



## **La Technique “Matthias Alexander”**

... et son intérêt pour la danse

Elizabeth Molle

La Technique Alexander vient de la découverte de Matthias Alexander, un acteur australien des années 1880. C’est une étude de la manière dont on utilise le corps, immobile ou en mouvement, qui permet de comprendre le mécanisme et l’essence du mouvement.

J’aimerais situer mon expérience personnelle au avant-propos.

Partie pour plusieurs années à New York pour étudier la danse contemporaine, je commençais à suivre les cours du Studio Merce Cunningham. Tout en admirant beaucoup cette technique, je me faisais régulièrement mal au dos et au genou, affaibli par une fracture antérieure. Repos, chiropracteur... ne réglaient pas le problème ; j’avais l’impression que ces blessures venaient d’une mauvaise utilisation globale de mon corps, plutôt que de la faiblesse de certaines parties, qui n’en étaient que le symptôme. Consciente d’utiliser trop de tension et d’effort dans mes mouvements, je commençais à étudier plusieurs “release techniques”, techniques dites parallèles, tout en continuant les cours de classique et de Cunningham. Une certaine détente musculaire s’amorçait, mais dès que je recommençais des exercices techniques, les vieilles habitudes de mouvement étaient là, répondant aussitôt au stimulus connu.

La rencontre de la Compagnie de Trisha Brown, dont tous les danseurs pratiquent la Technique Alexander, m’apporta de nouveaux éléments. Frappée par leur manière très fluide de bouger, je commençai à l’étudier et trouvai bientôt la compréhension du mouvement que je cherchais ; je décidai de faire l’école Alexander de New York pour approfondir cette technique, l’enseigner et l’intégrer à la danse.

La découverte de Matthias Alexander est qu’il existe une certaine relation dynamique entre la tête, le cou et le tronc, qui détermine les meilleurs usages et coordination corporels : la manière dont la tête est en équilibre sur le sommet de la colonne affecte la manière dont nous utilisons tout le reste du corps.

Frederick Matthias Alexander [1869-1955], était un acteur australien qui soudain perdit la voix lorsqu’il récitait. Aucun médecin ne pouvait le guérir, ni même suggérer une cause quelconque. Comme il perdait la voix au moment où il allait réciter, et non pas dans la vie courante, il réfléchit qu’il devait faire quelque chose de différent lorsqu’il s’apprêtait à réciter. Pendant plusieurs années il s’observa dans des miroirs, pour découvrir de légères modifications: au moment de réciter, il envoyait sa tête vers l’arrière et vers le bas, et comprimait sa colonne et sa respiration. Il en conclut que s’il arrivait à supprimer cette habitude de compression, il retrouverait peut-être la voix. Donc il s’appliqua à laisser sa tête aller vers l’avant et vers le haut, et sa colonne à s’allonger; mais chaque fois qu’il s’apprêtait à réciter, ses habitudes reprenaient le dessus, en réponse au stimulus habituel, et sa voix ne sortait pas. Alexander se trouvait confronté à un autre problème, celui de conserver ses

nouvelles directions de la tête et de la colonne pendant une activité connue : donc de changer les messages que le cerveau envoie aux muscles dans l'accomplissement d'une activité habituelle. Peu à peu il découvrit que s'il gardait son attention sur cette nouvelle relation de la tête et de la colonne tout en récitant, au lieu de penser à réciter, à ce moment-là il était capable de maintenir un usage de lui-même qui lui permettait de parler un public. A partir de là, il retrouva rapidement sa voix et poursuivit sa carrière d'acteur.

Puis il observa que le schéma qui lui avait fait perdre la voix [tête pressant vers l'arrière et vers le bas et comprimant ainsi la colonne], se retrouvait chez la plupart des personnes dans leur manière de se tenir et dans leurs mouvements, dont la tension trop grande et l'inadéquation amenaient souvent une fatigue inutile ou des douleurs plus ou moins passagères. L'articulation tête/colonne commande en effet le tonus musculaire de la réponse réflexe du corps à l'action de la pesanteur. On peut l'observer en bon fonctionnement chez les tout petits enfants et les animaux. Ensuite ce mécanisme réflexe est souvent partiellement dérangé par des habitudes acquises ou par le stress de l'environnement. Lorsqu'on en prend conscience, il devient alors possible de renverser le processus et de retrouver une manière aisée et fluide de se tenir et de se mouvoir. C'est l'objectif et les moyens pour y parvenir qu'Alexander a développés dans sa technique.

Une leçon ou un cours d'Alexander est surtout une expérience qu'il n'est pas aisé de retracer par écrit : la sensation est celle de légèreté et de facilité dans les mouvements connus, mais effectués d'une nouvelle manière.

Pendant un cours, nous définissons donc et faisons l'expérience de cette articulation clef, la tête sur la sommet de la colonne, qui est fonction de la tension et du tonus des muscles du cou. Puis nous expérimentons dans des mouvements simples [marcher, se lever], ce qu'Alexander a défini comme les "directions" à penser lors d'un mouvement : "laisser le cou détendu pour laisser la tête aller vers l'avant et vers le haut, pour laisser la colonne s'allonger, le tronc s'élargir et les genoux aller vers l'avant". On peut aussi appeler cela des "directions d'énergie" à penser, puisqu'elles organisent le corps dynamiquement.

