

# La Pleine Conscience en 3D

## La Technique Alexander pour le 21ème siècle

Peter Nobes

Préface à la nouvelle édition

Lulie Westfeldt, l'une des premières enseignantes diplômées de l'école de formation de professeurs initiale de FM Alexander, publia en 1964 un livre intitulé *F. Matthias Alexander : L'homme et son œuvre*. Peu de temps après, Walter Carrington – un autre professeur de la première génération – nota que ce livre « ...n'avait pas été particulièrement remarqué si ce n'est deux pauvres critiques dans le *Guardian* et le *Daily telegraph*... »

Ces jours sont désormais lointains où les livres d'Alexander avaient des critiques dans la presse nationale ! Heureusement, de nos jours, on en trouve de bien plus nombreuses sur le net.

La plupart de celles concernant la première édition de ce livre étaient très positives. « Enfin un livre qui parle franchement de ce qu'est réellement la Technique Alexander. Un plaisir à lire ! » Ou « Je recommande chaudement ce livre, et j'encourage tout un chacun à découvrir ce travail. Il changera votre vie ! Merci Peter de partager l'essence de cette pratique ! » Pour en citer, des meilleures, venant de collègues professeurs de la Technique Alexander.

La critique de *STATNews*, le magazine du principal corps professionnel de professeurs Alexander, déclare « Ce merveilleux petit livre a sa place sur toute étagère d'une bibliothèque de TA ». En tant qu'auteur d'un premier livre, je me suis senti gratifié par le commentaire d'un apprenti professeur sur Facebook « Drôle, malin et rafraichissant ».

Il y a bien évidemment eu quelques critiques négatives qui ont le bénéfice de mettre en lumière certaines erreurs communes qui collent à la peau de cette technique.

Sur Amazon, une critique poste une unique étoile et commente « Ne soignera pas votre mal de dos – ni quoi que ce soit d'autre. » Mais contrairement à la croyance générale, la Technique Alexander n'a pas été conçue pour guérir les maux de dos. Il n'y a rien dans les livres de FM Alexander concernant le soin des maux de dos, alors pourquoi devrais-je traiter ce sujet dans le mien ?

Comme je le dis dans le premier chapitre, la médecine scientifique a conclu que la Technique Alexander était hautement efficace sur les douleurs dorsales. Mais elle n'est ni un traitement, ni un soin. Et même si la technique Alexander « soignait » effectivement les maux de dos, on ne l'apprend pas dans les livres malgré ce que suggèrent certaines autres publications.

Vous pourriez probablement apprendre de bonnes postures dans des livres et il est éventuellement possible que vous appreniez à libérer de la tension musculaire dans un livre. Vous apprendrez peut-être à vous assoir et à vous tenir différemment, mais vous ne pourrez pas apprendre la Technique Alexander dans un livre, méfiez-vous de ceux qui le prétendraient.

Un autre commentaire statue « Il n'y a rien sur comment appliquer la technique... » Il n'y a rien non plus dans les propres livres de FM Alexander sur comment l'appliquer. Il écrit lui-même « ...Il doit toujours être compris clairement que l'expérience sensorielle qui survient par les moyens de la Technique ne peut être décrite ni à l'écrit ni à l'oral d'une façon qui lui confère une valeur pratique. »

Critiquer un livre sur l'Alexander parce qu'il n'explique pas comment l'appliquer, revient un peu à critiquer un livre sur le cyclisme parce qu'il ne dit pas comment trouver l'équilibre sur un vélo.

Pourquoi ne peut-on pas apprendre la Technique Alexander dans un livre ? Parce qu'il s'agit de changer le COMMENT faire les choses, et si nous essayons de changer le COMMENT – les « moyens par lesquels » dans la terminologie de FM Alexander – sans que quelqu'un nous montre ces nouveaux moyens,

nous utiliserons nos anciens moyens bien familiers pour essayer de changer nos moyens, et rien n'aura donc changé.

Tant que nous n'avons pas été confrontés à cette nouvelle façon de faire comment pouvons-nous la chercher ? L'expérience d'une leçon d'Alexander ne ressemble à rien de ce qu'on imagine ; Ce n'est pas ce à quoi s'attendent la plupart des gens. Une première leçon de Technique Alexander est souvent une expérience radicalement différente de tout ce qui a déjà été expérimenté.

Comme je le dis dans le livre, certains professeurs de la Technique « traditionnelle » utilisent la méthode de « la chaise », et l'on tombe alors facilement dans l'erreur de croire que l'enjeu de cet exercice est d'apprendre à bien s'asseoir et à bien se lever. Alors que ce qu'ils enseignent n'est pas une nouvelle manière de se lever d'une chaise, mais un moyen d'attiser une qualité de vitalité Corps/ Esprit qui va mener à un mouvement naturel permettant de se lever et s'asseoir sans effort.

