

Libérer ses tensions avec la technique Alexander

La technique Alexander s'adresse aux personnes souhaitant corriger en douceur les mauvaises habitudes prises par leur corps et retrouver une unité corps-esprit.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les tarifs varient entre 35 et 60 € pour une séance individuelle de 30 à 60 minutes. Possibilité de prise en charge (Dif, Afdas...).

Apta
Tél. : 01 40 90 06 23
www.techniquealexander.info/

Une courette fleurie dans un quartier populaire parisien, une grande pièce baignée de lumière. L'atelier de Guy-Vincent Aknin, enseignant en technique Alexander depuis trente ans, dégage bien-être et gaieté. « *Notre corps est comme un instrument, un outil que nous pouvons apprendre à bien utiliser* », explique ce membre de l'Association des professeurs de la technique Alexander (Apta) enseignant aussi au Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris.

Au cours de séances individuelles, il guide l'élève par la voix ou le geste pour qu'il porte son attention, sa pensée active sur la partie du corps désignée.

Avant chaque mouvement, l'enseignant demande à l'élève de marquer une pause de quelques secondes. Ce temps lui permet de rompre avec ses gestes et postures habituels inadaptés et de réaliser un mouvement plus juste. « *Arrêter le faux, le juste se fera de lui-même* », conseillait Frederick Matthias Alexander, l'inventeur de la méthode au début du 20^e siècle.

Réduire les crispations, améliorer la coordination

Au fur et à mesure du cours, les tensions musculaires se réduisent, les crispations inutiles disparaissent et la posture devient plus précise. La technique ne comporte aucune contre-indication.

« *L'élève utilise dans son quotidien ce travail éducatif en direction de l'autonomie : il observe, repère ce qui crée des tensions inutiles et le corrige* », apprécie Véronique Marco, également membre de l'Apta. Elle travaille notamment avec une personne souffrant de la maladie de Parkinson et éprouvant des difficultés dans la marche, source d'un stress la bloquant davantage. Ce travail l'aide à fluidifier et amplifier ses mouvements.

Gagner en légèreté

Un autre élève, atteint de sclérose en plaques, a gagné en énergie et en possibilité de se déplacer dans l'espace. « *Au départ, je pose mes mains sur les siennes, très crispées. Je lui demande de se laisser aller vers moi par l'intention, ses mains se détendent, son bras réalise un petit mouvement, il est actif* », décrit l'enseignante. Une technique à découvrir pour apprendre à mieux utiliser son corps, à gagner en aisance et légèreté. ▶

par Katia Rouff-Fioreni

À lire

La Technique Alexander, Pedro de Alcantara, Éd. Dangles, 2012.

TÉMOIGNAGE

« Mieux dans mon corps. »

Sandra Da Silva, 39 ans, atteinte d'infirmité motrice cérébrale

« J'ai découvert cette technique au sein de la Klaus Compagnie dans laquelle je danse. Ses bienfaits ? Apprendre à mieux connaître son corps, à écouter sa respiration, à visualiser l'espace et à entendre ses bruits les yeux fermés. Cela permet d'entrer en relation avec les autres en étant attentif à leur respiration. J'ai aussi appris à m'asseoir et à me relever sans trop foncer. À la fin d'un cours, je me sens relaxée, mieux dans mon corps. Quand je danse, je suis moins focalisée sur moi. »