

L'importance de la technique F.M. Alexander, soulignée par de nombreuses personnalités et des scientifiques de renom ...

Thierry Janssen, docteur en médecine, chirurgien et psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des maladies du corps. Extraits de *La Solution Intérieure – réveillez le potentiel de guérison en vous*. Ed. Pocket évolution 2006.

« Comme la majorité des approches corporelles, la Technique d'Alexander manque cruellement d'études fondamentales et cliniques pour convaincre les sceptiques de son intérêt médical (...) Elle mériterait d'être appréciée selon les critères de l'objectivité scientifique (...) Elle possède des vertus préventives qui devraient inciter plus de gens à l'apprendre, car qui, depuis l'enfance, n'a pas adopté de mauvaises habitudes posturales ? »

« L'état psychologique influence l'état corporel et, en retour, les positions du corps transforment l'expérience subjective. Tout apprentissage étant facilité par de nouveaux stimuli, en amplifiant certains mouvements on crée de nouvelles sensations pour le cerveau. Celui-ci réorganise ses connexions sensibles et motrices, et le corps se libère de ses limitations. Automatiquement, l'image de soi est modifiée. Car, comme Antonio Damasio l'a montré dans *L'Erreur de Descartes*, Odile Jacob 1995, le sens de soi est le résultat de l'intégration au niveau cérébral des informations en provenance du corps. C'est donc l'identité même de la personne qui est redéfinie au cours d'un travail corporel. »

« C'est de l'intégration psychocorporelle que naissent les sentiments de stabilité, de sécurité et de complétude (...) En permettant le développement de l'intelligence corporelle, l'éducation somatique véhicule deux messages essentiels. Le premier insiste sur le fait que nous pouvons trouver des solutions en nous-mêmes, au cœur de la vérité du corps. Le second rappelle que nous pouvons évoluer et changer tout au long de l'existence, particulièrement si les transformations sont inscrites dans la réalité du corps. Et, lorsque nous n'y arrivons pas tous seuls, certains thérapeutes proposent de nous y aider avec leurs mains. »

André-François Arcier, médecin, psychologue et fondateur de la revue *Médecine des Arts*. Extraits de *Le Trac, stratégies pour le maîtriser*. Éditions Alexitière, 2004

« Le corps et l'esprit sont unis. Quand le corps est prêt, l'esprit l'est également et si la Technique Alexander s'adresse en priorité au corps, dans un même temps, elle transforme l'esprit. (...) La Technique reformule l'organisation du geste de manière kinesthésique. (...) »

« Si l'information que nous recevons de nos sens est déformée, alors il est clair que nos idées seront aussi déformées. (...) »

« Maîtriser le trac consiste dans le cadre de la Technique à maîtriser le " non-faire " et délier ainsi la charge émotionnelle qui est fixée au faire, tout en reprogrammant une direction, une dynamique posturale de l'axe corporel: la tête, le cou, le tronc. (...) »

Résultats d'une étude parue dans le British Medical Journal 2008

Apprendre la Technique Alexander aide les personnes souffrant du dos

Une étude clinique, financée par le Medical Research Council (conseil pour la recherche médicale) et le NHS (Sécurité sociale) (Fonds pour la Recherche et le Développement) a montré que les leçons de Technique Alexander apportent une amélioration durable aux personnes souffrant de douleurs chroniques du bas du dos. Les résultats de l'étude montrent clairement que les leçons individuelles de Technique Alexander entraînent une amélioration durable : une réduction du nombre de jours où les patients ont eu mal au dos et un mieux significatif dans le fonctionnement et la qualité de la vie.

Parmi les approches testées, les leçons de Technique Alexander apportent les améliorations les plus importantes. La recherche révèle qu'après avoir pris 24 leçons de Technique Alexander le nombre moyen d'activités limitées à cause du mal du bas du dos a chuté de 42% et le nombre de jours de douleur a diminué de 21 à 3 jours par mois, un an après le début de l'étude.

Les travaux du *Professeur Eyal Lederman* (Fundamentals of Manual Therapy, Churchill-Livingstone, 1997 et The Science and Practice of Manual Therapy) consistent en la collection et l'assemblage de documentation concernant la recherche neuromusculaire actuelle, et la comparaison des conclusions de cette documentation avec les théories et les pratiques des thérapies manuelles, notamment avec l'ostéopathie.

