



## TECHNIQUE ALEXANDER LE BONHEUR EST DANS LA POSTURE

*Au début du siècle dernier, l'acteur australien Frederick Matthias Alexander avait résolu ses problèmes d'extinction de voix en travaillant sa posture et en relâchant ses tensions. Depuis, bon nombre de musiciens profitent de la technique qu'il a mise au point et qui porte son nom.*

**M**aux de dos, tendinites, fatigue, tensions, manque de mobilité, de coordination... Avec des gestes répétés, des postures pas toujours naturelles et le stress lié aux exigences de performance et à certaines conditions de pratique professionnelle, la musique peut devenir une source d'affections nuisibles à l'efficacité et à la carrière des artistes. La technique Alexander (TA) figure parmi les solutions qui s'offrent à eux pour résoudre leurs problèmes, petits et grands.

Mieux qu'un traitement thérapeutique, la TA propose un enseignement qui transforme les habitudes de ceux qui s'y adonnent et peut changer leur vie à tout jamais. « Entre la première et la dernière leçon, j'ai grandi et élargi d'un centimètre, et mes pieds ont grandi », écrit le guitariste Bernard Falaise dans le site internet de la professeure de TA Johanne Benoit. « Mon dos, qui a tendance à être voûté, se redresse tranquillement. J'ai aussi et surtout développé une conscience de mon corps beaucoup plus précise et détaillée », ajoute-t-il, affirmant que la fluidité de son jeu s'est améliorée, de même que sa présence sur scène et dans la vie. Ces affirmations enthousiastes et plutôt surprenantes n'étonnent pas Micheline Charron, qui enseigne la TA en cabinet privé et forme depuis 30 ans de futurs pédagogues, car cette technique s'applique à corriger les mauvaises habitudes qui ont contribué à affaiblir le squelette, voire à le déformer.

Tout le travail se fait autour de l'organisation tête-cou-dos, le but ultime étant de parvenir à limiter au strict minimum l'effort musculaire, quelle que soit l'action dans laquelle on s'engage. Qu'il s'agisse de marcher, de se tenir debout ou assis, de chanter ou de jouer un instrument, on cherche à répartir justement le poids du corps sur le squelette et à réduire toute tension inutile de manière à bénéficier d'une entière liberté de mouvement et déployer son plein potentiel. On apprend donc à se reposer dans le mouvement et à faire de son corps le meilleur usage possible. Sensation de légèreté, vitalité, bien-être et efficacité sont le salaire du bon élève.

« Il y a deux grands principes à mettre en œuvre, précise Micheline Charron. Être conscient des directions que doivent prendre dans l'espace la tête, les pieds et les mains pour éviter les interférences et faire travailler non seulement les muscles, mais aussi le squelette. Et pratiquer ce qu'on appelle l'inhibition créative : être capable de détecter quand les tensions arrivent et faire le choix conscient de libérer celles qui sont inappropriées. » L'apprentissage se fait en séances individuelles en suivant les indications verbales et tactiles du professeur.

On s'en doute, cette rééducation demande du temps, de la persévérance et le courage de se détacher de certaines postures mentales, comme la peur ou la volonté de réussir, qui interviennent aussi dans la manière de se tenir. On assainit son rapport au corps et c'est sa vision même du monde qui s'en trouve modulée. Une aventure qui n'a rien d'anodin et qui varie en durée et en intensité selon l'univers physique et mental de chacun.



Fabienne Cabado