

## La Technique Alexander

Imaginons que nous ouvrons un dictionnaire ; à la rubrique Technique Alexander, nous pourrions trouver « La Technique Alexander est un ensemble de principes et de procédures permettant à l'être humain de vivre avec sa tête en équilibre au sommet de sa colonne vertébrale déployée, et avec son dos qui s'élargit. »

Une définition aussi brève appelle quelques commentaires.

### 1. C'est tout ?

Et bien oui : la plupart des grandes approches ayant un impact fort sur la vie humaine peuvent se ramener à une définition très simple.

### 2. Cela veut dire quoi au juste une « colonne vertébrale déployée » et un « dos qui s'élargit » ?

Il s'agit d'éviter de tasser les vertèbres par un effondrement du torse vers l'avant ou vers l'arrière, de laisser les épaules dans leur position naturelle, sans les tirer en arrière comme un soldat au garde à vous ou les rapprocher l'une de l'autre vers l'avant, et d'éviter aussi de « rentrer la tête dans les épaules ».

### 3. Pourquoi est-ce si important de vivre ainsi, avec la tête en équilibre au sommet de la colonne vertébrale déployée et avec le dos qui s'élargit ?

Lorsque je vis ainsi je ne vis pas autrement, comme aurait dit Monsieur de La Palisse. Et donc ma tête n'est pas tirée vers le bas en avant ou en arrière, ma colonne n'est pas raccourcie ou raidie, mon dos n'est pas effondré en avant ou étiré vers l'arrière. En conséquence, les fonctions vitales de mon organisme, circulation du sang, digestion, respiration..., s'accomplissent sans entraves parce que les organes ne subissent pas de pressions inutiles.

Comme les organes vitaux fonctionnent bien, les sens - vue, ouïe, odorat, toucher, goût, perception de la position du corps dans l'espace - fonctionnent aussi dans de bonnes conditions : les organes des sens reçoivent ce dont ils ont besoin ; ils peuvent donc capter des informations justes et fiables sur moi et ce qui m'entoure ; ils communiquent efficacement avec le cerveau parce qu'aucune pression nocive ne s'exerce sur les nerfs qui relient la moelle épinière à tout l'organisme. Alors ma pensée et mon intelligence sont stimulées de manière constructive pour répondre à mes désirs. En conséquence, mes actions et mes mouvements s'accomplissent de manière efficace et fluide, sans tensions et efforts inutiles.

Voilà pourquoi il est si important de vivre avec sa tête en équilibre au sommet de sa colonne vertébrale déployée, et avec son dos qui s'élargit. Malheureusement, les contraintes de la vie civilisée nous empêchent de vivre de cette manière. C'est là qu'intervient la Technique Alexander.

### 4. D'où vient la Technique Alexander et quelle est sa portée ?

On pourrait penser, en lisant ce qui précède, que cette Technique est issue de travaux de médecins, de neurologues, de neurophysiologistes etc. Pas du tout : Frederick Matthias Alexander était acteur. Né un peu après le milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle et mort en 1955 à 86 ans, il a mis au point la Technique qui porte son nom pour résoudre ses problèmes de voix. Souffrant de problèmes d'aphonie, il s'aperçut qu'en développant une utilisation globale de sa personne conforme à l'équilibre que nous venons de décrire, il réglait son problème de voix, avec en plus de nombreux avantages dans sa vie quotidienne, à savoir, faire les choses avec moins d'efforts et moins de douleurs. L'efficacité de la Technique a fait qu'elle a été adoptée par les plus prestigieuses Ecoles des Arts de la Scène dans le monde (Conservatoire de Paris, Juillard School...), relayée par des médecins avec le but de prévenir certaines maladies ou de ralentir leur progression ; la Technique est aussi utilisée dans certaines pratiques sportives (équitation, natation...) et a été intégrée à des programmes de formation d'organisations de toutes tailles (des grandes entreprises comme IBM ou Dupont de Nemours aux USA, le Conseil de l'Europe à Strasbourg, et de plus petites organisations comme une ville moyenne, pour ses éboueurs, une société de services informatiques de 300 personnes, des hôtels...)

