

La Technique Alexander

Technique posturale ?

ou prochaine étape de l'évolution de l'Homme ?

En octobre 2016 j'ai fait le discours inaugural de la Conférence Annuelle d'Alexander Technique International à Ardingly, Royaume Uni. La majeure partie de ce discours a été improvisée à partir de notes, aussi j'ai essayé ici de mettre par écrit l'esprit de ce que j'ai dit. C'était un discours, qui n'était pas écrit pour être publié, donc de grâce ne le jugez pas en tant qu'oeuvre littéraire. Il y avait de l'humour, et il fut donné en grande partie avec le sourire. Cela ne passera peut-être pas à la lecture, c'est pourquoi j'ai ajouté des « smileys ». Et j'ai mis en gras les parties sur lesquelles j'ai insisté fortement.

Le thème de la Conférence à Ardingly était « Faire des vagues ».

Peter Nobes

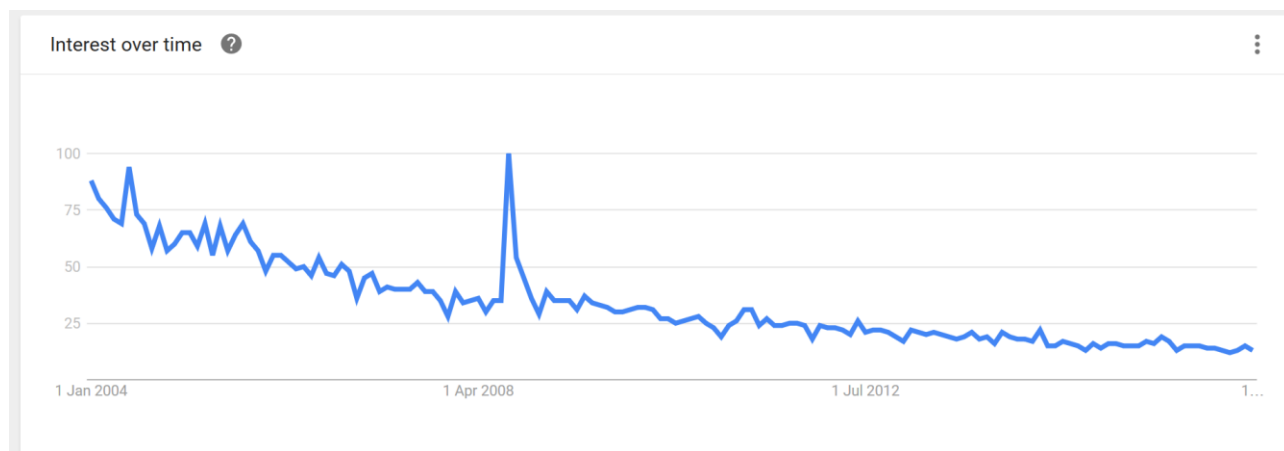
La Technique Alexander; technique posturale ou prochaine étape de l'évolution de l'Homme?

J'ai demandé à un professeur français d'Alexander de lire la première version de ce discours. Son anglais est presque parfait, mais elle ne comprend pas tous nos idiomes. Quand nous avons discuté de ce que j'avais écrit, j'ai découvert qu'elle comprenait «ébouriffer certaines plumes», mais pas «mettre le chat parmi les pigeons».

Alors que j'écrivais un second projet, j'ai enlevé quelques-unes des choses les plus controversées. Cela ne mettra pas le chat parmi les pigeons, mais j'espère que j'ébourifferai quelques plumes. Et j'espère que ça fera aussi quelques vagues.

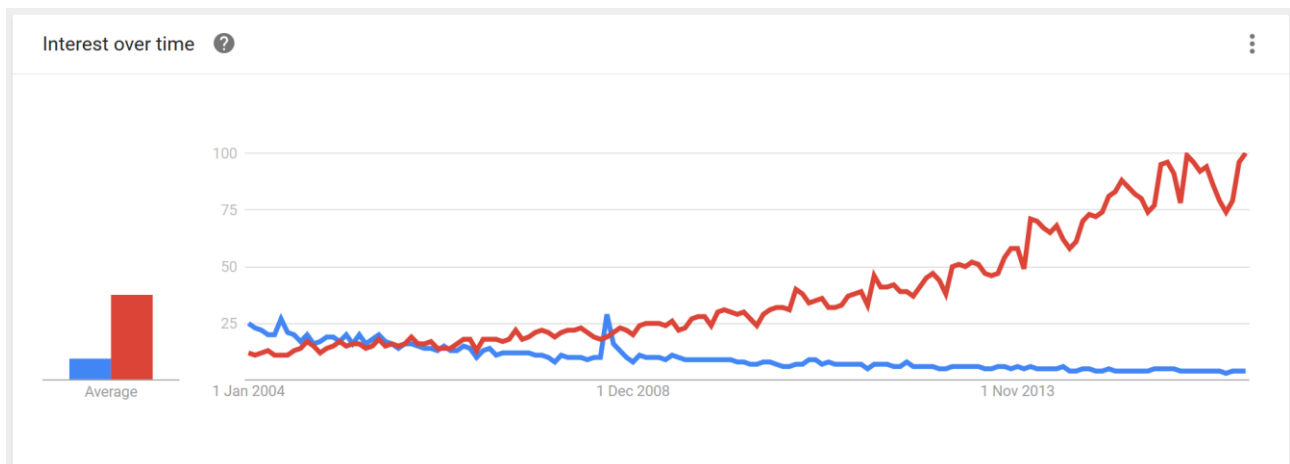
Je pense que j'ai seulement quelques controverses à exposer.

Voici la première: je pense que la Technique Alexander est condamnée. Voici un graphique de la fréquence des recherches sur la Technique Alexander sur Google depuis 2004.



Il y a un certain nombre de façons d'interpréter cela: Niall Kelly va dire dans son atelier que ce n'est pas aussi mauvais qu'il semble parce que le graphique ne montre pas le nombre réel de recherches, il montre les recherches en proportion du nombre de recherches pour tout le reste.