On peut d'autre part s'interroger sur l'insistance du mot "laisser" : il s'agit en effet non pas de faire, mais de penser. Autrement dit de faire l'expérience que l'énergie suit la pensée. Si nous voulons faire, nous retrouvons immédiatement nos anciennes habitudes de mouvement. Si nous voulons musculairement envoyer la tête vers l'avant et vers le haut, nous allons contracter les muscles du cou, ce qui est le contraire du résultat cherché : laisser le cou détendu pour permettre à la tête de ne plus faire pression sur la colonne. Le processus pour changer nos habitudes musculaires est donc de nous arrêter avant de bouger, et de garder notre attention sur l'équilibre de la tête sur le sommet de la colonne pendant que nous faisons le mouvement. Alexander écrit :

"Pour demander à quelqu'un de lever un doigt, nous lui demandons de ne pas le faire, mais d'abord de penser à la tête et au cou, et ensuite de le faire... Pour faire quoique ce soit avec une tension minimum, nous devons remplacer la tension qui est en trop par la manière dont nous utilisons le cerveau".

Pour que l'élève fasse l'expérience d'une autre manière de bouger, le professeur d'Alexander le guide de ses mains dans de nouveaux schémas de mouvements. Cette nouvelle sensation ne s'efface pas immédiatement, mais reste un certain temps consciente, même lorsque l'esprit est occupé à d'autres choses. On peut alors parler d'un élargissement du champ de perception, à la fois intérieur et extérieur, et d'une "pensée en activité" [J. Dewey] : en même temps que je pense à ma tête et mon cou, je me lève ou monte un escalier. Ainsi n'y a-t-il pas de "bonne" position dans la technique Alexander, pas plus qu'il

n'y a d'exercice : il s'agit d'observer ce que l'on fait dans un mouvement précis et d'y appliquer une relation [tête/colonne] qui est toujours à renouveler. Mais, se demandera-t-on, faut-il tout le temps penser à ce que l'on fait, ou être guidé par les mains d'un professeur ? La répétition de cette expérience, facilitée par la mémoire musculaire, s'intègre peu à peu au mouvement:

“Le corps sait ce qui est bon pour lui et se souvient” [W. Carrington]. Le moment d'arrêt entre la pensée et l'exécution du mouvement se réduit progressivement. D'autre part, des études menées par P. Jones ont montré que le temps d'exécution d'un mouvement réalisé avec les directions d'Alexander était réduit d'un tiers par rapport au même mouvement effectué habituellement.

La technique Alexander peut avoir des applications scientifiques et médicales dans l'étude du système moteur et dans l'approche de certains problèmes, en particulier les douleurs de dos, d'articulations, parfois même de lordose et de scoliose. On remarque aussi des améliorations dans le domaine psychophysiologique. Enfin la technique a des applications évidentes dans le domaine de la musique, du théâtre et de la danse, où l'utilisation du corps joue un rôle important dans la performance de l'art.

Quelle peut être la place de la technique Alexander dans le monde de la danse aujourd'hui? Elle s'inscrit dans un courant de “release techniques”, dites technique douces, parallèles, ou de détente musculaire qui, à côté des techniques de danse connues, classiques ou contemporaines, sont suivies par un nombre croissant de danseurs, aux USA, en Angleterre, et bientôt peu à peu dans toute l'Europe. Elles ont comme objectif commun le changement des schémas neuro-musculaires du mouvement, en faisant intervenir la pensée ou la visualisation, pour retrouver les mécanismes naturels du mouvement. Aux USA, on peut citer Mabel Todd, dont le travail a été développé en kinesthésie par André Bernard et en danse par Nancy Topf, Marsha Palludan, Charlotte Selver, Lulu Sweigard et Irène Dodd, Elaine Summer, Susan Klein, Bonnie Cohen, Joan Skinner, Steve Paxton et le Contact-Improvisation, la technique Alexander et Feldenkrais dans la partie de visualisation, etc., en Europe, l'Eutonie de Gerda Alexander et certaines formes de “gymnastiques douces” qui utilisent aussi le processus de visualisation.

Mais alors que la plupart de ces techniques comportent une partie d'exercices, l'originalité de la technique Alexander serait peut-être cette “pensée en activité”, on prend conscience d'un habitude de mouvement, on marque un moment d'arrêt pour ne pas la reproduire, mais pour penser des directions d'énergie qui permettent alors au mouvement de s'effectuer différemment. La pensée est consciente, simultanée au mouvement, et le détermine. A chaque instant, nous avons le choix de la manière dont on effectue un mouvement [échauffement ou enchaînement], et de ne pas forcer le corps dans des tensions inutiles. Un danseur peut perfectionner et affiner sa technique en appliquant les directions d'énergie à n'importe quel mouvement, plié, battement, saut, tour, cambré etc. Il peut aussi améliorer la qualité de sa présence sur scène : il ne se précipite pas dans le mouvement, mais il est pleinement dedans. Il crée ainsi entre lui et le mouvement une distance dans laquelle le spectateur peut entrer. Le mouvement est plein, personnel, ouvert.

Enfin, l'approfondissement du mécanisme du mouvement peut également être une source d'exploration personnelle de mouvements et de créativité: une nouvelle manière de bouger qui ouvrirait de nouvelles perspectives en danse ; c'est sans doute une des questions de la danse contemporaine aujourd'hui.