## 5. Comment s'approprier la Technique Alexander ?

Pour répondre à cette question, commençons par souligner un fait important. Alexander a appelé cet équilibre de la tête au sommet de la colonne déployée avec le dos qui s'élargit le « contrôle premier. »

L'observation démontre que tout être humain possède un contrôle premier, qui s'exprime naturellement entre les premiers instants de sa vie où il se met en mouvement (même à 4 pattes) et environ l'âge de 5 / 6 ans.

Ensuite, la position assise à l'école et les postures souvent inconfortables du travail et de la vie quotidienne lui font perdre son contrôle premier, avec toutes les conséquences nocives de maux de dos, migraines, douleurs articulaires ou musculaires...

Pour retrouver le contact avec son contrôle premier, il faut donc se rééduquer. Cette rééducation se fait essentiellement par des leçons particulières. Les stages en groupe sont utiles, mais rarement suffisants pour savoir contrôler de façon durable le contact avec son contrôle premier.

C'est au cours d'une leçon que le professeur met en œuvre des « procédures » avec son élève. Si le terme peut sembler un peu abstrait, voire inélégant, il a le mérite de mettre en lumière qu'il n'est pas possible de proposer des exercices, de la gymnastique, des postures pour entrer en contact avec son contrôle premier.

En développant une ou plusieurs procédures, le professeur fait quatre choses pour l'élève ; trois sont observables et une, la plus importante est la moins visible.

Il va inviter l'élève à arrêter de faire ce qui est nuisible, comme tirer la tête vers l'arrière et vers le bas, raidir telle ou telle partie de son corps (muscle(s), articulation(s)). En terme technique on nomme cette étape « inhibition », dire « stop » aux habitudes nocives.

Puis, il donne à l'élève des instructions de guidage, de manière à lui permettre de faire des choses, simples (s'asseoir, marcher...), ou complexes (jouer d'un instrument, utiliser un outil...), tout en restant en contact avec son contrôle premier.

En accompagnement des ses instructions, le professeur guide l'élève avec ses mains. Pourquoi ? Nous avons vu que si nous ne sommes pas dans le contrôle premier, les sens, et en particulier la perception de la position du corps dans l'espace (en terme technique on dit la proprioception), ne fonctionnent pas très bien. Aussi, même avec toute sa bonne volonté, l'élève qui n'est pas guidé par la présence manuelle du professeur va croire qu'il respecte les instructions, alors qu'il exécute autre chose en réalité.

Mais toute cette communication verbale et manuelle serait sans effet si elle n'était accompagnée de la quatrième intervention du professeur, la moins visible et la plus importante. Pendant toute la leçon, le professeur est en contact très intense avec son propre contrôle premier, ce qui donne à ses paroles, à ses gestes, au contact de ses mains, la possibilité d'imprégner l'élève d'une expérience de contrôle premier ; c'est cette imprégnation d'une expérience forte de contrôle premier qui permet au contrôle premier de l'élève de se révéler et de s'exprimer de manière naturelle, les « procédures » n'étant que les moyens pour y parvenir. Le professeur facilite l'émergence du contrôle premier de l'élève. Avec le temps l'élève devient autonome, c'est à dire capable d'entrer en contact par ses propres moyens avec son contrôle premier.

Pour conclure, reformulons la définition, *avec un petit plus* :

«La Technique Alexander est un ensemble de principes et de procédures permettant à l'être humain de vivre avec sa tête en équilibre au sommet de sa colonne vertébrale déployée, avec son dos qui s'élargit, **pour son plus grand bien-être.** »

---

Liens :

<http://www.techniquealexander.info>

<http://www.penser-agir.fr>

<http://tech-alexander.eu>