



La technique Alexander, le mouvement en pleine conscience

Rester assis devant son ordinateur sans avoir mal au dos, améliorer sa technique sportive ou encore optimiser ses potentialités : c'est possible grâce à la technique Alexander. Cette méthode, qui a largement fait ses preuves, vise à améliorer le mouvement, tant intérieur qu'extérieur. Du bon sens à l'œuvre.



à en faire trop... ou trop peu, ou encore de travers (mauvais tempo), souvent par habitude et sans même nous en rendre compte. Or, fait remarquer F. M. Alexander, « On transforme tout, que ce soit physique, mental ou émotionnel, en tension musculaire. »

Après une maladie, cet acteur s'est trouvé confronté à une crise d'enrouement et d'aphonie. Les traitements restant sans résultat, il s'est observé lui-même et a décelé le schéma corporel sous-jacent à ses crises.

Pour simplifier, il s'est rendu compte que son corps se rapetissait, se contractait. Il y avait rétrécissement de la colonne vertébrale et déplacement de la tête vers l'arrière, donc une difficulté pour la voix de se frayer un chemin. Grâce à son expérience, il affine sa technique, qui permet d'avoir une meilleure conscience de son corps et de soi (réactions, habitudes...) dans le mouvement. D'où un mieux-être psychophysique.

Être dans son axe de vie

Florence est chef de projet. Lors des présentations, elle éprouve des difficultés à prendre la parole, sur le bon ton et au bon moment. Au cours des séances de technique Alexander, elle apprend à reconnaître la perturbation du contrôle primaire – cette relation naturelle, dynamique et fondamentale entre le cou, la tête et le reste du corps (principe de base de la technique Alexander), qui affecte sa capacité à contrôler ses réactions.

En apprenant à gérer cette perturbation posturale, elle parvient à mieux conserver son

Corps, pensées, émotions : l'être humain est un tout en interrelation. Partant de ce constat, la technique Alexander initie un chemin de transformation globale ; un travail sur le fondamental de l'être. Dans la foulée du succès des approches psychocorporelles, on (re)découvre tous les bienfaits et l'évidence de cette technique. Car si son origine remonte à la fin du XIX^e siècle, elle est plus que jamais d'actualité. Cette méthode pratique, qui remporte les suffrages des artistes de la scène et autres sportifs, pointe du doigt la mauvaise utilisation

et les schémas néfastes du mouvement corporel et, au-delà, de la pensée et de l'action dans son sens le plus large. Un rééquilibrage qui passe par un changement en profondeur. « *Changer implique l'exécution d'une activité à l'encontre des habitudes de toute une vie* », disait l'Australien Frederick Mathias Alexander, créateur de la technique, qui donne la parole au corps. Une redécouverte de soi. Pour le meilleur.

Hors tension

Quand il s'agit de bouger, d'agir, de penser..., il faut reconnaître que nous avons souvent tendance

À lire : « *La technique Alexander, Soulager les douleurs, apaiser le stress, améliorer la coordination, développer les performances, retrouver l'unité corps-esprit* », de Pedro de Alcantara, éd. [Dangles] 2012.

calme et à avoir une meilleure perception de ce qui lui arrive. D'où une liberté d'action.

Si les acteurs et musiciens font toujours partie du cœur de la clientèle, ils ont été rejoints par les danseurs et autres sportifs, mais aussi par un large public, en quête de mieux-être. « Ça fait une grande différence quand on peut se tenir devant son ordinateur, faire son ménage ou vivre une grossesse sans souffrir. Avec cette technique, on apprend à vivre dans une zone d'utilisation de soi qui ne soit pas néfaste, malgré les hauts et bas de l'existence. On apprend à développer des comportements qui stimulent son potentiel », explique Athanase Vettas, professeur de technique Alexander en Belgique.

Plus de justesse

En pratique, la technique Alexander est basée sur des mouvements et des procédures simples, efficaces, qui nous permettent d'être à l'écoute de nous-mêmes, de nos schémas récurrents inconscients (corporels et existentiels) afin d'entrer ensuite dans l'action avec plus d'à-propos. Car, qui entre dans le mouvement avec justesse, agira avec justesse. « Arrêtez le faux et le juste se fera de lui-même », affirmait F. M. Alexander.

Athanase Vettas m'invite alors à entrer dans le mouvement.

Pour une première approche, c'est au travers de gestes de la vie courante – comme s'asseoir, se lever, marcher – que le praticien m'incite à ressentir de l'intérieur comment mon corps, dans son ensemble, s'organise, agit et réagit habituellement. Par un contact et des mouvements subtils, il met en relief les schémas inconscients. Juste de quoi percevoir concrètement, *in vivo*, les tensions qui passent souvent inaperçues, occultées qu'elles sont par l'habitude. Et ainsi mieux comprendre que tout est lié. « Quelqu'un qui vient chez moi avec une tension dans le cou sait souvent qu'il se tient mal, mais il ne se rend pas compte qu'au moment de s'asseoir, il a besoin de cette tension pour rester dans son schéma habituel. »

Par des actions simples et des instructions verbales, le praticien m'initie peu à peu à des gestes plus adéquats. On ne peut bien sûr pas obtenir un résultat en profondeur en une séance, mais j'en suis ressortie unifiée, avec l'impression d'être plus grande. Réconciliée avec une certaine verticalité. ●

Carine Anselme

à écouter

« La technique Alexander », sur Radio Médecine Douce, www.radiomedecinedouce.com.

En savoir plus

Formations et reportages

- **L'Association française des professeurs de la technique Alexander (APTA)** propose des sessions de découverte dans toute la France. Info : www.techniquealexander.info.
- **Le Centre de formation de la technique Alexander** Agnès de Brunhoff propose des formations et des stages. Agnès de Brunhoff, chanteuse et pianiste, est l'auteur de « En scène ! Corps à corps avec la technique Alexander », paru en juin 2012.
- **À lire.** « Méthode Alexander : adopter les bonnes postures », article de Muriel Sayé dans Notre Temps (www.notretemps.com). « J'ai testé la technique Alexander », par Caroline Langlois (www.psychologies.com).
- **La technique Alexander** a fait l'objet d'un reportage pour l'émission de France 2 « Comment ça va bien ? », le 13 janvier 2012, à regarder en replay sur www.france2.fr.