Dans ce cas, ce graphique comparant la Technique Alexander avec la pleine conscience (mindfulness) est intéressant - les gens qui s'intéressent à la pleine conscience représentent une proportion extraordinaire. Qu'est-ce que la pleine conscience fait que nous ne faisons pas?



Mais si le graphique montre le nombre réel de recherches, personne ne nous cherchera plus dans dix ans. C'est une tragédie. Cette affaire qui a changé nos vies, ce truc que FM voyait comme la prochaine étape de l'évolution de l'humanité va disparaître. Ça aura duré cent trente ans. Pourquoi? Et pourquoi les autres philosophies de vie ont-elles duré plus longtemps? Qu'est-ce que le Zen a que nous n'avons pas? Le stoïcisme se poursuit après deux millénaires et demi. Qu'est-ce qu'ils font de mieux que nous?

Pourquoi si peu d'entre nous gagnent leur vie? Au début de mon atelier à Bordeaux, il y a deux ans, j'ai demandé qui gagnait sa vie en enseignant Alexander et deux d'entre nous ont levé les mains. C'est si triste!

Je pense que nous avons de la difficulté à faire notre promotion parce que nous ne pouvons pas définir ce que nous faisons, et nous ne pouvons pas être d'accord sur ce qu'est la Technique Alexander. Il y a quinze ans, quelqu'un a créé un groupe Yahoo pour promouvoir et commercialiser la technique Alexander et nous a demandé de soumettre tous les articles, affiches et autres documents publicitaires que nous pourrions tous partager. Quelqu'un a envoyé un article disant que la Technique Alexander traitait de la libération de la tension musculaire. J'ai envoyé un courriel à l'homme qui a commencé le groupe pour dire que ça n'allait pas; la plupart d'entre nous ne l'utiliserait pas parce que nous ne voyons pas la technique Alexander comme ayant quelque chose à voir avec la libération de la tension musculaire. Bien sûr, le groupe a plié.

Je pense aussi que les choses que nous publions en ligne n'attirent pas le public. Il y a quelques mois, on m'a demandé de faire quelques présentations sur la Technique Alexander à des groupes d'universitaires et de gens qui travaillent dans des bureaux, dans le cadre d'une journée de bien-être dans une université londonienne. La dame qui m'a contacté, Jane, m'a demandé un paragraphe sur la Technique Alexander pour faire de la publicité, alors j'ai écrit quelque chose spécifiquement pour ce public et cet environnement. J'ai écrit:

La plupart de nos maux, des douleurs et des problèmes sont causés par la façon dont nous faisons les choses. La Technique Alexander nous montre **comment faire de nouveaux choix: comment être debout sans effort et se déplacer et penser sans effort**. C'est «l'attention à l'action». Mais Jane avait fait sa propre recherche en ligne et l'avait imprimé dans le dépliant:

« Les principes de base de la technique sont:

- La façon dont vous vous déplacez, vous asseyez et vous reposez affecte votre efficacité
- La relation entre la tête, le cou et la colonne vertébrale est essentielle à votre capacité à fonctionner de façon optimale
- L'esprit et le corps travaillent ensemble intimement, chacun influençant constamment l'autre. »

Pourquoi quelqu'un irait-il à une présentation sur un tel ce sujet? Et cela avait été bricolé à partir de sites Web de professeurs d'Alexander. Nous pouvons sûrement écrire quelque chose de plus attirant que ça! Aucun de ceux qui lisent pour la première fois quelque chose sur la Technique Alexander ne veut savoir que la Relation de la tête, du cou et de la colonne vertébrale est fondamentale pour sa capacité à fonctionner de façon optimale.

Pourquoi ne pas vendre exactement les avantages de la Technique?

Mais Jane a trouvé les avantages. Elle a poursuivi en disant:

Le but de la technique Alexander est de vous aider à «désapprendre» les mauvaises habitudes (qui peuvent entraîner des maux de dos, des douleurs au cou, des épaules douloureuses) et obtenir un corps équilibré, plus naturellement aligné.

Non, ce n'est pas le cas. Je sais par expérience que ce sont de petits avantages secondaires de la technique Alexander, ou les avantages de la «ceinture jaune» des leçons Alexander. Pas le «but» de la Technique. Quel est donc le «but»? Et quels sont les avantages? Et si ce n'est pas la libération de la tension musculaire, et si ce n'est pas de réussir à avoir un corps équilibré, plus naturellement aligné, de quoi s'agit-il? Demandez à Google et à Wikipedia.

Google dit que c'est

... un système conçu pour promouvoir le bien-être par le changement de sa conscience et de ses habitudes **posturales** afin d'assurer un minimum d'effort et de contrainte.

Je suppose que nous pouvons pardonner l'algorithme qui a écrit ça car il n'a pas lu les livres de FM. Mais de vraies personnes vivantes ont écrit la présentation de Wikipedia qui commence par:

... un processus éducatif qui développe la capacité de réaligner la posture et d'éviter les tensions musculaires et mentales inutiles.

Ce n'est pas ce que j'enseigne !

Nous allons consulter deux sites Web qui devraient être en mesure de nous dire, AmSAT et «Le guide complet de la technique Alexander». La page d'accueil d'AmSAT dit:

... la Technique Alexander enseigne comment désapprendre les habitudes qui provoquent une tension inutile dans tout ce que nous faisons.

Elle est utilisée par des personnes de tous âges et compétences pour améliorer la performance de chaque activité et soulager la douleur et le stress causés par **un mauvais usage quotidien du corps**.

Et la page intitulée « La Technique Alexander » dit:

En enseignant comment changer les **habitudes posturales défectueuses**, elle permet d'améliorer la mobilité, la posture, la performance et la vigilance ainsi que le soulagement de la raideur chronique, de la tension et du stress.

