

La Technique Alexander

Introduction

Tout ce que nous faisons chaque jour, ou plus exactement comment nous le faisons, résulte en grande partie d'un ensemble d'habitudes développées pendant des années.

Quand vous étiez bébé, debout ou en mouvement, vous vous teniez naturellement d'aplomb. Votre tête, malgré sa taille importante, était posée en équilibre parfait au-dessus de votre torse. Votre dos était vertical et sans tension. Permettre l'équilibre du corps représentait un effort musculaire minime

En grandissant, pour la plupart d'entre nous, les choses commencent à changer. Nous nous asseyons et commençons à nous avachir, nous apprenons à écrire en étant voutés, nous cessons de porter notre tête en équilibre au-dessus du corps. Rester assis devant la télévision ou notre ordinateur ne fait qu'intensifier le problème. Contrecarrer les effets de la gravité demande maintenant beaucoup plus d'énergie.

Des muscles dont on avait pas besoin pendant nos premières années travaillent, tandis que d'autres muscles auparavant si efficaces par rapport à la gravité ce sont affaiblis.

Notre façon de nous asseoir, qui ne nécessitait aucun effort lorsque nous étions enfant, s'accompagne maintenant de tensions.

Se tenir droit quand on est assis étant devenu fatigant et inconfortable, notre dos s'affaisse et nous laissons l'avachissement devenir la norme.

Il en va de même lorsque nous sommes debout, nous marchons les épaules rentrées et la poitrine comprimée sans plus aucun élan vers le haut.

Des muscles qui ne participent normalement pas à la locomotion sont utilisés pour contrebalancer la force de la gravité et contrarient d'autres muscles plus utiles. Ces attitudes et façons de se mouvoir, bien qu'inefficaces, sont devenues une habitude.

Avec le temps, les effets de ces mauvaises habitudes se font de plus en plus sentir. Les problèmes qui nous attendent lorsque nous vieillissons sont en partie causés par ces mauvaises habitudes présentes tout notre vie.

Des exemples de bon usage de soi se constatent dans certains pays en voie de développement, chez les peuples dits primitifs. Leur mode de vie, loin de notre civilisation moderne, leur a fait préserver ces mouvements élégants. Une impression d'équilibre et de superbe verticalité se dégagent de ces personnes qui peuvent marcher des kilomètres avec une lourde charge sur la tête, comme être parfaitement à l'aise accroupis.

Malheureusement, pour beaucoup d'entre nous qui vivons dans le monde moderne, ces mauvaises habitudes affectent notre santé et notre bien-être de façon continue.

Et comme toutes ces habitudes sont profondément encrées, elles sont presque impossibles à changer. À moins, peut-être, de pratiquer la Technique Alexander.

F.M. Alexander

La technique Alexander a été créée par un comédien Australien nommé Frederick Matthias Alexander. En Australie, dans les années 1880, les récitals « seul en scène » était à la mode et Alexander en était un spécialiste talentueux. Mais après quelques années de succès, il commença à perdre sa voix, ce qui était désastreux pour son métier. C'était avant l'arrivée du micro, il était donc nécessaire d'avoir une voix puissante pour atteindre les derniers rangs d'une salle de théâtre. Alexander voulait continuer à écumer les scènes mais il ne voyait pas comment, à moins qu'il ne trouve un moyen de rendre sa voix plus fiable.

Il demanda de l'aide auprès de différents coach vocaux et de médecins mais ceux-ci n'apportèrent rien. Finalement, un docteur lui suggéra de ne pas parler durant deux semaines avant un récital particulièrement important qu'il devait donner, pour permettre à la voix de se reposer complètement. Ce qu'il fit et le début du récital fut remarquable. Mais l'extinction de voix refit son apparition avant la fin...

Ce qui suivit est un formidable exemple de persévérance. Il fut d'abord déprimé et découragé mais cela lui permit de se questionner profondément sur la raison de son mal.

Il demanda à son médecin : « Cela n'est-il pas juste de considérer que c'est ma manière d'utiliser ma voix qui cause le problème? ». Le médecin en convint mais ne pu l'éclairer davantage.

Il est intéressant de noter qu'Alexander ne prit pas de leçon avec un professeur, il abandonna l'idée de consulter divers médecins et, surtout, ne baissa pas les bras. Il décida que s'il y avait quelque chose qu'il ne faisait pas bien, il devait le découvrir. Au lieu de blâmer les circonstances, ou un mauvais professeur, il prit la responsabilité de ses propres maux.

