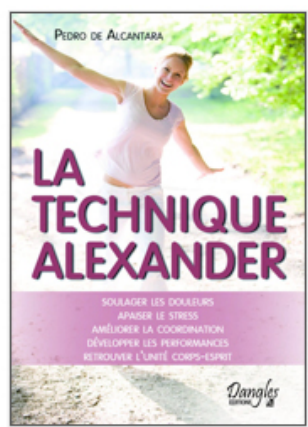


Date : 29/04/12

## La Technique Alexander



L'enseignant de Technique Alexander ne prétend ni traiter ni guérir des maladies. Son objectif est plutôt d'aider son élève à éliminer un mode de comportement erroné qui constitue un terrain propice à l'apparition de malaises et de maladies.

Il est frappant de constater à quel point, en conditions favorables, l'organisme est capable d'autocorrection et d'autoguérison. Ces conditions requièrent un juste équilibre entre la participation complète à tout geste effectué et une attitude d'observation objective de chaque geste. Le bon usage de soi qui en découle est caractérisé d'une part par une certaine orientation de la tête par rapport au cou et au dos, typique de la personne que l'on considère 'bien coordonnée', et d'autre part par ce que l'on a souvent nommé le recul ou la retenue.

## Évaluation du site

Mieux-Être est un site qui diffuse de l'information sur tout ce qui concerne la psychologie appliquée, les médecines douces et autres techniques dites alternatives. On y trouve donc des articles et des dossiers sur ces thèmes.

**Cible**  
Spécialisée

**Dynamisme\*** : 1

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine



#### Pedro de Alcantara

Né au Brésil en 1958, Pedro de Alcantara part, en 1977, faire ses études universitaires aux Etats-Unis (à New York et à New Haven), où il obtient sa maîtrise en musique à l'Université de Yale, grâce à une bourse de recherche du gouvernement brésilien. Il habite ensuite Londres pendant sept ans, où il poursuit sa formation musicale. Devenu violoncelliste professionnel, il donne alors plusieurs récitals en tant que soliste et chambriste au Brésil, aux Etats-Unis, en Angleterre et en France. Professeur de violoncelle au Festival d'été de Vittel (1988) et au festival Bain de musique à Flaine (1989, 1990 et 1991), il a également donné des cours et des ateliers en Suisse, Hollande et Allemagne.

Professeur certifié de la technique F. Matthias Alexander depuis 1986, il a travaillé pendant trois ans à l'Alexander Institute de Londres (dont le directeur était le docteur Wilfred Barlow, rhumatologue et professeur de technique Alexander). Il a ensuite dirigé des stages dans plusieurs académies et conservatoires en France. Dans sa pratique de technique Alexander, il rencontre des enfants, hommes et femmes de tous âges, des musiciens, des comédiens, des enseignants, des diplomates, des secrétaires et des cadres ...

Il est membre fondateur et premier président (1993-1996) de l'Association française des professeurs de la technique F. M. Alexander (A.P.T.A.).

La technique Alexander

Soulager les douleurs - Apaiser le stress

Pedro de Alcantara

**Editions Dangles**

Code EAN : 9782703309321