Je ne suis pas sûr que FM reconnaisse ces descriptions de sa Technique. Le Guide complet commence

par:

- La Technique Alexander est un moyen de se sentir mieux et de se mouvoir de manière plus détendue et confortable ... comme la nature l'a voulu.
- Un professeur de Technique Alexander vous aide à identifier et à perdre les habitudes nuisibles que vous avez accumulées au cours d'une vie de stress et à apprendre à **vous mouvoir plus librement**.

Beaucoup de phrases sur le corps et la posture, mais rien sur la pensée. Nous croyons tous qu'il s'agit de l'unité esprit-corps, ok, alors pourquoi escamoter la partie esprit? Il est ironique que le "Guide complet" ne nous guide que pour la moitié: il me semble un peu incomplet! En lisant les livres de FM, il est clair qu'il ne pensait pas que son travail portait sur le corps et la posture, mais qu'il s'agissait de penser. David Gorman m'a dit qu'Erica Whittaker, l'une des enseignantes de la première génération, a déclaré que, à la fin de sa vie, FM était «sérieusement déçu par la façon dont son travail était transformé en travail corporel alors que, pour lui, il s'agissait d'un travail sur la pensée ». Et dans *Freedom to Change* Jones dit que FM lui conseilla en 1946 d'éviter le mot « posture » quand il écrivait sur la technique.

Et vous n'avez pas besoin d'aller bien loin dans le Guide complet pour trouver cette citation de Dewey de *Freedom to Change*: «Le plus grand avantage qu'il a tiré des leçons, a déclaré Dewey, c'est la capacité de s'arrêter et de penser avant d'agir. » **La capacité de s'arrêter et réfléchir avant d'agir.** Non pas le plus grand avantage fut une amélioration de la posture. Ni un corps mieux aligné.

Je pense qu'il n'y a que deux raisons pour les professeurs d'Alexander de dire que la Technique concerne le corps et la posture. L'une d'elles est qu'ils le croient, auquel cas ils n'ont rien compris. J'ai visité un cours de formation STAT en Europe et j'ai demandé à l'une des étudiantes: «On travaille ?» Elle a répondu: «Je ne suis pas ici depuis longtemps et je ne peux pas encore m'asseoir et me lever correctement». Elle n'avait clairement rien compris du tout. Je me demandais comment elle avait pu aller jusqu'à la formation en pensant toujours que c'était ce qu'elle apprenait. Comme FM l'avait dit: « En résumé, tout revient à inhiber une réaction particulière à un stimulus donné. Mais personne ne le verra de cette façon. Ils vont le voir comme s'asseoir et se lever d'une chaise de la bonne façon. »

Inhibition d'une réaction à un stimulus ...

L'autre raison est qu'ils savent qu'il s'agit de penser, mais ils font la publicité autour de la camelote du corps et de la posture parce qu'ils pensent que ça va leur apporter des clients. Dans ce cas, ils nous rendent un mauvais service. Peut-être pensent-ils que les clients potentiels seront dissuadés de venir s'ils parlent de penser. En fait, dans mon expérience, c'est plutôt tout le discours sur la posture qui dissuade les gens. Une de mes étudiantes m'a dit qu'elle n'a pas essayé la technique d'Alexander pour ses maux de dos pendant onze ans après qu'elle en ait entendu parler - **onze ans!** - parce qu'on lui avait dit que c'était:

1. sur la posture, et elle sentait que sa posture était ok, et
2. sur la façon de s'asseoir et de se lever correctement, et elle avait estimé qu'elle savait déjà s'asseoir et se lever correctement.

Un nouveau client m'a dit récemment qu'il voulait essayer la Technique Alexander parce qu'il avait entendu dire que c'était comme la Thérapie Cognitive Comportementale (Cognitive Behavioural Therapy)– ça l'est! - mais il a été perplexe parce qu'il a regardé des sites et a trouvé qu'on parlait partout de la posture. Sans parler de l'homme qui a dit «Comment l'amélioration de ma posture peut-elle aider à soulager mon stress ?" Et une coureuse que j'ai rencontrée qui avait mal au genou, mais qui ne viendrait pas essayer la Technique Alexander parce qu'elle ne voyait pas comment le fait de changer sa posture pourrait l'aider. Je suis sûr que nous avons tous eu ce genre de conversations.

Nous vendons mal cette merveille, cet Alexander qui change la vie. Je connais un professeur d'Alexander qui, à la fin de sa toute première leçon d'Alexander, est descendu à la Tamise et a jeté dedans son anneau de mariage. J'ai animé un atelier pour des complets débutants quelque part aux USA et le lendemain des participants m'ont téléphoné avec quelques commentaires. Ils m'ont dit que leur père était mort il y a près d'une décennie, et après mon atelier, ils sont rentrés chez eux, sont allés au placard de leur père et ont apporté tous ses vêtements au magasin de charité. **Véritable changement! VRAI CHANGEMENT!** Peut-être qu'ils ont aussi appris à se tenir debout et à s'asseoir correctement. Mais peut-être que cela semblait trivial en comparaison.

Alexander croyait que si suffisamment de gens apprenaient sa technique, cela pourrait mettre fin aux guerres. Il pensait qu'il avait le potentiel d'être la prochaine étape de l'évolution de l'humanité. Avec une bonne posture, debout et assis correctement, on ne va pas mettre fin aux guerres. Se sentir bien et se mouvoir de la manière prévue par la nature ne va pas changer le monde. Ce dont le monde a besoin, c'est de plus de gens qui peuvent s'arrêter et faire un nouveau choix avant d'agir, ou qui peuvent inhiber une réaction à un stimulus. La posture est un problème uniquement des pays industrialisés.