« Une comparaison de la TA avec les modèles reconnus d'apprentissage montre que le modèle de la TA est en adéquation avec la recherche scientifique actuelle. Elle montre en outre que la TA va plus loin que les connaissances scientifiques actuelles et qu'elle pourrait même contribuer de manière significative à la pensée scientifique en étendant son champ de connaissances, par l'introduction de nouveaux éléments, comme l'inhibition et la direction, dans le modèle neurophysiologique. »

Dr Peter Mac Donald, médecin :

« L'opinion scientifique admet que l'homme est imparfaitement adapté à son environnement au stade actuel de son évolution. L'importance de la Technique Alexander gît dans la primauté donnée à cette mauvaise adaptation du système neuromusculaire de l'homme et dans le fait d'avoir créé une méthode pour apprendre aux élèves un usage correct, ou plutôt meilleur, d'eux-mêmes. »

Walter Carrington, 1915 – 2005, premier élève de FMA, Directeur du Constructive Teaching Centre, Centre de formation pour les professeurs de Technique FM Alexander, Londres :

« Je considère le travail d'Alexander comme l'un des accomplissements les plus sous-estimés du XX^e siècle. Je trouve surprenant qu'il soit comparativement si peu connu ou reconnu, car je suis convaincu que, dans le futur, son importance sera mise sur le même pied que le travail de Newton, d'Einstein, et surtout de Darwin. »

John Dewey, 1859 - 1952, philosophe américain, père de la pédagogie moderne. Il prit des leçons avec Alexander et le cita longuement dans « *Human Nature and Conduct* ». Alors qu'à sa rencontre avec FMA, pendant la Première Guerre mondiale, il commençait à montrer des signes accentués de vieillissement (tremblement des mains, rigidité des mouvements, dos voûté), son allure se transforma complètement ; il mourut à l'âge de 92 ans.



John Dewey, dans le livre de F.M. Alexander, *Constructive Conscious Control of the Individual*.

« La chose la plus difficile au monde est de s'occuper de ce qui nous est le plus proche, le plus constant et le plus familier. Et ce qui nous est le plus proche, c'est justement nous-même, nos propres habitudes et manières d'agir. Je pense que nous n'avons jamais eu auparavant une conscience aussi aiguë de l'échec de tous les remèdes et du secours aux forces extérieures à l'individu. C'est un point important que d'enseigner

le besoin du retour à l'individu en tant que médium suprême de l'humanité et de la société ; c'en est un autre que de découvrir le moyen concret par lequel cette tâche, parmi les plus hautes, peut être exécutée. Et c'est exactement ce que F.M. Alexander a accompli. »

Aldous Huxley rencontra Alexander dans les années 30. Les idées d'Alexander lui suggérèrent des réflexions philosophiques qu'il écrivit dans « *La fin et les moyens* » (« *End-gaining and Means-whereby* »), publié après-guerre dans *The Saturday Review of literature*. Dans « *La paix des profondeurs* » (*Eyeless in Gaza, 1936*), on trouve, plus ou moins, un portrait d'Alexander déguisé sous le nom de Dr. Miller.

« Si vous apprenez d'abord à l'individu à être conscient de son organisme physique, et ensuite à l'utiliser comme il est supposé l'être, vous pouvez changer son attitude face à la vie et le guérir de ses tendances névrotiques. »

Extrait d'une lettre écrite par Aldous Huxley en 1950 au Docteur Hubert Benoît :

« Frederick Matthias Alexander a découvert empiriquement, par des expériences faites sur lui-même, qu'il y a un rapport juste ou « naturel » entre la tête, le cou et le tronc, et que l'organisme ne peut fonctionner normalement dans sa totalité que si la tête, le cou et le tronc se trouvent dans ce bon rapport. »

Autres personnalités ayant été en contact avec FMA :

George-Ellett Coghill, naturaliste et biologiste américain, oeuvra pour une approche intégrée de l'organisme vivant. Il rencontra Alexander à la fin de sa vie et déclara avec admiration qu'Alexander avait trouvé pour l'homme les mêmes principes que lui pour les vertébrés inférieurs et donna toute son appréciation à la méthode de rééducation et de remise en condition élaborée par Alexander.

