Catherine de Çhevilly : La Technique F.M. Alexander

La Technique Alexander, à quoi ça sert?

Pensez-vous avoir quelque chose à apprendre sur vous-même et sur la manière de vous utiliser dans la vie de tous les jours? Si oui, alors la Technique Alexander a des chances de vous intéresser.

Pourquoi? Parce qu'il s'agit d'un "travail sur soi" qui, d'une part, développe l'ATTENTION et, d'autre port, donne la possibilité de CHOISIR entre, plusieurs façons de réagir aux mille et unes situations rencontrées dans la vie quotidienne.

Comment est-ce que j'utilise mon corps? Comment est-ce que j'utilise ma tête?

Mon corps? Ma tête? Les deux seraient-ils liés? Et dans ce cas, quelle est la nature de cette relation en ce qui me concerne? S'agit-il d'une relation consciente et constructive ou bien d'un tissu d'habitudes et d'automatismes qui me régissent et ne me laissent qu'une infime part de responsabilité et de liberté face au déroulement de ma propre existence?

Et d'abord, qui était F.M. Alexander?

Un acteur de théâtre australien né en 1869, dont la carrière s'est trouvée rapidement compromise par des crises répétées d'aphonie. Il lui fallut bien du courage, à cet homme, pour ne pas s'avouer vaincu alors qu'aucun traitement médical ne parvenait à le guérir. Il ne manqua pas non plus de présence d'esprit en constatant que le mauvais FONCTIONNEMENT de ses cordes vocales relevait directement de l'USAGE, incorrect en l'occurrence, qu'il en faisait.

Fort de cette conviction, il entreprit un travail aussi titanesque que minutieux, travail consistant à s'observer lui-même devant un miroir, afin de déceler les raisons pour lesquelles sa voix se cassait au moment où il récitait.

Savait-il dans quelles régions mystérieuses et fascinantes il s'aventurait?... Toujours est-il que de cet auto-examen jaillirent certaines découvertes donnant naissance à quelques principes dont la mise en application non seulement eut raison des problèmes de voix d'Alexander, mais encore entraîna une nette amélioration de sa santé générale.

En quoi les découvertes de Monsieur Alexander nous concernent-elles?

Si les recherches d'Alexander ont eu pour point de départ un problème de voix entravant sa carrière d'acteur, en revanche elles l'ont progressivement conduit à une réalisation digne d'intérêt pour le commun des mortels: grâce à son travail d'observation, il put se rendre compte que la manière dont il s'utilisait GLOBALEMENT quand il récitait retentissait sur l'état et le fonctionnement de son organisme TOUT ENTIER, sa voix y compris. Alors qu'il prenait conscience que le fruit de ses recherches présentait un intérêt dans l'amélioration de multiples défauts et le soulagement de diverses douleurs, il eut la surprise de voir que son travail commençait à éveiller la curiosité de son entourage puis celle du public.

En effet, assistant au retour sur scène, couronné de succès, d'Alexander, des acteurs puis des gens de tout bord se mirent à questionner celui-ci sur sa méthode. Très vite, Alexander s'aperçut que les mots ne pouvaient véhiculer qu'une infime partie de nouvelle connaissance. Petit à petit, il apprit à se servir de ses mains, non pas pour corriger ou remettre en place, mais plutôt pour éveiller, stimuler, COMMUNIQUER le goût d'une relation plus dynamique non seulement entre les différentes parties du corps mais aussi entre le corps et les fonctions cérébrales qui le gouvernent.

Ainsi est née une pratique visant à la rééducation du mouvement, de la posture et de la respiration mais avant tout de l'ATTENTION. Cette pratique, bien que s'adressant au public sous la forme d'un enseignement et non d'une thérapie, est néanmoins susceptible de soulager bien des maux: maux de dos, migraine, problèmes respiratoires, difficultés d'élocution, et aussi dépression, nervosité, manque de dynamisme, problèmes de concentration, etc.
Notons également que la Technique Alexander est assidûment pratiquée par un grand nombre de musiciens

et d'autre personnes dont l'aisance et l'habileté requises sur le plan professionnel dépendent d'une coordination psycho-physique satisfaisante.