Une évolution positive ces dernières années c'est que les études scientifiques montrent comment Alexander est efficace pour aider les personnes souffrant de maux de dos, douleurs au cou, Parkinson, etc Mais la grande étude sur Alexander et les maux de dos, publiée en 2008, a peu contribué à nous apporter du travail. Selon le premier graphique, plus de gens nous cherchaient avant sa publication que six mois plus tard. Et même si un économiste de la santé a conclu que la technique est vraiment rentable dans le traitement des maux de dos - je sais, nous ne traitons pas réellement la douleur au dos - si rentable qu'elle figure dans la liste que le National Health Service devrait payer, le comité qui prend ces décisions nous a descendu au rang de l'exercice physique. Donc, le NHS ne paie pas. Et jusqu'à ce que le grand public nous reconnaisse pour ce que nous pouvons faire pour aider les gens, nous allons être regroupés dans le même lot que les techniques alternatives.

Quand j'étais membre de STAT, mes cotisations annuelles comprenaient l'assurance, et quand j'ai démissionné, j'ai dû en prendre une. La société que j'utilise énumère plus de 200 thérapies, du Reiki angélique à la Zoopharmacognosie. Certains d'entre eux aident probablement les gens à «se sentir mieux», ou «soulager la douleur et le stress causés par l'abus quotidien du corps», beaucoup d'entre eux, je le soupçonne, tout simplement grâce à l'effet placebo. Mais en parcourant la liste, je ne vois rien qui ressemble à enseigner aux gens comment se libérer et comment prendre la responsabilité de leur vie, ce qui est vraiment le cas, je le crois, pour la technique Alexander. Et les scientifiques et les médecins nous voient dans le même groupe que le Reiki Angélique, le Toucher Guérisseur et la Régression de la Vie Passée.

Enseigner aux gens comment se libérer et comment prendre la responsabilité de leur vie. FM a dit: **«Car dans l'esprit de l'homme réside le secret de sa capacité à résister, à conquérir et enfin à gouverner les circonstances de sa vie».**

Je pense que nous aurions tous plus de travail si nous étions tous d'accord pour enlever le mot posture de notre publicité et juste dire au monde quels sont les avantages. Et les avantages sont tellement plus grands que ceux mentionnés sur ces sites Web. Mais je soupçonne qu'il est trop tard et l'expression «Alexander Technique» est utilisée depuis trop longtemps. Jeremy Chance a probablement raison quand il dit que nous avons besoin de nous «re-étiqueter». C'est ce que je vais faire quand mon livre sortira l'année prochaine - je vais cesser d'appeler ce que je fais la «Technique Alexander».

Et vendre les avantages - en mettant peut-être sur votre site Web «Apprenez à gouverner les

circonstances de votre vie!» - ne va pas relancer les affaires.

Quels sont donc les avantages que nous pourrions vendre?

Je ne compte plus les gens que j'ai entendu dire: «Nous devrions seulement faire ce que FM a fait." Si nous ne faisons que ce que FM a fait, nous allons stagner.

Parce que, sûrement, nous devons continuer d'avancer. Comment FM peut-il avoir découvert tout ce qu'il y a à découvrir sur son sujet, et tous les moyens de le faire connaître aux gens? Peut-être que la psychologie ne devrait faire que ce que Freud a fait...

Un de mes amis a été formé avec quelqu'un qui a dit: «Nous devrions seulement faire ce que FM a fait. » Mon ami a souligné que FM avait écrit qu'il avait emmené son travail aussi loin qu'il le pouvait dans sa vie et que c'était à d'autres d'aller plus loin. Le directeur de la formation a déclaré: «Ne vous excitez pas - il ne l'a dit qu'une seule fois.» C'est un peu comme certaines personnes religieuses et la Bible - ils choisissent les choses qu'ils veulent croire et ignorent le reste. Fait intéressant, je ne pense pas que ce qu'ils faisaient dans cette formation était ce que FM a fait. Ils enseignaient le corps et la posture, et pas la pensée.

Certains enseignants croient qu'ils font exactement ce que FM a fait, et ils essaient de le préserver, froncent les sourcils à l'approche d'autres personnes, parce que la personne avec qui ils se sont formés a dit que c'est la façon dont FM a enseigné. Mais aucun d'entre nous ne sait ce que FM a fait.

COMMENT FM a-t-il enseigné? Je ne sais pas puisque je ne l'ai jamais rencontré. J'ai rencontré deux professeurs de première génération - Elisabeth Walker, bien sûr, et, une fois, Walter Carrington, et ils ont enseigné différemment les uns des autres. J'ai eu quelques leçons avec Shoshana Kaminitz, qui était très proche de Patrick MacDonald, et j'ai travaillé avec beaucoup de gens de la mouvance de Barstow. Et mon premier professeur a été formé avec le Dr Barlow - ils ont tous enseigné différemment. J'ai rencontré un autre professeur de première génération - Buzz Gummere - mais je n'ai aucune idée comment il a enseigné parce qu'il est venu à un de mes ateliers...

Qu'est-ce que FM a enseigné? Les ateliers de Pénélope Easten sur ce qu'elle a appris de Miss Goldie sont très intéressants. La biographie de FM décrit Miss Goldie comme sa «partenaire de vie». Penelope ne croit pas qu'ils étaient amants. Mais de toute façon, FM et Miss Goldie étaient très proches. Si elle ne savait pas ce qu'il enseignait, alors personne ne le sait.

Ce que j'ai appris en participant à l'atelier de Pénélope et en l'amenant à faire des ateliers avec mes étudiants, c'est que Miss Goldie enseignait aux gens comment arrêter et faire de nouveaux choix. Il s'agissait de pensée et non de corps. En outre, pour Miss Goldie, dit Penelope, le contrôle primaire n'était pas la relation tête / cou / dos, mais la relation **ATTENTION / INTENTION / tête / cou / dos**. Attention et intention - encore une fois, il s'agit de la pensée, pas du corps.