Quand il commença, **il se basa sur deux faits** :

- utiliser sa voix en déclamant lui causait des extinctions de la voix
- parler dans la vie de tous les jours ne lui posait aucun problème.

Et, comme il ne pouvait sentir de différences, il pensa que peut-être il serait possible de les voir. Il prit la décision de s'observer dans un miroir.

Et, qu'il le réalise ou pas, ce qu'il observait était du mouvement. Parler et respirer sont des mouvements.

Il se regarda parler normalement et se compara en déclamant, comme au théâtre, en espérant y voir les quelques différences qui seraient la solution à son problème.

Après de longues observations, il remarqua **trois choses qui semblaient apparaître lorsqu'il déclamait** des passages exigeants :

- il rigidifiait les muscles de son cou
- tirait sa tête en arrière, ce qui pressurisait son larynx
- et son inspiration provoquait un son étranglé

Plus tard, il s'aperçut qu'il faisait ces trois choses aussi en parlant normalement mais de manière moindre.

Les trois choses semblaient faire partie d'un schéma de mauvaise utilisation et de mouvements mal coordonnés.

Dans ses essais pour savoir si ces actions s'induisaient entre elles, il découvrit que s'il pouvait prévenir le mouvement de la tête vers l'arrière, la pression sur son larynx diminuait et sa respiration était moins bruyante. Cette découverte était très importante car il réalisa à quel point il était essentiel de coordonner ses mouvements et que le bon usage libère le cou et, par conséquent, équilibre la tête.

Mais l'humain fonctionne comme une unité. Il n'était pas juste de penser que le problème eut été résolu en ne travaillant que sur une seule partie du corps.

Il en vint à réaliser que le mauvais usage de son cou et de sa tête faisait partie d'un schéma total de mauvais usage, atteignant le bout de ses orteils.

Il établit le fait que sa mauvaise manière de s'utiliser pour parler était la même pour toutes ses actions.

La façon dont on prend une tasse de thé, dont on soulève quelque chose, dont on se tient debout ou marche, ... tout forme notre schéma d'utilisation de nous-même. Et là où nous avons tort, c'est dans le fait de faire trop d'efforts non nécessaires et mal placés pour bouger.

Il découvrit après des semaines, des mois, et mêmes des années de revers et recommencements, que ce qu'il devait vraiment faire c'était prévenir ses habituelles et trop rapides réactions à l'idée de parler, ou de faire quoi que ce soit d'autre, pour qu'il ait le temps de se permettre de penser à sa nouvelle manière de s'utiliser pour travailler. Ce n'était pas une question de se forcer à faire les choses différemment ; c'était plus une manière de s'arrêter de faire les mauvaises choses pour que les bonnes choses puissent se faire. Et quand il fut capable de maintenir ce bon usage de lui-même, ses extinctions de voix disparurent complètement, sa santé, qui ne fut jamais bonne, s'améliora et resta bonne jusqu'à la fin de sa vie.

Heureusement pour nous, le travail d'Alexander ne s'arrêta pas avec lui.

Il inventa une manière d'apprendre aux autres afin que la méthode perdure jusqu'à nos jours. D'abord, il n'avait aucune intention d'enseigner, n'avait aucune raison de croire que les autres s'utilisaient mal. Mais quand il vint à donner des récitals après s'être « rétabli », les gens furent tellement impressionnés par son équilibre, son contrôle, qu'ils lui demandèrent de leur apprendre. Plus tard, il dut faire un choix: soit il poursuivait sa propre carrière de comédien soit il continuait à enseigner. Heureusement il choisit l'enseignement.

Il vint à Londres en 1904, où il enseigna à beaucoup de monde jusqu'à sa mort en 1955.

20 ans avant sa mort, il mit en place un cours pour apprendre à d'autres à enseigner sa méthode. Quelques-uns de ces enseignants en ont formé d'autres, et à présent les professeurs se comptent par milliers dans le monde.