Raymond Dart, professeur de neurologie et de neurophysiologie, fut doyen de la faculté de médecine du Witwatersrand (Afrique du Sud) et s'est rendu mondialement connu surtout par sa découverte des australopithèques qui fit scandale à l'époque. Il reçut une série de leçons d'une élève d'Alexander installée à Johannesburg et écrivit plusieurs articles attirant l'attention des milieux médicaux sur l'approche de F.M. Alexander.

Sir Charles Sherrington, fondateur de l'école neurologique anglaise, obtint le prix Nobel de médecine en 1932 pour ses travaux sur la physiologie du système nerveux, qui portent en particulier sur la théorie des réflexes et de la coordination des mouvements ; ses recherches eurent une influence considérable sur la neurologie moderne ; il attira l'attention sur le travail d'Alexander dans les années 30.

« Monsieur Alexander a rendu service à l'étude de l'homme en traitant avec constance tout acte, comme engageant l'individu dans toute son intégralité, en prenant en considération l'homme psychophysique en entier. Faire un pas n'est pas uniquement l'affaire de tel ou tel membre seul, mais de toute l'activité neuromusculaire du moment, en ne minimisant pas l'importance de la tête et du cou. »

Jeremy Irons, acteur

« Pour chacun d'entre nous, et pas seulement les acteurs, notre corps doit supporter de nombreuses tensions et contraintes imposées par la vie. La Technique Alexander m'a procuré une méthode d'aide autonome en m'apprenant à me décontracter et à ajuster la manière de me tenir de sorte que mon corps, qui pour un acteur, est un instrument de travail, puisse fonctionner aussi bien que possible. »

Prof. N. Tinbergen, éthologue britannique d'origine néerlandaise. Ses recherches sur les comportements instinctifs d'animaux dans leur milieu naturel font de lui l'un des fondateurs de l'éthologie moderne. Il obtint le Prix Nobel de Médecine en 1973 (Ethologie et maladies de stress).

Extrait de son discours de Prix Nobel :

« La mauvaise utilisation, avec toutes ses conséquences psychosomatiques, ou plutôt somato-psychiques, doit être considéré comme un résultat de conditions modernes de vie, d'un stress déterminé culturellement. (...) On ne doit pas être surpris qu'un simple toucher très subtil des muscles du corps puisse avoir des effets profonds à la fois sur le corps et l'esprit.(...) Je ne peux que recommander la Technique Alexander comme une forme extrêmement raffinée d'éducation du système musculaire tout entier et, par là, de beaucoup d'autres organes. »

Pr. Frank Pierce Jones, chercheur à l'Institut pour recherches psychologiques et maître de conférences en lettres classiques à la Tufts University, Boston. Il passa son doctorat (Ph.D.) à l'université de Wisconsin en 1937 et reçut le diplôme de Professeur de la Technique Alexander en 1945. Il écrivit « **Body Awareness in Action** », une étude sur la Technique F.M. Alexander (Schocken Books, New York 1976). Il a été l'auteur de nombreux articles scientifiques utilisant des méthodes expérimentales comme la stroboscopie et l'électromyographie.

« La Technique Alexander ne vous apprend pas à faire quelque chose. Elle vous apprend comment apporter plus d'intelligence pratique dans ce que vous êtes déjà en train de faire. »



F.M. Alexander, extrait de *L'Usage de Soi*. Editions Contredanse.

« Il est dans la nature de l'unité que n'importe quel changement d'une partie signifie des changements dans le tout, et les parties de l'organisme humain sont tellement solidaires les unes des autres que le moindre essai pour obtenir un changement fondamental dans l'activité d'une partie provoque obligatoirement un changement de l'usage et de l'ajustement du tout. Cela veut dire que là où l'ensemble de l'usage des mécanismes de l'organisme est faux, toute tentative pour supprimer le défaut autrement que par le changement et l'amélioration de l'ensemble de ce faux usage est vouée à supprimer l'équilibre ailleurs. »