LA TECNICA ALEXANDER

La Tecnica Alexander rappresenta un'integrazione importante alle risorse umane di educazione personale e di autocoscienza. E' un metodo semplice ed efficace per migliorare la facilità nel movimento, equilibrio, flessibilità e coordinazione.
Creata da Frederick Matthias Alexander verso la fine del XIX secolo, la Tecnica Alexander è ampiamente riconosciuta in campo educativo, teatrale e musicale come metodo di auto-aiuto, tanto da essere incorporata nelle migliori Università e Conservatori nel mondo, tra gli altri: Il Royal College of Music di Londra, La Tufts University, Rada (Royal Academy of Dramatica Arts). Dice Patrick Maddams, Direttore del Royal College of Music: "La Tecnica Alexander, se imparata bene, può essere un valido aiuto per un musicista, permette di essere se stessi davanti al pubblico".
Nato nel 1869 in Tasmania, Alexander trascorse la maggior parte della sua vita, dal 1904, a Londra dove aprì la prima scuola di formazione nel 1931. Tra i suoi allievi eminenti personaggi dell'epoca, tra gli altri Aldous Huxley, George Bernard Shaw e Frank Pierce Jones, il quale condusse importanti esperimenti scientifici sulla tecnica Alexander alla Tufts University. Ad oggi esistono numerose scuole e insegnanti che hanno contribuito a diffondere la Tecnica Alexander nel mondo.
E' importante consultare un insegnante qualificato: tutti i membri STAT o delle Società affiliate hanno frequentato un corso di formazione a tempo pieno per tre anni.

Docente coordinatore
DANIELA TROIANI
daniela.troiani@docenti.conservatoriocosenza.it

Sede, Via Portapiana - Tel. 0984/709024
Casa della Musica - Tel. 0984/26545
FAX 0984/29224
www.conservatoriocosenza.it

CONSERVATORIO
DI MUSICA
COSENZA

THE ALEXANDER TECHNIQUE

INTRODUZIONE E GRUPPI DI LAVORO
Docente: Antonella Massimo

Antonella Massimo è nata a La Spezia ed ha vissuto a Londra dal 1981 al 1992. Si è qualificata come insegnante di Tecnica Alexander presso la Victoria School of the Alexander Technique con Shoshana Kaminitz (1989-1992) ed è stata accettata dalla STAT (Society of Teachers of The Alexander Technique, Londra). Oltre ad una attività privata ha insegnato la Tecnica Alexander in numerose Istituzioni pubbliche, come il Conservatorio di Musica Santa Cecilia, L'Accademia Nazionale di Danza, l'Accademia d'Arte Drammatica Silvio D'Amico, la Scuola di Musica Superiore Musikene (San Sebastian, Spagna). Dal 1992 lavora e vive a Roma con la sua famiglia.

È consigliato di portare durante il Laboratorio: il proprio strumento, un tappetino/copertina per potersi sdraiare a terra, calzettoni, due libri da mettere sotto la testa.

Ad ogni turno, mattina e pomeriggio, i primi 30 minuti saranno dedicati all'introduzione della Tecnica Alexander. Le successive ore, saranno dedicate ai Laboratori.

SCADENZA ISCRIZIONI
8 SETTEMBRE 2026

Sono previsti gruppi di 10 partecipanti attivi per:
tastiere/percussioni
archi/chitarre/arpe
fiati/canto
docenti/personale

Sarà possibile partecipare anche in qualità di uditore.

Le attività si svolgeranno nell'arco di tre mattine e due pomeriggi.

Il calendario dettagliato sarà pubblicato successivamente.

DOMANDA DI ISCRIZIONE (scad. 08/09/2026)
LABORATORIO DI ALEXANDER TECHNIQUE

Settembre 2026

Per iscriversi inviare la scheda contestualmente ai seguenti indirizzi:
daniela.troiani@docenti.conservatoriocosenza.it
protocollo@amministrazione.conservatoriocosenza.it

Segreteria Laboratorio Alexander Technique
Conservatorio di Musica "Stanislao Giacomantonio"
Via Portapiana, 87100 Cosenza

Cognome .....
Nome.....Nato/a a .....
il ..... residente a .....
Via ..... n .....
Provincia .....C.A.P. .....
tel. fisso .....cell .....
e – mail .....

Chiede di partecipare al Laboratorio di **Alexander Technique tenuto dalla docente Antonella MASSIMO** in qualità di:

☐ Allievo/a effettivo/a di .....
☐ Allievo/a uditore/uditrice

☐ Docente/Personale effetivo/a di .....
☐ Docente/Personale uditore/uditrice

Luogo e data .....

Firma_____

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