A
TÉCNICA
F. MATTHIAS ALEXANDER

UM MEIO
DE ENTENDER O HOMEM

W. H. M. *Carrington*

Presidente do The Constructive Teaching Centre Ltd
Membro do Society of Teachers of Alexander Technique
London W. 1

Cordina

Rua Dr. Luiz Gonzaga
Lisboa

A Técnica F. Matthias Alexander
Um meio de entender o homem
W. H. M. Carrington

Faculdade de Ciências da Saúde UNLA de Lisboa
Rua Dr. Luiz Gonzaga
Lisboa

Versão de Rui F. Tomás

Revisão Científica: Luís Bernardo
Apontamentos de Leitura: Maria Leonor Ferreira
Revisão Técnica: Cristina Ferreira
Revisão Gráfica: Sílvia Ferreira
Capa: Sílvia Ferreira

Índice

1. Introdução
2. Alexander e as pessoas
3. O Homem como ser ativo
4. Respeito e Tensão Alexander
5. O Empirismo de Alexander
6. Verificação Operacional

1. Introdução

F. Matthias Alexander (Tasmania) Um Meio de Entender o Homem

Antony M. Carrington

O aparecimento de um homem como o Alexander parece ter sido um acontecimento muito raro. Nenhum outro indivíduo conseguiu ultrapassar o seu trabalho, quer em qualidade quer em quantidade.

Não pode haver pessoas como ele? Acredito, sinceramente, que sim. Mas, para que isso aconteça, é preciso que haja um meio que o permita.

Quando eu ainda estava a estudar com o Alexander, ocorreu-me que, se eu conseguisse ser o que ele era, conseguiria ajudar muitas pessoas. Mas, quando o Alexander morreu, eu ainda estava muito longe de ser o que ele era. Mas, ao longo dos anos, tenho vivido e trabalhado, e tenho tido muitas experiências que julgo ter mostrado o meio de que ele precisava para ser o que era.

Não pretendo dizer que o meio que o Alexander precisava dependesse de um ambiente específico. Pelo contrário, parece-me que ele conseguiu ser o que era, independentemente do meio em que se encontrava. Mas, se o meio que ele precisava não existisse, ele não conseguiria ser o que era. Não pretendo dizer que o meio que o Alexander precisava tenha sido o que ele encontrou na Tasmania, Austrália, Inglaterra ou Estados Unidos. Mas, pelo menos, ele conseguiu ser o que era. Não pretendo dizer que o meio que o Alexander precisava tenha sido o que ele encontrou na Tasmania, Austrália, Inglaterra ou Estados Unidos. Mas, pelo menos, ele conseguiu ser o que era.