



LA TECHNIQUE F. MATTHIAS ALEXANDER

Brève introduction
par
Alain JACQUES

QU'EST CE QUE LA TECHNIQUE F. M. ALEXANDER ?

La technique F. M. ALEXANDER est une méthode d'éducation personnelle visant une plus grande conscience de nos actes et de notre manière de faire et d'être de façon à éviter de déranger les mécanismes de l'équilibre et du soutien ainsi que les mécanismes respiratoires.

QUE PEUT-ON ATTENDRE DE CETTE TECHNIQUE ?

Nos manières de faire les plus ordinaires comme marcher, nous asseoir, écrire, conduire une voiture, taper à la machine, parler, etc... contiennent tant de dérangement des mécanismes naturels qu'il est étonnant qu'il n'y ait pas plus de maux de dos, de maux de nuques, de fatigue générale, d'usure prématurée, de faible résistance au stress et aux maladies. Il est même admirable que nous fonctionnions toujours en dépit de ce que nous faisons pour entraver notre fonctionnement. Aussi, dès que nous apprenons à arrêter même très partiellement ces fautes, il en résulte une vitalité meilleure, une détente aussi bien physique que mentale, une légèreté que nous avons oubliée.

QUI ETAIT FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER ?

F. MATTHIAS ALEXANDER est né en Australie en 1869. Passionné de déclamation théâtrale et poétique, il dût très tôt s'arrêter à cause de problèmes de voix et de respiration. N'abdiquant pas, il chercha désespérément un moyen de s'en sortir et de savoir ce qu'il faisait avec sa voix qui lui causait son enrouement et sa perte progressive.

Il fut amené à réaliser que le corps et l'esprit ne peuvent être séparés dans l'examen de la manière de faire quoi que ce soit, et qu'il devait dépasser l'idée d'utilisation de sa voix pour une idée d'utilisation de soi tout entier. Après des années de tâtonnements, il trouva la solution et recouvra toute sa voix et, non seulement sa voix, mais une vitalité et une santé qu'il n'avait jamais connues. Il commença à enseigner sa technique dès 1896 à Melbourne en Australie, puis vint à Londres en 1904 où il enseigna jusqu'à sa mort en 1955.

COMMENT LA TECHNIQUE ALEXANDER EST-ELLE ACCEPTES ET RECONNUE ?

F. M. ALEXANDER fut célèbre déjà avant la première guerre mondiale, mais dut alors quitter Londres pour aller au États-Unis ; il y fit la rencontre du grand philosophe et éducateur John Dewey et de nombreux autres personnages célèbres américains. Entre les deux guerres, il revint à Londres où il eut à nouveau beaucoup de succès, ayant pour élèves Aldous Huxley, Bernard Shaw, l'archevêque de Canterbury, etc... En 1931, il commença un cours de formation pour futurs professeurs de sa technique. Il écrivit quatre livres :

- L'héritage Suprême de l'Homme - 1910
- Le Contrôle Constructif Conscient de l'Individu - 1923
- L'usage de soi - 1932
- La Constante Universelle de notre Vie - 1943.

Depuis la guerre, le nombre des enseignants a augmenté de façon prodigieuse et la Technique

Alexander se répand progressivement dans le monde où elle est appréciée pour son efficacité, sa profondeur et sa subtilité. De nombreux médecins et hommes de science de renom ont reconnu le bien fondé de l'enseignement d'Alexander :

- Sir C. Sherrington, Prix Nobel Médecine 1932
- R. Dart, Professeur d'Anatomie et Physiologie, l'homme qui a découvert les Australopithèques
- Professeur N. Tinbergen, Prix Nobel Médecine, 1973.

POURQUOI NE S'AGIT-IL PAS DE MEDECINE ?

Ce qu'Alexander a montré, c'est que ce n'est pas essentiellement notre corps qui est fautif mais la commande de notre corps. Quand cette commande est faussée, quelques exercices que nous fassions, c'est cette commande fautive que nous exercerons. Nous avons appris, consciemment ou inconsciemment, par imitation ou à notre insu, par négligence ou par répétition, une manière de faire et de réagir qui est devenue une manière d'être. Il va falloir désapprendre ce que nous avons appris qui est faux. Le cœur de l'enseignement d'Alexander est d'apprendre à ne pas faire ce qui est incorrect ou, mieux de désapprendre nos manières habituelles qui sont fausses.

Et si cela a un impact immense sur notre santé et notre vitalité, cela n'implique pas qu'il s'agit de médecine. Si quelqu'un en se servant d'un marteau se tape sur les doigts de façon répétitive, la médecine a pour tâche de soigner la paie, mais celui qui apprend à ne plus se taper sur les doigts ne rentre pas dans le cadre de la médecine même si les doigts guérissent alors.

QUEL EST LE RAPPORT AVEC LE YOGA ?

Le yoga vise la réalisation complète de notre être, la paix de l'esprit et le bonheur permanent. La Technique Alexander plus modestement propose l'élimination de certains obstacles que nous nous mettons nous-mêmes sur notre chemin ; elle nous rend plus maîtres de nous, moins anxieux, plus détendus ; elle nous aide à respecter, à nous traiter avec amour et en conséquence à traiter les autres de même. Ainsi, la Technique Alexander va dans le même sens que le Yoga ou les voies spirituelles, mais elle reste une technique pragmatique acceptable par tous. Elle est totalement indépendante de toute croyance et idéalement adaptée à l'individu d'aujourd'hui dans ses conditions de travail et de vie quotidiennes.