



LA TECHNIQUE F.M. ALEXANDER - PRÉSENCE, ÉQUILIBRE ET COORDINATION DANS LE MOUVEMENT

*Article paru dans le MASSAGER,
Revue de la Fédération québécoise des massothérapeutes,
Vol.21, no. 4, février 2005*

Par Martine Van de Beeck.

Collaboration : Suzanne Jacob et Simon Ghiberti

Voici le troisième d'une série de cinq articles sur les méthodes d'éducation somatique, ce nouveau champ disciplinaire qui regroupe un ensemble de méthodes qui ont pour objet commun l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans l'espace.

Dans l'article qui suit, vous découvrirez la Technique Alexander et son application au massage. Martine Van de Beeck enseigne la Technique Alexander à Sherbrooke depuis six ans. Elle propose son expertise aux massothérapeutes en formation au Centre Orchidée dans le cadre du cours en intégration personnelle et langage du corps. Suzanne Jacob et Simon Ghiberti sont tous deux professeurs certifiés de la Technique Alexander.

INTRODUCTION

Dans la pratique du massage, le praticien ou le massothérapeute est confronté à des exigences qui peuvent à la longue causer de la fatigue, des malaises, des tensions répétées, voire des blessures. Se questionne-t-il alors sur ce qui est à l'origine du problème ou sur l'usage qu'il fait de lui-même? Est-il possible de développer une conscience de soi dans l'action pour prévenir les blessures?

S'observer dans l'action

Avant de commencer un massage, portez-vous une attention particulière à vous-même? Prenez un moment et notez vos observations :

Observez-vous des tensions à la nuque, aux épaules, aux articulations du coude ou du poignet?

Observez-vous des tensions dans la région cervicale, entre les omoplates ou dans la région lombaire?

Observez la position de votre bassin, de vos genoux et de vos pieds.

Cet exercice d'observation de soi est à la base des principes développés par Frédéric Matthias Alexander, acteur de théâtre (1869-1955). C'est en s'observant lui-même en train de déclamer devant des miroirs qu'il fit ses découvertes et articula des outils d'éducation somatique qui eurent une profonde influence sur sa santé et son bien-être.

F.M. ALEXANDER : UN PIONNIER DE L'ÉDUCATION SOMATIQUE

À la fin du 19^e siècle, Frédéric Matthias Alexander, jeune acteur australien, est passionné par le répertoire Shakespearien. À 23 ans, il se voit cependant contraint d'abandonner sa carrière à cause d'une tendance répétée à perdre la voix quand il est sur scène. Il commence alors à s'observer minutieusement, en train de déclamer. Il remarque que sa tendance à se raidir comprime l'axe formé par la tête, le cou et la colonne vertébrale et que ces tensions musculaires provoquent des problèmes respiratoires allant jusqu'à la perte de la voix. Ce travail sur lui-même l'incite à créer une méthode de rééducation encourageant une intégration complète et dynamique de la personne, ce qui amène une économie d'effort et une amélioration de la performance. Il rend compte de sa démarche dans son livre *The use of the self* (L'usage de soi*).

CHANGER DES HABITUDES INSCRITES DANS LE CORPS

Comme F.M. Alexander l'a démontré pour lui-même, chaque personne est imprégnée de sa propre histoire. Celle-ci s'inscrit dans le corps depuis la naissance, mettant l'être humain en mouvement d'une façon unique et particulière. Dans la pratique du massage comme dans chacune des activités que nous accomplissons dans notre vie, c'est tout l'être qui s'engage dans le mouvement. Le physique, le mental et les émotions sont en constante interrelation et recherchent un équilibre. La force de nos habitudes est souvent ce qui affecte cet équilibre.

Avec la Technique Alexander, nous apprenons à dépasser cette difficulté. En portant attention à notre utilisation, la Technique Alexander permet :

- a) De devenir conscient de nos habitudes;
- b) D'arrêter le mouvement habituel involontaire et porteur de diverses tensions;
- c) De choisir une nouvelle direction dans l'action de façon intelligente au lieu d'être esclave de nos automatismes.

Ainsi se rééduque notre sens kinesthésique, le sens qui nous informe du poids, de la position et de la tension dans notre corps.

La Technique Alexander démontre que le lien de la tête, du cou et de la colonne vertébrale est le premier facteur de coordination dans l'utilisation que la personne fait d'elle-même.

EXPERIMENTER CETTE COORDINATION DANS LE MASSAGE

Pensez dans votre corps les directions suivantes avant d'entrer dans le mouvement :

Laissez votre nuque tranquille.

Pensez que votre tête se dégage de la colonne et laissez votre tête se diriger vers l'avant et vers le haut. (Pour vous aider vous pouvez explorer la petite bascule de la tête lorsque vous signifiez un oui.)

Votre dos peut s'allonger et s'élargir.

Détendez vos épaules et laissez-les se déposer.

