

LA TECHNIQUE F.M. ALEXANDER® : SE SOIGNER EN APPRENANT

"Atteint de troubles musculo squelettiques, j'ai appris à me soigner seul"

Alors que notre corps est conçu pour le mouvement, notre mode de vie contemporain est essentiellement sédentaire. Adultes et enfants passent une grande partie de leur temps assis. Ils ont souvent les yeux rivés à un écran, occupés à des activités qui sont source de tensions et provoquent des pathologies variées, dont les fameux troubles musculo squelettiques qui touchent une grande partie de la population.

Bien que le British Medical Journal ait publié en 2008 le résultat d'une étude attestant de son efficacité sur la lombalgie chronique, la Technique Alexander (TA) n'est pas un acte médical. Et, bien que sa pratique préserve, améliore et renforce la santé, elle ne fait pas non plus partie des thérapies douces. **La TA est un enseignement, une pratique, qui nous transforme et transforme notre vie.**



L'ENSEIGNEMENT DE LA TECHNIQUE : OBSERVER ET PRÉVENIR

"Notre corps est comme un instrument, un outil que nous pouvons apprendre à bien utiliser"



Au cours de chaque séance, l'élève reçoit de l'enseignant(e) des instructions verbales s'accordant avec un toucher subtil lui permettant **de repérer et se défaire des habitudes**. Apprendre à ne pas raidir le cou pour rendre plus fluide la connexion de la tête avec la colonne vertébrale fera l'objet d'un soin particulier et aura des répercussions inestimables dans tout le fonctionnement du corps. Exclusivement pratique, l'enseignement est toujours en relation avec le ressenti de l'élève dans des gestes particuliers comme être assis, se baisser, se servir d'un instrument de musique ou d'une raquette de tennis, d'un outil, être au volant, faire son ménage, etc. L'élève apprend à repérer le moment crucial où il peut soigner la qualité de ses intentions, et par conséquent de ses actions. Ce processus influe sur le présent mais aussi sur notre vision des choses à long terme, et notamment sur **la confiance**. Car chemin faisant, l'élève réalise qu'il (elle) a acquis la compétence de veiller, au quotidien, à se responsabiliser pour prendre soin de sa vie.

A l'issue d'une série de cours, la façon dont les élèves se servent de leur corps a changé, grâce à l'intégration de nouveaux modes opératoires; en conséquence, ils se sentent mieux, n'ont plus mal au dos, et découvrent que leur vie personnelle et professionnelle leur procure plus de satisfaction]

LA PLACE DE LA TECHNIQUE

Aujourd'hui, on compte plusieurs milliers de professeurs agréés dans le monde et une centaine en France. La TA trouve sa place dans le privé comme au sein de collectivités, en tant qu'**outil éducatif de prévention** et dans **l'accompagnement** :

- 1) de personnes atteintes de pathologies aussi variées que les troubles musculo squelettiques liés au postes de travail, asthme, Parkinson, nervosité, dépression, hyperactivité, etc.
- 2) des femmes enceintes
- 3) des musiciens, danseurs, acteurs, cavaliers, sportifs...
- 4) des élèves et enseignants dans tout établissement prodiguant un enseignement ou initiant à un apprentissage (écoles primaires, secondaires...), ou toute institution préparant à un métier
- 5) des personnes dans l'entreprise ou l'administration
- 6) des patients dans les centres hospitaliers ou de convalescence, pour soutenir le soulagement de la douleur et les rééducations post traumatiques

Renseignements, tarifs et possibilités de prise en charge par des organismes de formation (DIF, AFDAS...) : voir le site de l'association professionnelle française de TA, l'APTA
<http://www.techniquealexander.info/>

Secrétariat : 06 13 50 34 44

La TA ne comporte aucune contre-indication.

C'est l'ampleur du problème de santé qui dicte le nombre de cours.

Cours individuels ou collectifs.