

## **LA TECHNIQUE F. MATTHIAS ALEXANDER**

*Une courte introduction par Patrick J. Macdonald M.A. (1910-1991)*

### **Qui était F. Matthias Alexander ?**

Alexander est né en Australie en 1869 et est mort en 1955. Tout bébé, on ne pensait pas qu'il vivrait, et enfant, il était à demi invalide ; mais il développa une technique qui lui permit de rétablir sa santé, et plus tard il l'enseigna à d'autres. Parmi ses élèves on trouve le Comte de Lytton, Bernard Shaw, Aldous Huxley, Sir Stafford Cripps, et le célèbre philosophe et éducateur américain, le professeur John Dewey. Il a écrit quatre livres: *L'Héritage Suprême de l'Homme*, *Le Contrôle Conscient Constructif de L'Individu*, *L'Utilisation de Soi*, et *La Constante Universelle de la Vie*.

### **Que veut dire "L'Utilisation de soi" ?**

Nous savons tous ce que veut dire l'utilisation d'une jambe ou d'un œil. Quand on fait référence à l'utilisation d'une personne, la signification est presque la même, sauf qu'ici cela désigne l'ensemble esprit-corps dans toutes les activités de la vie. L'utilisation d'une jambe ou d'un œil n'est qu'une partie de l'utilisation globale de la personne. L'idée peut être exprimée par le mot "manière", comme dans "manière de marcher" ou "manière de courir".

### **Comment l'utilisation d'une personne peut-elle être améliorée ?**

Alexander a découvert que toutes nos activités dépendent, pour leur efficacité, d'une relation adéquate entre la tête, le cou et le dos. Cette relation est maintenue quand la tête est délicatement équilibrée sur le sommet de la colonne vertébrale par les petits muscles appropriés, et non pas tenue par les plus gros muscles superficiels du cou. Quand ces gros muscles usurpent la fonction des plus petits, comme ils le font généralement chez l'homme civilisé, ils contractent la colonne et engendrent des tensions exagérées dans tout le corps.

Cette relation tête-cou-dos constitue le Contrôle Primordial du corps, et quand il est convenablement agencé, les autres usages du corps tendent à se rectifier d'eux-mêmes et à fonctionner comme ils devraient. La tête doit entraîner le corps et non pas l'inverse. C'est pourquoi il est important d'établir cette relation ; ou, pour le dire simplement, de "porter la tête comme il faut".

Alexander a découvert et démontré depuis plus de cinquante ans que, si c'est le cas, il s'ensuit une harmonie musculaire dans tout le corps. Il a montré que si cette relation est perturbée, tout le système est désorganisé.

### **Peut-on ne pas se rendre compte que nos attitudes posturales se modifient ?**

Oui, fréquemment. Les changements se font habituellement dans le sens d'une dégradation, et souvent on ne s'en rend compte que par des douleurs ou des problèmes sans relation apparente. La cause du changement peut être la maladie, des blessures, des traumatismes ou des facteurs psychologiques. Les enfants sont particulièrement susceptibles de commencer à mal s'utiliser parce qu'ils sont prompts à imiter les habitudes des gens qui les entourent.

### **Comment peut-on apprendre une meilleure utilisation de notre Contrôle Primordial ?**

Il a fallu de nombreuses années à F. Matthias Alexander pour élaborer sa technique. Son enseignement est maintenant accessible à tous, et un cours avec un enseignant spécialisé peut amener une amélioration rapide de l'état de la plupart des gens.

### **Combien de temps faut-il pour apprendre la Technique ?**

Par nature, le temps requis varie d'un élève à l'autre ; mais, s'il n'y a pas de problème particulier, vingt-cinq leçons doivent être suffisantes pour acquérir la connaissance nécessaire à une amélioration continue par soi-même.

### **Pourquoi une direction délibérée de nos corps est-elle nécessaire ?**

Parce que, à moins que nous ne dirigions délibérément l'utilisation juste des parties de notre corps par l'emploi du Contrôle Primordial, une détérioration peut s'amorcer sans que nous nous en rendions compte.

### **Comment l'art de bien s'utiliser s'est-il perdu ?**

La civilisation engendre des changements rapides dans l'environnement et implique des activités insolites pour l'utilisation naturelle. Pendant des millénaires l'homme était à l'état sauvage, et sa façon de s'utiliser était maintenue automatiquement au niveau nécessaire par l'instinct de survie. En comparativement peu de temps, l'homme a énormément changé son environnement et continue de le faire. Il s'assied sur des chaises, monte à bicyclette, travaille dans des mines et des usines, et il essaie de s'adapter aux conditions artificielles d'une époque mécanique. Ce faisant, il a perdu sa manière naturelle de s'utiliser ; la Technique F. M. Alexander montre comment on peut la retrouver.

