

LA TECHNIQUE F. MATTHIAS ALEXANDER

Un choix de qualité de vie

La Technique F. Matthias Alexander est une méthode psychocorporelle qui amène à une prise de conscience corporelle et mentale. En travaillant dans un premier temps à améliorer certains mouvements habituels et schémas de comportement, elle installe un meilleur tonus général, favorise l'équilibre mental et émotionnel et stimule les fonctions en général.

• SON ORIGINE

Né en 1868 en Australie, un jeune acteur shakespearien de renom, **F-Matthias Alexander** se trouve pris sur scène d'extinction de voix. Devant l'impossibilité d'obtenir une solution médicale à son aphonie, il décida de chercher seul la cause de ses troubles. Ce n'est qu'après de longs mois d'observation et de recherche de ce qu'il faisait en parlant et en jouant qu'il résolut son problème de voix. Il se débarrassa non seulement de son aphonie mais également d'une bronchite chronique qui datait de son enfance. Il venait de découvrir que la *mauvaise utilisation de soi* affecte les fonctions essentielles de l'organisme.

Il se rendit vite compte que le *mauvais usage de soi* nous affectait tous à des degrés divers. Nous avons acquis des habitudes de nous tenir, de nous mouvoir avec la nuque crispée, les épaules tendues et contractées, le dos courbé ou trop cambré, la tête rentrée dans les épaules, la poitrine affaissée. Toutes ces attitudes sont génératrices de douleur et d'usure prématurée des articulations et des muscles, d'altération de l'état général de l'organisme et de dysfonctionnement des organes vitaux. De plus ces tensions sont aussi notre mémoire musculaire et figent nos attitudes mentales et émotionnelles dans des schémas de comportement limitants.

Avec une incroyable patience et sûreté de jugement, cet homme sans formation médicale mit au point une méthode qui allait se révéler bénéfique dans les situations les plus diverses. Devant la demande croissante de ses interventions, F.M abandonna progressivement sa carrière d'acteur pour se consacrer au développement et à l'enseignement de sa méthode. En 1904 il s'installa en Angleterre où il travailla jusqu'à sa mort en 1955. De nombreux médecins et scientifiques de renommée internationale l'ont soutenu dans sa recherche. Citons parmi eux le philosophe et pédagogue John Dewey qui devint son ami, l'anthropologue Raymond Dart, les prix Nobel de physiologie et de médecine Sherrington d'abord puis Niklaas Tinbergen qui le cite dans son discours d'admission du prix Nobel de 1973 :

« Cette histoire de sensibilité, d'intelligence et de persévérance montrée par un homme sans formation médicale, est l'une des vraies épopées de la recherche et de la pratique médicale. »

- FONDEMENTS DE LA METHODE

Une bonne utilisation de soi telle que F.M la définit est **la relation juste et dynamique entre la tête, le cou et le dos**. C'est ce qu'il appella le **contrôle premier** ou réflexe majeur, car de sa dynamique dépend toutes l'organisation du corps et son bon fonctionnement. Une relation dynamique juste fait référence au rythme naturel du corps humain. Le corps est fluide et continuellement activé par des jeux d'impulsion qui déterminent son tonus. Chez l'animal et l'homme « naturel », ces impulsions ont une tendance centrifuge ; chez l'homme civilisé, cette tendance est centripète. Ce rythme essentiel, déformé chez la plupart des gens et ceci, dès l'enfance, est la cause de nombreux maux. Même lorsque le problème a une autre origine que la mauvaise utilisation (accident, maladies), il existe un certain degré de mauvais usage qui aggrave les troubles.

Quand le contrôle premier est tout à fait opérationnel, la tête est délicatement maintenue en équilibre sur le sommet de la colonne vertébrale et permet au dos de retrouver toute sa longueur et sa largeur. Ainsi chaque partie du corps trouve sa place juste en harmonie avec l'ensemble. A l'inverse, toute tension entraîne un raccourcissement de la chaîne musculaire postérieure qui va de la nuque jusqu'aux pieds. Ce qui entraîne à des degrés divers : maux de dos, migraines, troubles respiratoires et digestifs, douleurs articulaires, stress, insomnie, anxiété, dépression etc.

FM mit évidence l'intrication constante entre le physique, le mental et l'émotionnel. Trop souvent l'homme est gêné dans son développement par des habitudes inadaptées tant physiques que mentales qu'il laisse se développer à son insu. La façon dont il réagit à toute stimulation interne ou externe, dont il s'utilise dès qu'il fait ou veut faire quelque chose, détermine la qualité de ses actions, de son fonctionnement et de ses possibilités d'évolution harmonieuse.

« Dans l'esprit de l'homme réside le secret de sa capacité à gouverner les circonstances de sa vie » FM Alexander dans l'Héritage Suprême de l'Homme

ROLE DU PROFESSEUR ET PRINCIPES

Ici, il n'y a pas de patient, pas de soin. On vient pour apprendre à identifier et éliminer les causes de nos problèmes. La technique nous donne les moyens de changer, c'est à nous de l'intégrer peu à peu à notre quotidien avec le soutien des cours. Ce travail à pleinement rempli son rôle quand la personne peut l'appliquer seule.

Dans un cours, le professeur fait prendre conscience à la personne de sa manière habituelle de fonctionner, des tensions et des compensations mis en place et des attitudes mentales qui y sont liées tel que : précipitation, fixité, dispersion, agitation

FMA a découvert que nos sensations internes (proprioceptives) ne sont plus fiables, elles sont déformées par ce mauvais usage de nous même. Nos muscles comme un ressort qui perd de son élasticité sous l'effet de la tension constante ne retrouvent plus leur « point zéro » et de ce fait les messages de tensions étant constant, finissent par s'annihiler. Nos tensions sont occasionnelles, puis régulières puis deviennent chroniques

Par exemple : certaines migraines sont dues à de fortes tensions dans le cou que la personne ne ressent pas. En fait nous avons perdu le contact réel avec nous même puisque les messages proprioceptifs sont faussés. Ce sont ces messages erronés qui nous gênent dans l'apprentissage d'un sport, d'une discipline ou d'un art. On a souvent comparé la TA aux pratiques orientales tel que le Zen, et l'on trouve en effet beaucoup de points de rapprochement tel que le détachement, la non-identification, l'intériorité, le non faire. La TA est aussi un outil formidable pour ces disciplines qui demandent des années de travail externe avant d'en approcher les principes internes. En nous aidant à nous recentrer, à revenir à une véritable écoute de nous même sans jugement, dans l'acceptation la TA favorise ce chemin vers l'intériorité.

FMA a découvert que notre façon de nous focaliser sur le but est source de tensions et d'inattention. Nous répondons de manière automatique aux stimuli externes ou internes. La TA nous amène à retrouver la possibilité de ne plus réagir automatiquement, à redécouvrir la liberté du choix, et un nouveau rapport à nous même, à l'espace et au temps.

Arrêter les automatismes ne suffit pas, il est nécessaire d'être attentif aux moyens pendant l'activité pour que se mette en phase avec nous même.