Cela ne peut être décrit – il faut en faire l'expérience.

Il peut être possible de décrire l'absence d'effort mais pas comment la susciter. Frank Pierce Jones racontait dans *Freedom to change* sa toute première leçon de Technique Alexander avec AR, le frère de FM :

*Il fit quelques changements minimes à la façon dont j'étais assis (ils m'ont semblé plutôt arbitraires, et je n'ai pas pu par la suite me souvenir le moins du monde de ce qu'ils étaient), puis, me demandant de laisser ma tête comme elle était, il initia le mouvement vers le haut sans plus d'instructions. Avant que j'aie eu le temps d'organiser ma réponse habituelle, le mouvement était effectué, et je me suis retrouvé debout dans une position qui me paraissait étrangement*

*confortable. J'avais été conscient tout au long du mouvement, et ça avait été une conscience, non pas d'être bougé par quelqu'un d'autre – Alexander semblait ne faire aucun effort – mais par un ensemble de réflexes dont je n'avais aucun accès au mode d'opération.*

*En plus de l'effet réflexe, j'avais perçu le temps et l'espace de façon très particulière au cours du mouvement. Bien qu'il m'ait fallu moins de temps que d'habitude pour l'effectuer, son rythme m'avait paradoxalement paru plus lent, plus contrôlé, et les trajectoires empruntées par ma tête et mon tronc n'étaient pas familières. L'impression avait été celle d'une soudaine expansion dans ces deux dimensions, comme si plus de temps et plus d'espace étaient disponibles pour le mouvement.*

Essayez d'apprendre ça dans un livre ! Ce serait, comme disait Jones en citant Aldous Huxley – un autre client d'Alexander – comme de décrire la couleur rouge à un aveugle.

Alors quel est l'intérêt d'un livre sur la Technique Alexander ? Premièrement, il peut vous montrer l'intérêt de s'y plonger. Comme le disait Walter Carrington : « Quel dommage que nous soyons si prompts à décrire la Technique et si peu à expliquer les problèmes qu'elle a été conçue pour résoudre ». Ce livre-ci, plutôt que de la décrire, parle de toutes les façons par lesquelles votre existence va se trouver déployée si vous trouvez un bon professeur et prenez quelques leçons.

Deuxièmement, j'ai écrit ce livre en partie pour répondre à tous ces livres qui suggèrent qu'ils *peuvent* vous enseigner la Technique Alexander, ou soigner vos maux de dos, et tous ces « livres de salon » qui montrent un « alignement correct » ou qui induisent que l'Alexander est un travail sur le corps ou la posture : tous ces livres passent à côté de la partie esprit, cruciale, dans l'unité Corps/Esprit, l'unité psycho-physique, qu'enseigne la pratique Alexander.

Troisièmement, FM Alexander a dit : « Souvenons-nous toujours que la grande majorité des êtres humains, vivent des vies étroites, faisant les mêmes choses

et ressassant les mêmes pensées, jour après jour, voilà pourquoi il est nécessaire d'acquérir un contrôle conscient de la globalité de notre puissance physique et mentale... »

On traite très peu du « contrôle conscient de notre puissance mentale » dans la plupart des livres sur l'Alexander.

Je n'ai pas cherché à trouver les mots pour décrire la conscience élargie et alerte, ni l'éveil psycho-physique suscités par la Technique Alexander. Mais j'ai proposé des idées pour arrêter de faire et de penser les mêmes choses jour après jour, des idées pour sortir du pilote automatique et commencer à faire des choix conscients. Et des idées sur comment – pour suivre littéralement les mots de présentation du livre sur Amazon – « apprendre à arrêter de faire tout de travers ».

Je soupçonne la plupart des gens de partir du principe qu'ils sont pleinement conscients et qu'ils font de vrais choix, alors que dans leur première leçon d'Alexander, ils découvrent qu'ils peuvent disposer de bien davantage de conscience, et combien peu ils se donnent de choix réels dans la vie.

Je voudrais ajouter à l'assertion de FM Alexander sur le fait que la plupart des gens pensent les mêmes choses, etc, le fait que dans mon expérience les gens pensent et font les choses de la même *façon* jour après jour. Il regardent leur téléphone de la même façon à chaque bip. Ils se courbent sur leur PC de la même façon au cours de chaque journée de travail. Lorsqu'ils lisent leur journal, ils utilisent le même mouvement de main pour tourner les pages. Prennent la même expression chaque fois qu'ils réfléchissent. Prennent exactement la même route pour aller au bureau. Se tiennent de la même manière pour discuter. Réagissent de la même façon chaque fois qu'un autre conducteur leur coupe la route. Émettent le même jugement chaque fois qu'ils entendent un même accent.

