

Libératrice, la technique Alexander

« Cessez le faux, le juste se fera de lui-même ». C'est ainsi que F. M. Alexander a résumé l'un des enseignements clé de l'éducation somatique qu'il a élaborée. La technique Alexander permet de découvrir et d'éviter des schémas de comportement et de pensée qui rendent malade et est donc bénéfique à l'être humain dans son ensemble.

Jürg Lendenmann

« Apprends la méthode Alexander avant d'aller plus loin dans la boîte des ombres ». Presque vingt ans plus tard, la professeure de la technique Alexander qui a autrefois reçu ce conseil de son prof de tai-chi-chuan s'en souvient comme si c'était hier. Elle explique à quel élément de l'art martial son entraîneur faisait référence : « La méthode Alexander vise surtout à laisser de côté ce qui est inutile, d'un point de vue physique et moral ».

Mais la suppression de schémas de pensée, de comportement et de mouvement inutiles et malsains n'est pas aussi aisée qu'il y paraît. Frederick Matthias Alexander (voir encadré) en a fait l'expérience.

Ce qui est sain peut sembler faux

En élaborant sa méthode, Alexander n'a cessé de constater à quel point les schémas de pensée, de comportement et de mouvement malsains ancrés dans les habitudes paraissaient familiers et donc justes. A l'inverse, les schémas nouveaux et sains sont perçus comme faux parce qu'ils sortent de l'ordinaire.



Photo : mise à disposition
Le contact de la main du professeur de technique Alexander aide le client à mieux percevoir et éviter les mauvaises habitudes corporelles.

Les automatismes faux et nuisibles sont souvent presque indécélables de l'extérieur. Et qui peut prétendre remarquer sa position assise tendue, son déploiement de force excessif dans l'exécution d'une tâche ou ses muscles crispés lorsqu'il tient son instrument de musique ? Si ces schémas persistent dans le temps sans être corrigés, des symptômes de surcharge tels que des contractures, des tendinites ou des céphalées surviennent souvent.

Éviter les schémas de comportement malsains

La technique Alexander ne repose pas sur des massages, mais enseigne la conscience du corps. Sous la direction d'un professeur, les élèves apprennent à percevoir les mauvaises postures et

les habitudes néfastes et s'entraînent à adopter des positions et des mouvements plus adaptés, donc plus efficaces, sur la base de gestes guidés et expliqués.

Les « pauses » pendant une activité constituent un élément décisif de la prise de conscience des schémas de comportement malsains, car elles donnent la possibilité de réagir de manière nouvelle et délibérée à un stimulus. L'interaction dynamique de la tête, du cou et du reste du corps tient une place capitale dans l'apprentissage de nouveaux schémas de mouvement : la tête doit pouvoir se balancer librement sur la colonne vertébrale afin que les mouvements deviennent naturels, légers et gracieux, comme au tai-chi-chuan.

Nombreuses applications possibles

La technique Alexander peut être bénéfique quel que soit le milieu socioprofessionnel. Elle a, entre autres, fait ses preuves dans le traitement des problèmes respiratoires et de voix, des douleurs de la nuque, du cou et des épaules, des troubles d'origine psychosomatiques ou liés au stress comme les maux de tête, les migraines, l'insomnie, l'hypertension et le bégaiement, ainsi que dans le traitement des suites de maladie ou d'accident.

La technique F. M. Alexander aide également à lutter, à titre prophylactique, contre le surmenage physique ou psychique au travail, en sport ou dans la vie quotidienne.

La plupart des caisses maladie prennent en charge une partie des coûts dans le cadre de l'assurance complémentaire. ■

F. M. Alexander

Frederick Matthias Alexander (1869–1955) souffrit, au début de sa carrière de récitant et de comédien, de problèmes respiratoires et de voix. Les médecins de Sydney lui conseillèrent de ménager celle-ci. Comme Alexander n'avait aucune difficulté lorsqu'il parlait normalement, il entreprit d'élaborer sa propre méthode afin de se débarrasser de son mal. Rapidement, des personnes de son entourage professionnel (comédiens, musiciens, danseuses) demandèrent son aide, car sa méthode s'était également avérée efficace contre les douleurs au niveau du dos, de la nuque et des épaules. En 1904, Alexander partit pour Londres où il devint un professeur très demandé. Il enseigna également aux États-Unis.

Sources / conseil de lecture

Association Suisse des Professeurs de la Technique F. M. Alexander SVLAT/ASPTA®. Cette association, fondée en 1981, compte aujourd'hui plus de 200 membres.
www.alexandertechnik.ch

Pedro de Alcantara : **La technique Alexander**. Principes et pratique. Editions Dangles, Psycho-soma, broché, 1997, ISBN 9782703304692, CHF 40.70.