

# Reprenez possession de votre corps, grâce à la technique Alexander !

*Avec les années, on prend des faux plis : notre posture se cambre, nos mouvements sont moins fluides et certaines tensions passagères deviennent courantes. Voilà que la technique Alexander pourrait vous aider à retrouver votre légèreté d'enfant !* PAR MARIE-JOSEE RICHARD

## IL ÉTAIT UNE FOIS... UN ACTEUR SANS VOIX

La technique Alexander a été développée en Australie au 20<sup>e</sup> siècle par Frédérick M. Alexander, un acteur ayant perdu la voix. Faisant partie de la grande famille de l'éducation somatique (gymnastique holistique, méthode Feldenkrais, Trager, etc.), cette approche psychocorporelle vise une rééducation du corps. Grâce aux enseignements d'un professeur, l'élève prend conscience de sa posture, de ses mouvements, du poids de ses membres et de sa position dans l'espace.

## SAVOIR PRENDRE SA PLACE

La technique Alexander est tout indiquée pour les personnes voulant améliorer leur posture, combattre leurs maux de dos en douceur, assouplir leurs mouvements dans la pratique d'un instrument de musique, utiliser leur voix avec plus de confiance ou encore se déplacer avec davantage de plaisir et d'aisance.

Selon Johanne Benoit, membre de la Société canadienne des professeurs de la technique F. M. Alexander (CanSTAT) : « En identifiant les tensions inutiles, en expérimentant de nouvelles façons d'agir et de réagir, le corps se réapproprie les espaces de longueur, de largeur et de profondeur. La pensée et le corps se conjuguent pour élargir souplesse et adaptabilité sans que l'on ait forcé quoi que ce soit ! » Vous verrez, le sentiment qui en résulte est exaltant !

## DES BIENFAITS TENTACULAIRES !

Un des principes de base ? La relation tête, cou et dos. Par des exercices simples, que ce soit debout, assis sur un tabouret, par une marche lente ou en étant couché sur une table, l'élève en vient à intégrer l'interaction fondamentale existant entre ces trois parties. « Il s'en suit généralement une amélioration de l'équilibre, de la posture et même de la coordination ! » Quand le corps se libère de ses tensions inutiles, on remarque des effets positifs sur l'humeur, le niveau de stress, la concentration, l'attention et la capacité à résoudre des problèmes.

« En élargissant leurs disponibilités mentale et physique, de nombreux artistes admettent être devenus plus libres dans l'expression de leur créativité », soutient Mme Benoit. « En étant davantage conscient de sa façon de faire, en jouant sans tension inutile, un musicien, par exemple, affirmait entendre autrement les sons de son instrument. » En faisant l'expérience de la technique Alexander, vous comprendrez que votre corps est, en fait, une magnifique marionnette et qu'il n'en tient qu'à vous de l'utiliser avec grâce !



### Ressources

Johanne Benoit, membre de la CanSTAT, [www.johannebenoit.ca](http://www.johannebenoit.ca) • Société canadienne des professeurs de la technique F. M. Alexander, [www.canstat.ca](http://www.canstat.ca) • Jeremy Chance, *Découvrir et pratiquer la méthode Alexander*, traduit et adapté par Christine Hardy, Éditions Eyrolles, 2007, 168 pages