

La technique F. M. Alexander

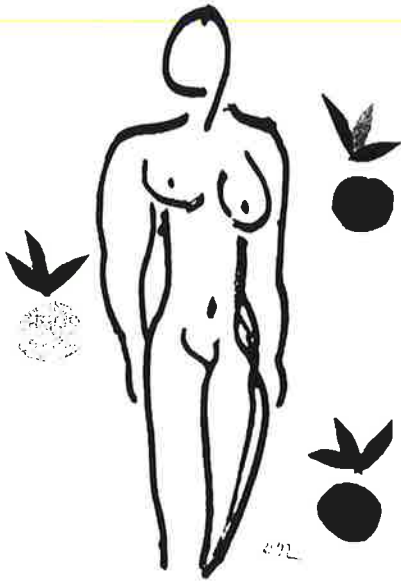
Rosa Luisa Rossi, enseignante diplômée de la
méthode FMAT, Rheinfelden/AG

Notre façon d'agir est déterminée par la manière dont nous nous appréhendons nous-même et le monde qui nous entoure. Nos habitudes sont influencées par des facteurs extérieurs et intérieurs. Nos modèles de pensée et de mouvement se forment lentement et inconsciemment. L'adaptation permanente à des situations fluctuantes présente certains avantages mais peut également avoir des conséquences néfastes et douloureuses, que ce soit sur le plan psychique ou physique, l'organisme humain étant un ensemble indivisible.

Sur la base de ses propres expériences, l'acteur australien F. Mathias Alexander (1869-1955) a mis au point la technique qui porte son nom et qui permet d'essayer de nouvelles expériences sur soi-même. «L'utilisation de notre corps» pendant nos activités peut agir de manière bénéfique. Chacun s'efforce d'atteindre son but le plus rapidement possible. Personne ne s'intéresse au COMMENT. C'est pourtant là que réside la possibilité de changement. S'intéresser au COMMENT est un acte conscient. Il devient possible de choisir :

- de suivre sa première impulsion
- ne pas se conformer à une idée préconçue
- d'essayer quelque chose de nouveau.

Ce moment de pause permet de donner lieu à des réflexions conscientes et constructives. La méthode F.M. Alexander se base sur le fait que les mouvements et les attitudes humaines dépendent d'un système d'intégration continue. Celui-ci agit dans la relation entre la tête et la nuque et le dos, en combinaison avec l'ensemble du corps sur l'entité psycho-physique de l'homme. C'est ce qu'Alexander appelle le «contrôle primaire». La tech-



nique F.M. Alexander n'est pas une thérapie. L'enseignant présente de nouvelles formes de mouvements qui demandent moins d'effort. L'élève n'apprend pas quelque chose de nouveau mais plutôt à abandonner de mauvaises habitudes. Cette prise de conscience et cette nouvelle manière d'être en contact avec soi déclenchent un processus indirect d'apprentissage permettant de mieux s'orienter et d'apporter des changements.

Marta Curbelo, une enseignante de la méthode Alexander aux USA, qui souffre elle-même de SP depuis 18 ans, décrit dans le NASTAT (No 29, été 95), le journal de l'association américaine de la méthode Alexander, les expériences positives vécues malgré la SP par les participants à un cours :

A la fin de la première leçon et durant la seconde, nous nous sommes concentrés sur les mouvements et la manière d'éviter les inhibitions. Une femme utilisant des béquilles soulève ses épaules, raidit son cou et courbe son dos en avant, afin de se rapprocher du sol, avant d'essayer de marcher. Je lui ai constamment rappelé de relâcher les muscles de son cou au lieu de les contracter, et, en dirigeant ses pensées, elle a remarqué que la tension de son cou, de son dos et de ses épaules commençait à diminuer. Elle déclara que c'était un grand soulagement de marcher plus lentement au lieu de se préoccuper de marcher vite. En prenant conscience d'elle-même et en travaillant méthodiquement, ses mouvements et sa démarche se sont améliorés. Durant la troisième et la quatrième leçon, nous avons continué d'étudier le mouvement et avons travaillé sur la position assise et debout. Une des tâches consistait à entrer et à sortir d'une voiture. Avant d'entreprendre une action, nous avons com-

mencé par imaginer la meilleure solution. Après avoir discuté des différentes possibilités, nous avons mis en oeuvre les principes de la méthode Alexander.

Une femme du groupe est entrée en «tombant» dans la voiture. Au lieu de se pencher dans une position appropriée, elle est restée raide. Je lui ai rappelé de diriger ses pensées afin de relâcher son cou et d'étendre sa colonne vertébrale. La seconde fois elle est entrée dans la voiture de manière plus efficace. Après plusieurs tentatives, elle a remarqué qu'elle se sentait plus détendue à la pensée d'entrer dans la voiture et qu'ainsi ses muscles fonctionnaient sans beaucoup d'effort. A la fin de la cinquième leçon, nous avons travaillé différents modèles de mouvements. L'amélioration était évidente mais les participants se plaignaient toujours d'être inconfortables en position assise. Des trois participants, l'homme du groupe présentait le plus de difficultés. La position de ses épaules et de ses bras qui semblaient le tirer en avant lui donnait une allure avachie. Nous avons travaillé ce problème en dialoguant en position assise. Lorsqu'il dirigeait ses pensées, l'affaissement diminuait et il était capable de dialoguer sans s'endormir. Ses épaules se sont redressées et il avait moins de peine à respirer.

Pour les trois dernières leçons, nous avons continué de travailler sur les mouvements et j'ai donné une leçon particulière de 20 minutes à chaque participant en présence des autres. Les élèves ont pu ainsi constater les bienfaits de la méthode sur les autres et par la même occasion améliorer leurs capacités d'observation. A la fin de la dernière leçon, j'étais très satisfaite des progrès obtenus par le groupe. Ce que je voulais partager avec le groupe avait été reçu avec enthousiasme et efficacité. De grands changements pouvaient être observés dans leurs mouvements. La relation tête, cou et dos s'était modifiée chez tous les participants. Au lieu de forcer leurs muscles dans des postures compensatoires, ils permettaient à leur colonne vertébrale de s'étirer et à leur tête de s'équilibrer. Le contact de leurs pieds avec la terre s'était aussi bien amélioré. ■

Le service psychologique utilise les techniques de visualisation, de relaxation, de domination du stress dans la plupart des ses séminaires.