Pour en revenir à tous les différents styles d'enseignement, heureusement pour les candidats au parrainage, je suis assez agnostique quant au style d'enseignement. 😊
Je ne me soucie pas de savoir si les gens pensent qu'ils enseignent **COMME** enseignait FM, tant qu'ils enseignent **CE QU'**il a enseigné. Et ce qu'il enseignait, ça n'était pas à propos du corps. Dans le Zen ils avertissent combien il est facile de confondre le doigt pointant la lune et la lune elle-même. Le style d'enseignement est le doigt. Ce qu'il enseigne, c'est la lune.

Qu'est-ce qu'atteindre le but (end-gaining)? Atteindre le but implique de se conditionner pour le but,

alors que «les moyens par lesquels» (means whereby) consiste à s'organiser par le processus d'atteindre le but. Quel est le but? Habituellement, quelque chose dans l'avenir, ou quelque chose «là-bas». Donc, quand nous gagnons le but en fin de compte, nous sommes conditionnés par l'ailleurs dans le temps et l'espace au lieu de l'ici-et-maintenant.

Le but à atteindre prend trois formes. Essayer d'être quelque part **OÙ** nous ne sommes pas. Ou essayer d'être **QUAND** nous ne sommes pas. Ou essayer d'être **QUELQU'UN** que nous ne sommes pas. Choisir les «moyens-par lesquels» c'est choisir simplement d'être qui nous sommes, où nous sommes, maintenant. Il s'agit d'être notre moi authentique, vivant dans le moment.

Le «travail de la chaise» ne consiste pas à s'asseoir et à se mettre debout. C'est le doigt. La lune est quelque chose de beaucoup plus grand et plus changeant.

Jusqu'à ce que les gens aient une leçon d'Alexander, ils ne pensent pas grand-chose sur leur manière de se tenir debout ou de s'asseoir. Ensuite, ils découvrent qu'ils ont le choix de la façon dont ils se tiennent debout et s'assoient. Oui, il est étonnant de voir à quel point ça peut être facile, mais la question est qu'ils doivent choisir de le faire de la nouvelle façon après de nombreuses années où ils l'ont fait de l'ancienne façon. Et les choix ne portent pas sur la façon dont ils font les choses «avec leur corps», ils portent sur «comment se sortir de là» en permettant à leur corps de faire les choses naturellement. Écoutez ce que l'un de mes étudiants a dit de la technique Alexander: «Cela m'a donné une **liberté grandissante pour choisir comment je fais les choses** - asseoir, se tenir debout, marcher, même **penser**.

La liberté de choisir comment il fait les choses! Dans les leçons d'Alexander, les gens découvrent qu'ils ont le choix à propos de choses dont ils ne se sont jamais rendus compte qu'ils pouvaient avoir le choix. Et une fois qu'ils peuvent choisir *comment* faire quelque chose, ils peuvent choisir de le faire ou non. Mais ils doivent être conscients – en pleine conscience- de choisir. Vous ne pouvez pas faire de choix pendant que vous êtes dans votre tête, ou que vous révassez, ou sur pilote automatique.

Ma fille est futur metteur en scène. Mercredi, elle m'a présenté à l'auteure d'une pièce qu'elle dirige. Voici la conversation:

"Que faites-vous?"

« J'enseigne la technique Alexander. »

« Oh – les vertèbres! » dit-elle, en se soulevant avec une ficelle invisible attachée en haut de sa tête. Je désespère! Comment cette technique qui enseigne la liberté et les choix se réduit à des «vertèbres»?

J'ai entendu une pièce sur Radio4 où deux actrices étaient en train de dire des vacheries sur une troisième. La seule chose positive qu'elles ont trouvé à dire à son sujet, c'est que sa posture était bonne à la suite de la technique Alexander.

« Elle est si âgée qu'elle a probablement connu Alexander lui-même. »

«J'ai entendu dire qu'elle a couché avec Alexander. Imaginez ce que cela ferait pour votre bas du dos! »

Mais pourquoi ont-ils choisi le bas du dos? Parce que, comme tout le monde, ils pensent que la technique Alexander est sur le bas du dos; sur les «vertèbres».

Imaginez ce que la bonne connaissance de FM ferait:

pour votre liberté de choisir
pour vivre dans l'ici-et-maintenant
pour être conscient
pour être votre moi authentique.

Au début de ce discours, je me suis demandé: «Qu'est-ce que la pleine conscience fait que nous ne faisons pas?» La réponse est - rien, sauf obtenir plus de recherches sur Google. **Nous enseignons vraiment** aux gens comment être conscients. Et pourtant, le monde pense que nous travaillons sur les «vertèbres».

Et qu'est-ce qu'a le Zen, que nous n'avons pas? Rien. Comme Marjorie Barlow, la nièce de FM, l'a déclaré lors de la première Conférence en mémoire de FM Alexander, en 1966, "Alexander a redécouvert le secret du zen pour notre temps."

Une enseignante à la retraite vint une fois pour une première leçon Alexander avec moi. Au bout de quelques minutes elle a dit: «C'est comme « Ne pas avoir de tête ».J'ai cherché ça toute ma vie.» La semaine suivante, elle m'a apporté une copie du livre *Vivre Sans Tête (On Having no Head : Zen and the Rediscovery of the Obvious)* par Douglas Harding. Elle avait raison - c'est exactement ce que j'enseigne. Harding trouva qu'il n'avait pas à penser - ou, plus précisément, il n'avait pas à *faire* quoi que ce soit pour penser - et il n'avait pas à faire quoi que ce soit avec, ou à propos, de son corps.

J'ai lu un blog d'un maître Zen qui a dit que quand elle perd son attention, elle peut sentir son corps se compresser. Alors, vraisemblablement, quand elle se branche sur son attention, son corps se décompresse. Cela ressemble un peu au contrôle primaire de Miss Goldie: ATTENTION / INTENTION / relation tête / cou / dos.

Écoutez Harding sur les avantages de l'attention branchée. C'est un long paragraphe, j'ai donc repris quelques-uns des morceaux les plus poétiques.

