditrice ESTERNO/A (quota di partecipazione: 45,00 euro, da versare presso la BCC Mediocrati – Intestato al Conservatorio di Musica di Cosenza codice IBAN IBAN: IT95 K070 6216 2000 0000 0132 902 unita all'atto dell'iscrizione)

Luogo e data

Firma

(Per i minori occorre la firma di uno dei genitori)

Ai sensi dell'Art 13 del Dlgs n. 196/2003, la informiamo che i dati personali acquisiti saranno trattati, anche con l'ausilio di strumenti elettronici, direttamente e/o tramite terzi esclusivamente nell'ambito delle finalità Istituzionali proprie del Conservatorio.

Firma

(Per i minori occorre la firma di uno dei genitori)