Laissez votre tête initier le mouvement et votre corps suivre en gardant votre dos long et large.

Votre bassin est dans la direction opposée à la tête, permettant à votre dos de rester allongé et unifié.

Tout en laissant votre mouvement de massage se faire, portez votre attention sur vos sensations et constatez les différences éventuelles.

Observez maintenant si le dégagement de la tête et l'expansion du dos provoquent un changement dans l'ampleur de votre mouvement.

Pouvez-vous accomplir le mouvement avec plus d'aisance?

« ARRÊTER LE FAUX ET LE JUSTE APPARAÎTRA. »

Lorsque la tête arrête de comprimer la colonne vertébrale et que celle-ci est libre de s'allonger naturellement en restant souple et vivante, la coordination globale s'améliore. La charpente et les muscles profonds remplissent leur rôle de support, les muscles superficiels peuvent s'ajuster et agir avec moins de tensions.

Apprendre à habiter son corps d'une façon plus fine et plus sophistiquée nous donne la capacité d'agir naturellement et avec aisance. Frédéric Matthias Alexander disait : « Arrêter le faux et le juste apparaîtra. »

Une juste coordination amène le professionnel du massage dans une expérience de présence et de légèreté qui change la qualité de son toucher.

PRENDRE UN REcul POUR MIEUX TOUCHER

Le désir et la volonté d'accomplir le mouvement de massage ou/et de soulager les tensions de notre client donnent une intention au toucher qui est déjà emprunt de nos habitudes. En prenant un recul pour être présent à nous-même et à ce que nous sommes en train de faire, nous pouvons choisir des directions qui améliorent la coordination. Le juste équilibre qui en découle optimise la qualité du toucher, lequel se fait sans effort tout en étant d'une grande profondeur.

La Technique Alexander est avant tout un processus d'apprentissage dans le temps, sans jugement et avec beaucoup de patience, tout en gardant un esprit ludique car c'est

dans le plaisir que le corps emmagasine l'information. C'est en faisant l'expérience d'une plus grande efficacité par l'économie d'effort à fournir que se dévoile la pertinence.

ACQUERIR PLUS DE FLUIDITE DANS SA PRATIQUE ET DANS SA VIE

La méthode Alexander dans son travail avec la verticalité apporte support et aisance quelle que soit l'action à accomplir et elle s'adresse aux activités de tous les jours. Agir sans effort, conserver son dos en santé ou améliorer sa présence sont autant d'atouts pour rester fluide et en mouvement dans toutes ses activités. Pour le professionnel du massage, c'est éviter les fatigues et les tensions; pour le client, c'est être plus présent à son corps et tirer un meilleur bénéfice du massage. Massothérapeute ou client, toute personne qui désire se responsabiliser pour ne pas reproduire les mêmes tensions tirera profit de l'apprentissage de la Technique Alexander.

UNE EXPERIENCE A VIVRE

La Technique Alexander est principalement enseignée en leçons individuelles, le travail en groupe est aussi possible comme introduction à la méthode. Dans une séance individuelle, le professeur guide la personne à travers des mouvements simples par des indications tactiles et vocales afin de favoriser une réorganisation physique et mentale. La méthode s'apprend également à travers des mouvements quotidiens selon les activités de chacun (massage, travail sur ordinateur, pratique d'un sport, etc.).

Enseignée depuis plus de 100 ans, la Technique Alexander est particulièrement diffusée dans les milieux artistiques et sportifs ainsi qu'auprès de toutes les personnes soucieuses de leur santé et de leur équilibre au quotidien. Elle fait partie intégrante de l'enseignement offert dans plusieurs universités et conservatoires dans le monde.

REFERENCES

Pour en savoir davantage sur la démarche de **Frédéric Matthias Alexander** : *L'usage de soi*, Éditions Contredanse, Bruxelles, 1996.

FORMATION ET ACCREDITATION

Un programme de formation, de 1600 heures sur une durée de trois ans, validé au Canada par la CANSTAT (Association canadienne des professeurs de la Technique Alexander) permet de devenir professeur certifié en Technique Alexander. (www.canstat.ca).

Deux ateliers d'introduction à la Technique Alexander pour les massothérapeutes seront offerts au printemps 2005 :

À Montréal, à l'Institut Guijek; vendredi, le 11 mars à 19h00.

Pour tous renseignements ou pour réserver votre place, appelez Suzanne Jacob au (450) 224-8809 ou Simon Ghiberti au (514) 485-6476.

À Sherbrooke, au Centre Orchidée; lundi, le 21 mars 2005 en soirée.

Pour tous renseignements, ou pour réserver votre place, appelez Martine Van de Beeck au (819) 348-0845.

L'Association canadienne des professeurs de la Technique Alexander est l'un des membres fondateurs du *Regroupement pour l'éducation somatique* (www.education-somatique.ca).