... une excitation des sens ... et ... un complexe de changements psychophysiques inter-reliés - y compris une vigilance soutenue «du corps tout entier», au lieu du genre impétueux intermittent ... une réduction du stress, en particulier dans la région des yeux, de la bouche et du cou ... un abaissement progressif du centre de gravité ... un changement frappant vers le bas de la respiration ... Et, équilibrant cette descente, un sentiment d'élévation générale, y compris un sens de l'exaltation (comme si l'on était parfaitement rectiligne et aussi grand que le Ciel), une montée de la créativité, de l'énergie et de la confiance, une spontanéité et une ludicité nouvelles et pures, et surtout une légèreté.

C'est une description parfaite des avantages de la Technique Alexander!

Il cite également divers maîtres Zen:

Han-shan du 16ème siècle: «J'ai fait une promenade. Soudain, je restai immobile, rempli de la conscience que je n'avais ni corps ni esprit. Je me suis senti clair et transparent. "

Dogen du XIIe siècle: «L'esprit et le corps sont tombés! »

Hakuin du 19ème siècle: «Tout à coup, tu trouves l'esprit et le corps effacés de l'existence.»

C'est ce que m'apporte Alexander!

Donc, nous offrons ce que le Zen offre. Quel dommage que nous ne soyons pas aussi bien connus que le Zen.

Les choix. Être conscient et faire des choix. J'ai également dit: «Qu'est-ce que le stoïcisme fait-il de bien?» Il n'y a plus de stoïciens depuis le troisième siècle avant notre ère, et le «stoïcisme» **est plus recherché sur Google que «la Technique Alexander»**. Il y a même une semaine annuelle «Vivez comme un stoïcien». Par coïncidence c'était la semaine dernière.

Contrairement à la croyance populaire, les stoïciens n'avaient pas des vies misérables et supportaient faire face à tout. Ils croyaient que le secret du bonheur était de se maîtriser et de supporter toutes les choses sur lesquelles ils n'avaient aucun contrôle. Se maîtriser? Cela ressemble à FM «gouvernant les circonstances de votre vie». Ce qu'ils voulaient dire en se maîtrisant, c'est que chaque action doit provenir d'un choix conscient plutôt que d'une habitude, d'un appétit ou d'une émotion. Cela aurait pu être tiré d'un des livres d'Alexander.

Zen, stoïcisme ... Quoi d'autre? Écoutez cette description du concept taoïste de *wu-wei*.

L'idéal de «l'action sans effort», ou *wu-wei*, se réfère à l'état d'esprit dynamique et naturel d'une personne qui est active et efficace de façon optimale. Les gens dans le *wu-wei* se sentent comme s'ils ne faisaient rien, alors que dans le même temps, ils pourraient créer une brillante œuvre d'art, en douceur négocier une situation sociale complexe, ou même remettre le monde entier en harmonie. Pour une personne en *wu-wei*, un comportement propre et efficace s'écoule automatiquement et spontanément de soi, sans qu'il soit nécessaire de penser ou de fournir un effort.

Cela semble identique à notre non-faire, non?

Zen, Stoïcisme, Taoïsme ... Encore autre chose de plus? Hé bien oui.

Existentialisme. «Une philosophie qui met l'accent sur l'existence individuelle, **la liberté et le choix**. C'est l'idée que les humains définissent le propre sens de leur vie, et essayent de prendre **des décisions rationnelles** bien qu'existant dans un univers irrationnel. » Il n'y a pas assez de temps ce soir de parler des parallèles entre Alexander et Existentialisme. Si vous voulez en savoir plus, venez à mon atelier demain.

Je ne prétends pas que la Technique Alexander est identique à l'Existentialisme, ou au Zen, ou au Stoïcisme. Mais je dis primo, que, alors que nous avons tant de similarités avec de grandes écoles de philosophie, bien connues et très anciennes, c'est dommage que nous nous effacions petit à petit parce que le monde pense que nous avons à voir avec les «vertèbres», ou la libération des tensions musculaires.

Et, d'autre part, les idées philosophiques sont très bien, mais ce que nous offrons est un moyen de les réaliser, de les rendre réelles. Les **incarner** ou les **incorporer**. Est-ce que ce ne sont pas des mots intéressants!

Nous offrons également des «moyen-par lesquels» avoir l'air bien et rester jeune. Et des moyens - par lesquels mettre en pratique toutes ces choses que nous lisons dans les livres de développement personnel. Le *Jeu Intérieur de Tennis* est exactement ce que j'enseigne, mais le livre ne vous dit pas **COMMENT** l'atteindre. *The Power of Now* - beaucoup de théorie, mais peu d'aide sur **COMMENT** le mettre en pratique. *La sagesse de l'insécurité* de Alan Watts est, à mon avis, un meilleur livre sur la vie dans l'ici-et-maintenant, et est aussi exactement ce que j'enseigne. C'est une merveilleuse philosophie de la vie, mais Alexander m'a donné les moyens de la vivre.

Je pense que la technique Alexander est le chemin de l'éclaircissement, donc j'ai été intéressé de voir que RJ fait une session jeudi matin appelée «Travaillant vers les Lumières». Éclaircissement. Quel est le contraire de l'éclaircissement? «Désenlourdeur»?

Nous aidons certainement les gens qui sont coincés dans la lourdeur à atteindre la légèreté. Ou « désassombrissement »? Nous aidons les gens qui sont coincés dans la cogitation à sortir et ressentir combien le monde est beau et lumineux en dehors de leur tête. Une de mes professeurs visiteurs a dit que ce qu'elle a obtenu de la technique d'Alexander c'était ça: «Soudain il m'a été donné une vue beaucoup plus large et beaucoup plus légère dans ma vie ...»

Un bouddhiste zen que j'enseignais m'a dit qu'une description de quelqu'un qui reçoit l'illumination est identique à une description de quelqu'un avec un bon usage de soi.

Je dirais ici que pour moi, si je veux savoir comment est l'Utilisation de quelqu'un je regarde ses yeux, pas son cou ou son dos. Que les candidats au parrainage prennent note! 😊

Alors, comment pouvons-nous promouvoir la technique Alexander d'une manière qui rende justice à son potentiel de changement de vie, faire des vagues sans repousser les gens?