Psycho-physique, qu'est-ce que ça veut dire? C'est simple: quand je me déplace physiquement, mon esprit aussi est en marche, et quand je pense, mon corps aussi est impliqué. Mais généralement, l'un ignore l'autre, et c'est justement ce manque de concertation qui est à l'origine de bien des troubles. Passons maintenant aux choses pratiques.

En quoi consiste une leçon de Technique Alexander?

Une leçon dure environ une demi-heure, pendant laquelle le professeur propose à l'élève d'accomplir des gestes simples et habituels, tels que s'asseoir sur une chaise, se lever ou marcher tout en lui communiquant -manuellement et verbalement -, les principes préconisés par Alexander. Ces principes peuvent être considérés comme des outils et sont au nombre de trois.

Tout d'abord, le principe du "non-vouloir" appliqué à l'objectif à atteindre. Il dénonce une attitude proche de l'arrivisme, attitude plus couramment adoptée qu'on ne croit. En effet, à la maison, à l'école, au bureau ou au fitness, dans le monde des affaires ou de la politique, sans parler de nos relations avec autrui, bref dans toutes les sphères de notre vie moderne, nous sommes littéralement hypnotisés par notre objectif. Les buts que nous poursuivons, louables ou non, sont des stimuli assez puissants pour que les moyens que nous mettons en œuvre afin d'atteindre ces buts passent totalement inaperçus à nos yeux. Or, c'est précisément ce manque d'attention aux moyens utilisés, c'est-à-dire nous-mêmes, corps et esprit, lors de l'exécution de nos chers désirs et projets, qui laisse la porte ouverte au stress et à toutes les maladies qui s'ensuivent.

Le principe du non-vouloir agit comme une sorte de rappel au présent et il se fond avec notre deuxième principe, le principe d'"inhibition" (terme qui, grâce à un dénommé Freud, évoque la répression de nos pulsions instinctives mais qui, selon Alexander, nous invite plutôt à exercer un droit de regard sur celles-ci).
En effet, ce terme "inhibition" représente un temps de pause que l'on se donne alors qu'un objectif est envisagé -marcher d'un point à un autre, par exemple - mais pas encore réalisé. Cet intervalle entre un projet et son exécution est précieux car, en nous permettant de déjouer nos habitudes de comportement, il nous révèle la possibilité de CHOISIR entre plusieurs chemins différents. Cette phase d'inhibition confère une liberté de mouvement, grandissante avec la pratique, à partir de laquelle on peut émettre de nouvelles directions qui, elles, ne seront pas sous l'emprise de l'habitude.

Ceci nous amène à notre troisième principe, celui des "directives conscientes". Ce concept étant plus complexe, abordons-le de manière indirecte.

Le corps humain est ainsi fait que chacune des parties qui le constituent est reliée aux autres, notamment par le jeu des articulations et des muscles. Alors, par où commence le jeu? Toujours grâce à son travail d'observation, Alexander a remarqué que l'endroit-clé dont dépend l'équilibre et la coordination du corps tout entier se situait au niveau de l'articulation atlanto-occipitale, celle qui relie la tête et le cou. En encourageant MENTALEMENT le cou à ne pas se fixer, remarqua-t-il également, sa tête se dégageait naturellement des épaules et le reste de son corps trouvait alors de lui-même une respiration et un agencement harmonieux. Pourquoi cette opération mentale au lieu d'une action directe sur l'articulation en question? Je vous laisse en faire l'expérience...

"Cessez de faire le faux, le juste se fera tout seul", disait Alexander. Autrement dit, mieux vaut prévenir que guérir...

Ce principe de directives conscientes, soutenu par les deux précédents, nous met en contact étroit avec le lien corps/esprit. C'est à travers l'exploration renouvelée de ce lien que l'élève de Technique Alexander aiguise un sens de la responsabilité qui l'éveille à un mode de vie plus conscient et par conséquent plus libre.

C'est donc à la mise en application de ces trois principes que servent les leçons de Technique Alexander. De même qu'il n'est pas possible de transmettre cette pratique uniquement par la parole ou par un texte, il n'est pas non plus possible de l'enseigner en groupe car elle exige une attention individuelle très soigneusement adaptée à chaque élève.
Il est recommandé, au début, de prendre une première série de leçons, assez rapprochées - au moins une fois par semaine - et de les espacer au fur et à mesure des progrès de l'élève.