

La Technique F.M. Alexander pour retrouver aisance et légèreté

«Mais c'était facile ! Cela s'est fait tout seul ... sans effort!»

Voilà des commentaires que l'on entend souvent pendant une leçon de Technique Alexander.

photo extraite du livre
"le corps conjugué"
(1988) éditions asg
©Michael Gelb



Nous admirons tous ces qualités d'aisance et d'harmonie chez les personnes bien coordonnées. Une telle fluidité peut s'observer non seulement dans l'exercice d'une profession mais aussi dans des gestes de la vie courante : **marcher, s'asseoir, ramasser et porter un objet, etc.** Dans son registre, le **pizzaïolo qui fait virevolter sa pâte** possède une dextérité comparable à celle du danseur qui effectue une pirouette.

Mais depuis combien de temps n'avons-nous plus ressenti une telle légèreté ?

Notre quotidien s'égrène plutôt au rythme des migraines, des nuques tendues, des maux de dos, des douleurs articulaires, des tensions sous toutes leurs formes ou des événements mal vécus et ressassés sans cesse. Peut-être vous est-il déjà arrivé d'être tellement impatient de

vouloir terminer un travail (rendre un rapport, finir le ménage, terminer un tricot, etc.) que vous avez continué malgré l'apparition de douleurs? Ou bien, au moment de résoudre un problème ou d'apprendre quelque chose (une langue, le fonctionnement d'un téléphone portable) vous êtes-vous aussi trouvé paralysé par des pensées négatives telles que «je suis nul; je n'y arriverai jamais; je suis trop âgé, etc.»? Ou encore, le trac et le stress que vous ressentez devant un public ou en situation d'examen vous fait-il perdre vos moyens? On en vient à croire que toutes ces situations sont inévitables et vont de soi. On se résigne à vivre avec, alors qu'on peut faire sans !

La Technique Alexander peut nous aider à sortir de cette ornière. Elle permet en effet à chacun d'apporter plus d'intelligence pratique dans l'accomplissement de ses activités quotidiennes. On peut alors se libérer d'habitudes génératrices de tensions inutiles.

Mais reprenons les choses depuis le début. Pourquoi en sommes-nous arrivés là ?

Puisque ce sont les habitudes qui sont en cause, il faut se demander comment **elles se mettent en place et s'installent. Une habitude naît de la répétition** d'une certaine

manière d'agir, de réagir, de penser ou de bouger. Il n'y a rien de mauvais à cela. Mais si nous ne faisons pas attention, si nous ne sommes pas conscients, nous risquons de développer non seulement des habitudes adéquates mais aussi des habitudes inadaptées. De plus, l'automatisme risque de devenir tellement fort que nous ne nous laissons plus le choix et sommes en quelque sorte esclaves de nos propres habitudes !

La Technique Alexander nous ramène à nous-mêmes dans l'instant présent. Elle nous permet de devenir plus conscients et d'élargir la palette des possibilités dans nos activités quotidiennes. Ainsi, nous pouvons choisir de lâcher l'ancien fonctionnement pour retrouver plus d'harmonie.

Les leçons sont adaptées aux besoins de chacun. Le travail consiste en une observation de la manière dont l'élève accomplit ses activités quotidiennes: marcher, s'asseoir et se lever, ramasser un objet lourd, taper à la machine, jouer d'un instrument, rester assis ou debout, etc. Le professeur attire l'attention de l'élève sur ses réactions et sur les tensions qui existent pendant l'accomplissement de ses activités. Il l'aide à remarquer qu'il n'est parfois même pas en train de faire ce qu'il croyait. Au niveau des postures

POUR EN SAVOIR PLUS :

Mireille Neuhaus-Gachet
Place de l'Eglise 4,
1110 Morges
Institut de Ribapierre,
avenue Georgette 5,
1005 Lausanne
Rte de Villars 32,
1700 Fribourg
021 803 27 64
Philippe Cotton
19 Avenue Villamont,
1005 Lausanne
021 311 81 33

la technique F.M. Alexander

Etes-vous présent ?
Technique F.M. Alexander:
semaine portes ouvertes
chez les professeurs de
Technique F.M. Alexander
de Suisse romande
semaine du 21 au 27
novembre 2005
prenez contact avec un
professeur de votre région
cf. liste dans le guide du
mieux-être 2005,
pp. 66-67 ou
www.alexandertechnik.ch

ou des mouvements, il peut arriver ainsi qu'un miroir lui renvoie une image autre que celle qu'il s'imaginait (par exemple, il se sentait droit et se voit voûté ou l'inverse). Dans le cadre d'expériences très concrètes, le professeur utilise des instructions verbales et ses mains pour guider l'élève dans l'accomplissement de ses activités et lui permettre de se rendre compte de la manière dont elles peuvent être accomplies sans ces tensions. Il lui montre ensuite comment il peut lui-même effectuer ce changement. Il s'agit de stopper sa réaction habituelle, inconsciente, irréfléchie et précipitée, et d'utiliser certaines directives mentales.

La Technique est centenaire. Frederick Matthias Alexander naquit en Australie en 1869. Il développa sa Technique à la suite de problèmes de voix qui l'empêchaient de poursuivre sa carrière d'acteur. Une de ses grandes découvertes fut le constat que la qualité de la rela-

tion entre la tête, le cou et le dos avait une répercussion non seulement sur l'émission de sa voix, mais aussi sur le fonctionnement de tout son corps. Il enseigna en Angleterre et aux Etats-Unis jusqu'à sa mort à l'âge de 86 ans. Parmi ses élèves se trouvaient notamment George Bernard Shaw, Aldous Huxley et John Dewey. De nombreuses études scientifiques ont démontré les effets de la Technique et le professeur N. Tinbergen consacra même la moitié de son discours d'acceptation du prix Nobel de médecine (1973) à exposer la méthode à ses pairs. Aujourd'hui, il y a environ 3'000 professeurs de Technique Alexander dans plus de 30 pays et la Technique Alexander fait partie du programme d'études de nombreux collèges et conservatoires. En Suisse, ces praticiens -qui ont accompli une formation de 1600 heures réparties sur 3 ans- sont environ 300, dont une trentaine en Suisse romande.

La Technique s'adresse à tout le monde, sans limite d'âge. Même des personnes avec un handicap peuvent en tirer profit. Elle peut s'appliquer dans chaque activité de la vie quotidienne, à la maison, au travail, à l'école, pendant les loisirs ou les activités sportives, sur scène pour les artistes, etc.

Elle amène souvent de notables améliorations dans des cas de maux de dos, de douleurs articulaires, de rigidité musculaire, de maux de tête, de problèmes respiratoires, d'asthme, de problèmes liés au stress, etc. Enfin, elle permet de développer une meilleure connaissance de nous-mêmes et apporte une dimension d'éveil, de créativité et de bien-être à la plupart d'entre nous.

Mireille Neuhaus-Gachet
et Philippe Cotton