Le secret du Zen pour notre temps, ou le secret du Taoïsme pour notre temps? Cela ne fonctionnera pas car, bien qu'il y ait beaucoup de gens qui pensent que tout ce qui est ancien et oriental doit être bon, il y a autant de gens qui pensent le contraire. Il y a aussi beaucoup de gens qui s'excluent de notre travail parce qu'ils y perçoivent quelque chose de «pur» ou «spirituel».

J'étais en train de plier bagage et de ranger mon stand à un festival de rue local quand une de mes clientes régulières est venue et m'a présenté à son mari. En lui serrant la main, je lui dis: «J'essaie de ne pas respirer vers vous parce que nous venons d'aller à la tente de la bière.» La prochaine fois que je l'ai vue, elle a dit: «Il pense venir avec vous pour des leçons, maintenant qu'il sait que vous allez au pub. »Il est venu! 😊

Le Secret du Stoïcisme pour notre temps? Les gens vont penser que nous allons leur apprendre à tout supporter et à être misérables.

Existentialisme pour notre temps? Ils penseront qu'ils doivent s'asseoir dans des cafés et boire du café fort, avoir des mœurs légères et trouver l'enfer chez les autres...

Peut-être que nous pourrions vendre ce que nous faisons comme mindfulness. Ce que j'enseigne, c'est la pleine conscience dans l'action.

Nous devons trouver une réponse à cela ou nous sommes condamnés. Peut-être tous les professeurs d'Alexander qui pensent corps, posture et vertèbres devraient aller prendre des leçons pour quelques années avec ceux qui enseignent la liberté, les choix et l'authenticité, puis nous pouvons tous nous réunir et trouver une façon de décrire ce que nous faisons.

Mais je vais vous dire ce que je pense qu'est l'essence de ce travail. Alexander, Zen, Stoïcisme, etc., ils sont tous des doigts pointant vers la même lune. Cette lune est le **Bonheur**. Je crois que la Technique Alexander est la réponse au bonheur pour notre temps.

Quand je demande aux gens de nommer quelqu'un qui pourrait être éclairé, ils disent tous "le Dalai Lama". Avez-vous vu combien il est heureux? Et il dit que **le but de la vie est d'être heureux**.

Quand nous cessons d'être un faisceau d'habitudes, d'opinions, de besoins et de luttes, nous devenons notre moi authentique, vivant dans l'ici-et-maintenant. Nous devenons libres de faire des choix **RÉELS**. Nous pouvons choisir des choses qui nous rendent heureux. Les existentialistes croient que

nous avons la liberté de faire des choix et que les choix mènent à la liberté et au bonheur.

Alexander enseigne aux gens qu'ils ont la liberté de choisir. Choisir de ne pas continuer à faire ce travail qu'ils détestent, ou de mettre fin à cette relation qui les traîne vers le bas. Ils peuvent choisir de jeter leur alliance dans la rivière. Et ils peuvent choisir de passer du temps à faire des choses qu'ils aiment.

Je trouve intéressant que le dernier chapitre du livre préféré de FM – *Le Contrôle Conscient Constructif de l'Individu* - soit appelé «Appréciation sensorielle dans sa relation au bonheur». Et sa description de l'enfant joyeusement engagé dans l'activité ressemble beaucoup au *wu-wei*: «Un comportement approprié et efficace s'écoule automatiquement et spontanément du moi, sans avoir besoin de pensée ou d'effort».

Chacun est responsable de son propre bonheur. Alexander donne les moyens par lesquels le réaliser. Quand les élèves de FM arrivaient avec un air misérable, il les envoyait marcher autour du pâté de maisons jusqu'à ce qu'ils aient un sourire sur le visage. Donc je me pose des questions au sujet des professeurs d'Alexander qui ne sont pas heureux. Je connais des professeurs depuis longtemps que je n'ai jamais vus rire. N'ont-ils rien compris? Ou sont-ils juste restés coincés quelque part et ne sont-ils pas allés aussi loin dans le voyage avec Alexander que ceux qui sont heureux?

Les professeurs que j'invite à enseigner dans ma formation sont ceux qui sont heureux, et ceux avec qui je ris. Mes étudiants les aiment.

Mais tous les étudiants n'aiment pas leurs formateurs! J'ai visité une école au Royaume-Uni et je n'y étais que depuis 10 minutes quand un des étudiants a chuchoté dans mon oreille "Nous sommes tous terrifiés!" QUOI?!?

Etudiants: si votre professeur crie après vous ou si vous avez peur de lui, allez vous former avec quelqu'un d'autre! S'ils ne sont pas heureux, ils sont bloqués quelque part ou ont raté le coche.

Enseignants: si vous devenez grincheux avec vos étudiants ou vos élèves, ou si vous ne souriez jamais, ce travail est beaucoup trop important pour être pris au sérieux. Quelque soit votre expérience allez prendre des leçons avec un professeur heureux.

Je pense que la Technique Alexander est la réponse à tous les problèmes de la vie. Et ce qu'elle ne peut pas fixer, une tasse de thé est la solution !

J'ai demandé à certains de mes étudiants, élèves et enseignants visiteurs ce qu'ils en avaient retiré.

"Cela m'a libéré pour être moi-même."

"Tout est beaucoup plus agréable."

«Cela m'a donné la liberté et la vitalité, là où avant je me sentais pris au piège dans une vie mortelle d'habitude et de routine."

«Je peux regarder les gens dans les yeux. Je suis moi-même enfin. Je m'aime, j'aime les autres. J'ai rejoint l'espèce humaine. »

Vous avez tous entendu ces choses de vos étudiants et élèves, non? Alors, pourquoi le monde pense que nous parlons des «vertèbres»?