Tout cela ce sont des habitudes. Nous avons besoin d'habitudes : Lorsque je prends la route, heureusement que je n'ai pas à me poser la question de savoir si je dois conduire sur ou entre les lignes blanches de l'autoroute.

Je souhaite conduire « automatiquement » entre les lignes blanches. Mais nous tendons à laisser la part de nous qui sait faire les choses « automatiquement » prendre en charge des zones inappropriées de nos vies, limitant notre vitalité, notre créativité, nous causant dégâts et douleurs, et nous mettant parfois en danger vital.

J'ai entendu quelqu'un parler à la radio « d'hallucinations négatives » qui semblaient passionnantes jusqu'à ce que je comprenne que cela ne signifiait rien d'autre que de ne pas remarquer le réverbère devant vous tandis que vous marchez en fronçant les sourcils sur votre téléphone portable. Ouille !

Depuis que j'ai écrit ce livre, j'ai vu un zombie du téléphone se faire renverser par un vélo en traversant la route, et une autre se retrouver les quatre fers en l'air après avoir pris un escalator en sens inverse. Heureusement qu'elle portait de jolis sous-vêtements ce jour-là.

Je ne suis pas friand des formulations de FM. Je pense que la plupart des gens qui lisent l'expression « contrôle de la puissance physique » pensent qu'il est question de prendre des décisions conscientes sur ce que fait le corps, ou de concevoir, ou de faire de nouveaux choix à ce sujet. Alors qu'il ne s'agit que de choisir en conscience d'éveiller son unité psycho-physique puis de « cesser de se mettre en travers du chemin » et de laisser notre corps fonctionner naturellement.

Ce qu'on appelle les « habitudes physiques » ne sont pas physiques, donc il est inutile d'essayer de changer ce que fait votre corps. Les muscles n'agissent pas par eux-mêmes ; ils se contractent parce qu'un signal nerveux leur dit de le faire, et la plupart de ces signaux viennent du cerveau. Lorsque vous vous courbez

au-dessus de votre PC, ce n'est pas votre corps qui se courbe. VOUS courbez votre corps. Ou plus exactement, vous – corps/esprit – vous courbez. Vous n'avez pas besoin d'empêcher votre dos de se courber ; VOUS devez choisir de ne pas VOUS courber.

J'ai reçu un courriel aujourd'hui de quelqu'un qui s'intéresse à la Technique Alexander parce qu'elle veut « se connecter davantage à son corps ». Je peux l'aider avec ça mais pas de la façon qu'elle imagine. Son corps et son esprit SONT déjà connectés. Ils sont un. Elle doit quitter son habitude de les séparer, en faisant de nouveaux choix. Et c'est l'esprit qui fait les nouveaux choix, pas le corps.

Souvent, on éprouve un sentiment de perte de contrôle quand on commence à abandonner des habitudes, alors que l'on est en fait justement davantage en contrôle de soi-même. Ce sentiment d'entrer dans l'inconnu peut être effrayant. Comme d'apprendre à tenir sur un vélo, c'est une expérience sensorielle qui ne peut être expliquée. Elle demande d'accorder sa confiance à une part inconsciente de soi-même.

J'ai dit qu'une première expérience de Technique Alexander ne ressemble à rien de ce qu'on a déjà pu faire. L'un de mes apprentis professeurs a dit que mon livre « trace la carte d'un monde nouveau. Il ne nous emmène pas dans ce monde, mais nous permet de nous représenter ses contours et ses potentialités. » Cela m'a rappelé que l'un de mes professeurs, il y a plus d'un quart de siècle, aimait dire que le travail Alexander menait en territoire inconnu.

C'est un territoire où l'on cesse de faire et de penser les mêmes choses jour après jour, un territoire dans lequel notre posture est meilleure et notre dos tout doux, mais bien plus important, dans lequel nous prenons en conscience la responsabilité de notre vie.

Lisez le livre – puis, allez vous trouver un bon professeur.

Peter Nobes

pn@alexandertech.co.uk

020 7928 6378

Peter Nobes a expérimenté la Technique Alexander pour la première fois en 1988 et a été certifié professeur en 1993. Il est implanté au centre de Londres et a enseigné l'Alexander dans douze pays et sur trois continents. Il est formateur de professeurs depuis 2013.

Il a été certifié par STAT et est désormais un membre d'ATI. Lorsqu'il n'enseigne pas l'Alexander, il construit des bateaux en bois, leurs rames et leurs pagaies, et avec, il prend le large.