La Technique : quelques notions fondamentales

L'appréciation sensorielle erronée

Au début de ses recherches, F. M. Alexander pensait qu'il pourrait facilement arrêter ce qu'il avait pu observer dans le miroir comme étant la cause probable de ses problèmes de voix et de respiration. Or, il s'est aperçu qu'il ne pouvait pas se fier à ses sensations pour changer son attitude : chaque fois qu'il croyait ne plus envoyer sa tête vers l'arrière et vers le bas et raccourcir sa stature, une observation dans le miroir lui prouvait que ce n'était pas le cas. Il en a donc déduit qu'il ne pouvait pas utiliser son appréciation sensorielle pour changer car celle-ci était biaisée par ses habitudes, la sensation le ramenant toujours vers ce qu'il connaissait, c'est-à-dire son habitude, et non vers l'inconnu.

Aller droit au but sans penser aux moyens

Alexander décrit une tendance universelle à se précipiter pour accomplir quelque chose sans penser aux moyens internes les plus efficaces qui permettront d'arriver au but. Les mêmes moyens habituels sont alors utilisés perpétuellement de manière automatique sans en être conscient, comme Alexander avant qu'il n'observe minutieusement sa façon globale de s'utiliser.

Inhibition

Ce terme est utilisé pour décrire la possibilité de ne pas agir sans avoir consciemment choisi les moyens les plus appropriés pour accomplir une action. L'élève apprend à refuser de réagir de manière automatisée à un stimulus, c'est-à-dire selon son habitude, pour considérer des moyens qui vont lui permettre de réagir de manière plus avantageuse, c'est-à-dire un meilleur usage de soi.

Il n'y a pas de lien entre l'inhibition d'Alexander et la signification actuelle du terme inhibition héritée des travaux de Sigmund Freud : l'inhibition d'Alexander n'est pas répressive, elle offre au contraire une possibilité de se libérer d'habitudes limitantes.

Directions

L'élève apprend à se donner par la pensée et de manière coordonnée, plusieurs ordres en même temps afin d'encourager des directions antagonistes naturelles dans son corps. Ces ordres ou « directions » sont avant tout pensées de manière préventive afin de décourager l'habitude qui consiste à réagir en se rétrécissant.

Unité psychophysique

F. M. Alexander s'est rendu compte qu'il pourrait résoudre son problème de voix en changeant sa conception mentale de la coordination des différentes parties de son corps entre elles et non en modifiant de manière directe sa posture sans changer ses conceptions : il ne pouvait pas changer en mettant une séparation entre le physique et mental. Il a souligné à maintes reprises l'importance de l'unité psychophysique dans le processus de l'apprentissage.

Une leçon de Technique Alexander

La plupart du temps, les leçons sont individuelles.

Foncièrement, nous devons tous apprendre ce qu'Alexander a appris, c'est-à-dire changer notre manière de s'utiliser, tendre à ne pas se décourager et attendre des résultats immédiats, mais au contraire prendre le temps de penser à comment atteindre ces résultats.

Le premier apprentissage de l'élève sera de ne pas faire, ni d'essayer. Lors d'une leçon, l'élève apprend au travers des mains du professeur. Le professeur travaille avec ses mains sur l'élève- mais pas en le manipulant, ni en le massant. C'est plus un guidage doux de la musculature vers un nouvel équilibre.

Si l'élève parvient à ne pas faire, ou en d'autres termes s'il permet au professeur de le guider dans cet état d'équilibre, il remarquera un changement.

Le degré de perception varie beaucoup d'une personne à l'autre, donc certains ressentiront plus d'effets que d'autres. Habituellement, le changement est ressenti est celui de légèreté et liberté du mouvement.

Evidemment, comme nous sommes construits autour de schémas développés depuis des années, le changement ne se fera pas en un jour. Mais l'élève qui apprend à s'arrêter et prendre son temps pour penser de manière constructive à ses mouvements de tous les jours, trouvera que cette simple procédure a des résultats tentaculaires. Changer ses mouvements peut apporter une amélioration de l'état général, avec des effets conséquents sur sa vie, son humeur et sur ceux avec qui nous sommes en contacts.

Sources

ALEXANDER F.M., *L'usage de soi, (The Use of the Self)*, Trad. E. Lefebvre, Bruxelles, Contredanse, 1996.

LANGFORD E., *La pensée et le muscle : manuel de l'utilisateur, (Mind and Muscle)*, Trad. E.Lefebvre et G. Fox, Antwerpen, Garant, 2002.

HOLLAND M., *A way of working*, California, Mornum Time Press, 2011.

http://fr.wikipedia.org/wiki/Technique_Alexander

<https://www.youtube.com/watch?v=7loTuB42G2c>