Qu'est-ce qu'Alexander a fait pour moi? Pas grand-chose pour ma posture! Il y a 27 ans, un éminent professeur Alexander m'a dit que la courbe dans mon dos disparaîtrait dans un an; peut-être cinq ans.»27 ans plus tard, elle n'a pas disparu.

Mais pour moi, et j'espère pour vous, les avantages d'Alexander continuent à se déployer À la fin de la cinquantaine, je me trouve de plus en plus plein d'humour, de créativité et de confiance. Je suis plus jeune que mes pairs. J'utilise bien mon temps et ma vie est pleine de richesses - pas la richesse matérielle- mais des choses que j'aime faire; rire; les gens avec qui j'aime être. Je me réveille chaque matin heureux de ma vie. Mon corps est tellement facile que je ne le sens pas et je n'ai aucune conscience de mes processus de pensée. Comme les maîtres Zen, je me sens clair et transparent.

On dit que les gens sur leur lit de mort ne souhaitent pas d'avoir passé plus de temps au bureau. J'ai eu beaucoup de temps pour penser à ma mort et à ce que je pourrai penser quand mon temps viendra. Je ne vais certainement pas être allongé là, pensant, « J'ai bien utilisé ma vie - j'ai appris la bonne posture et ai enseigné la bonne posture à beaucoup de gens. » Je vais penser: « Je suis tellement heureux, j'ai appris ce truc d'Alexander qui a changé ma vie de tant de façons positives. Et je suis si heureux d'avoir mené ma vie **en enseignant aux gens comment résister, conquérir et régir les circonstances de leur vie. Je leur ai enseigné comment faire des choix qui les rendent heureux.** »

Ce serait merveilleux si la prochaine génération d'enseignants pouvait aller un peu plus loin et, dans une trentaine d'années environ, jeter un coup d'oeil sur leur vie et penser "J'ai aidé la conscience du monde à évoluer. Je faisais partie du mouvement qui mène à la fin des guerres. " Allons, allons faire des ENORMES VAGUES !

© Peter Nobes 2016

Traduction © Catherine Vernerie 2017

J'ai été formé à STAT, avec un diplôme en 1993. En 2013, j'ai démissionné de STAT et j'ai commencé un cours de formation à temps partiel.

J'ai enseigné individuellement, en ateliers et dans des cours de formation dans dix pays d'Europe, d'Amérique du Nord et d'Asie. J'ai donc fait plus de voyages pour enseigner Alexander, et j'ai échangé avec des professeurs Alexander d'un éventail plus large de milieux plus différents que presque tous les professeurs britanniques que je connais.

Certains des meilleurs professeurs que j'ai rencontrés, mais aussi certains des pires, ont été formés dans des formations à temps partiel. Quelques-uns des meilleurs professeurs que j'ai rencontrés se sont formés à 1600 heures, surtout les cours STAT, mais aussi certains des pires. J'ai rencontré des professeurs de STAT qui, s'ils étaient venus me voir pour être «parrainés» - évalués pour un certificat d'enseignement de ATI - je n'aurais pas signé. De par ma grande expérience, je peux vous l'assurer: il faut trois ans pour vous former en tant que professeur, mais vous n'avez pas à renoncer à travailler pour le faire. Les cours de formation à temps partiel fonctionnent.

Voici la description complète de la page «Vue d'ensemble de la technique Alexander» du site Web d'AmSAT, www.amsatonline.org:

[Qu'est-ce que la Technique Alexander?](#)

[La technique Alexander est une méthode éducative utilisée dans le monde entier depuis plus de 100](#)

ans. En enseignant comment changer les habitudes posturales défectueuses, il permet une amélioration de la mobilité, de la posture, de la performance et de la vigilance, ainsi que le soulagement de la raideur chronique, de la tension et du stress.

Pourquoi les gens étudient-ils la technique Alexander?

Les gens étudient la technique pour diverses raisons. La plus commune est de soulager la douleur en apprenant une meilleure coordination du système musculo-squelettique.

Une autre raison pour laquelle les gens prennent des leçons de technique Alexander est d'améliorer la performance. Les athlètes, les chanteurs, les danseurs et les musiciens utilisent la Technique pour améliorer la respiration, la production vocale et la vitesse et la précision du mouvement.

La raison la moins fréquente pour laquelle les gens étudient la Technique est d'obtenir un plus grand contrôle conscient de leurs réactions.

La plupart d'entre nous ont de nombreux schémas habituels de tension, appris consciemment et inconsciemment. Ces modèles peuvent être désappris, ce qui permet la possibilité de nouveaux choix de posture, mouvement et réaction. Pendant les leçons, vous développerez la conscience des habitudes qui interfèrent avec votre coordination naturelle. Vous apprendrez à annuler ces modèles et à développer la capacité de vous rediriger consciemment et entièrement vers un état optimal d'être et de fonctionnement. Grâce à l'expérience directe, vous apprendrez à diriger vos activités quotidiennes avec plus de facilité et moins d'effort .

Voici la description complète de la Technique Alexander sur la première page de «Le Guide complet de la technique Alexander », www.alexandertechnique.com:

La Technique Alexander est un moyen de se sentir mieux, et de se mouvoir d'une manière plus détendue et confortable ... de la manière dont la nature l'a voulu. Un professeur de Technique Alexander vous aide à identifier et à perdre les habitudes nuisibles que vous avez accumulées au cours d'une vie de stress pour apprendre à vous mouvoir plus librement.

La Technique Alexander est pour vous si vous êtes prêt à vous sentir plus à l'aise dans votre propre corps.

La Technique Alexander peut également vous aider si:

Vous souffrez d'une lésion répétitive ou d'un syndrome du canal carpien.

Vous avez un mal de dos ou un cou et des épaules raides.

Vous vous sentez mal à l'aise lorsque vous êtes assis à votre ordinateur pendant de longues périodes.

Vous êtes un chanteur, un musicien, un acteur, un danseur ou un athlète et vous sentez que vous n'atteignez pas pleinement votre potentiel.