### **La Technique Alexander prend-elle la place de la médecine ?**

Non. Elle vise à éliminer une cause, non à atténuer les symptômes d'une maladie ou d'une affection. Une mauvaise utilisation de soi est une des causes ou un des facteurs aggravant la maladie ou l'incapacité - souvent le principal. Il a été montré maintes fois qu'une amélioration dans l'utilisation de soi est suivie d'une réduction ou d'une disparition des symptômes, et que la maladie ou l'incapacité est contrôlée jusqu'à un point où on s'accorde généralement pour parler de guérison. Ceci dit, cela arrive de soi-même. Les professeurs de la Technique Alexander enseignent. Ils ne prétendent pas traiter ou revendiquer avec extravagance qu'ils guérissent quoi-que-ce-soit.

### **La Technique aide-t-elle dans des cas de névrose ou de déséquilibre mental ?**

Oui. Une amélioration dans l'utilisation de soi soulage l'hypertension, aide à rétablir l'équilibre glandulaire, et donne un contrôle de réaction accru. Il est intéressant de signaler que des douleurs ou des affections que certains relèguent à un niveau purement psychologique, ont souvent leur origine réelle dans une mauvaise coordination corporelle.

### **Est-ce-que les hommes de science approuvent la Technique ?**

Oui. Elle a déjà reçu le soutien de nombreux scientifiques et de médecins dans le monde anglophone. Parmi les supporters enthousiastes on peut compter le Professeur Nicholas Tinbergen,

qui consacra à la Technique Alexander une partie de son allocution de remise du Prix Nobel de Médecine. Le Professeur Raymond Dart, ancien directeur de la Faculté de Médecine de Witwatersrand en Afrique du Sud, a écrit amplement sur elle. Feu Professeur Coghill de l'Institut Wistar de Philadelphie. a écrit l'introduction d'un des livres d'Alexander. Le Professeur Thomas Hall, Président de l'Institut de Chimie d'Afrique du Sud en a fait le sujet de son discours présidentiel. De très nombreux médecins ont témoigné sur la valeur de la Technique pour eux-mêmes aussi bien que pour leurs patients. Peter Macdonald, M.D., l'a introduite à la branche du Yorkshire de l'Association Médicale Britannique lors de son discours présidentiel.

### **La Technique facilite-t-elle les capacités naturelles de guérison ?**

Oui. Comme les différentes parties du corps gagnent une plus grande liberté, la respiration, la circulation, la digestion et l'élimination s'améliorent avec profit.

### **Pourquoi cela nous concerne-t-il ? Que devons-nous faire ?**

Il est nécessaire que vous parveniez à une façon d'utiliser votre corps qui soit appropriée. Il se peut que vous n'ayez pas de problème particulier, mais vous ne réalisez sans doute pas que les habitudes d'utilisation qui sont les vôtres actuellement accumulent peut-être des sources de problèmes pour vous dans quelques années. De plus, vous devriez être à même de juger si les gens qui dépendent de vous font un usage efficace de leur corps. Vous pourriez ainsi prévenir la formation de mauvaises habitudes, tout particulièrement celles qui sont considérées à tort comme bonnes. Les magazines féminins regorgent de photographies et de dessins montrant des femmes dont la coordination est extrêmement mauvaise. Vous ne devriez pas les imiter, N'oubliez pas le risque que vos enfants courent (ou auquel ils sont exposés) quand ils sont constamment en présence de personnes qui s'utilisent mal de façon permanente. Ils tendent à les imiter, et, de fait, c'est souvent ce qu'on attend d'eux ou ce qu'on leur enseigne, en Éducation Physique notamment. Quelqu'un qui bégaie est un exemple manifeste de mauvaise utilisation et est imité rapidement. D'un autre côté, une personne qui bégaie peut en général se débarrasser de ce problème par la Technique.

### **En conclusion :**

Avoir une bonne ou une mauvaise utilisation est votre responsabilité. Étudier les livres écrits par F. M. Alexander peut vous aider ; ou vous pouvez lire "The Alexander Principle" du Dr. Wilfred Barlow. La façon la plus simple de savoir si vous avez besoin d'aide est de consulter un enseignant de la Technique qualifié.

\*\*\*\*\*

Traduit de l'Anglais (A. Moteï)