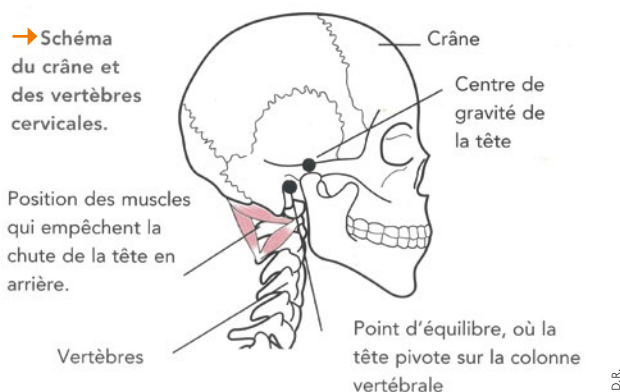


La technique Alexander



Méconnus du grand public il y a 30 ans encore, les enseignements d'éducation corporelle – comme la méthode de Moshe Feldenkrais ou la technique de Frederick Alexander – sont aujourd'hui plus présents dans les enseignements artistiques, notamment dans la pratique musicale. Bien davantage qu'un apport thérapeutique, leur pertinence pour la vie quotidienne, et particulièrement dans l'apprentissage d'un geste instrumental, mériterait d'être plus connue.

Organiste et enseignante, Véronique Le Guen propose aux lecteurs de la revue d'aller à la découverte de la technique Alexander.



À la fin des années 80, un cours original était dispensé au CNR de Rueil-Malmaison. Intitulé *Dynamique du geste musical*, ce cours novateur, et assez peu académique à l'époque, avait été créé par Roland Lemêtre (1953-2018), chef de chœur et pédagogue formé aux techniques corporelles. Ouvert aux étudiants toutes disciplines confondues, ce cours a offert à de nombreux jeunes musiciens – notamment les organistes des classes de Marie-Claire Alain et Susan Landale – un premier contact avec des méthodes alors très peu connues en France. Au cours de la décennie suivante, un enseignement de la technique Alexander a été progressivement mis en place au CNSMD de Paris, sous la conduite de Philippe Chamagne, kinésithérapeute et auteur de plusieurs ouvrages dont *Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens*, qui fit date et dans lequel il cite la technique Alexander¹.

Ayant bénéficié de cette initiation, je vous propose de détailler dans cet article les bienfaits de la méthode Alexander dans l'enseignement postural pour les musiciens.

Qui est Frederick Matthias Alexander ?

VÉRONIQUE LE GUEN : Frederick Matthias Alexander est un acteur australien né en 1869 et mort à Londres en 1955. Confronté à des difficultés respiratoires et de régulières pertes de voix, il chercha par lui-même les causes de ses aphonies, la médecine n'ayant pas permis de soulager ses maux.

Comment a-t-il bâti sa méthode ?

V.L.G. : Par de nombreuses auto-observations, il a remarqué des causes physiologiques dues à une position de sa tête déstabilisant le fonctionnement naturel de son larynx. Au-delà de ce constat, il observa qu'il ne suffisait pas d'avoir relevé cette cause pour en

HERVÉ MAHÉ

1. « Conçue comme une véritable éducation physique de base qui permet de donner à l'instrumentiste les moyens pédagogiques nécessaires pour intégrer un comportement fonctionnel physiologique. » In *Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens*, Philippe Chamagne, éd. Alexitère, 2000, chap. 3, p. 39.

modifier sa posture. Son travail a ainsi permis d'établir une corrélation entre le cerveau et les ordres donnés pour tout geste. Il a aussi soulevé l'importance du contrôle de la réaction aux stimuli et observé le décalage entre la perception que l'on a de son corps et la réalité du geste accompli.

Alexander n'a pas été le seul à réfléchir sur la posture et le mouvement. Mais au-delà de la quête initiale pour trouver comment ne plus perdre sa propre voix, il a dégagé de grandes notions à la base de l'élaboration de sa technique et de sa transmission.

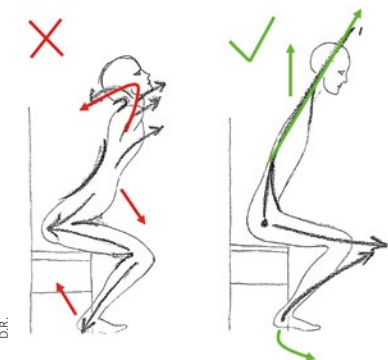
- **Usage de soi** : concept global de cette technique holistique en faveur d'un rééquilibrage physique, mental et émotionnel. Alexander avait observé que ce bon usage de soi est naturel chez les enfants jusque 5-6 ans, avant que différentes influences de la société moderne ne lui fassent perdre cette spontanéité du mouvement et de la posture².

- **Contrôle primaire** : prise de conscience de la relation dynamique entre la tête et le corps, essentielle pour utiliser l'organisme de manière coordonnée.

- **Perception sensorielle erronée** : ce que nous pensons faire et ce que nous faisons réellement sont deux choses différentes, d'où un décalage fréquent (et étonnant) entre la perception de nos gestes et la position des différentes parties de notre corps dans l'espace (proprioception).

- **Inhibition** (terme à ne pas confondre avec la définition utilisée pour la psychanalyse par S. Freud) : l'un des plus importants concepts de la technique Alexander. En apprenant à suspendre un infime instant la commande d'un mouvement, on donne un espace à la pensée et contribue ainsi à modifier postures et automatismes inappropriés.

2. Les injonctions trompeuses : « *Tiens-toi droit.* » ou « *Relève la tête.* » sont le plus souvent réalisées au-delà du fonctionnement réel du squelette, des articulations et de la musculature.



Assez rapidement au cours de la formation Alexander, on éprouve une sensation de liberté et de fluidité, presque une sensation « d'habiter confortablement son corps ».

- **Directions mentales** : il s'agit de donner, par la pensée et de manière coordonnée, des consignes de direction adéquates pour l'exécution d'un mouvement, afin d'éviter des tensions inutiles.

À qui s'adresse cette technique et quels en sont les bienfaits ?

V.L.G. : La technique Alexander n'est en aucun cas un soin ou une thérapie au sens médical. Il s'agit d'un enseignement postural amenant à une prise de conscience très fine du fonctionnement corporel dans sa globalité. En prenant toute la personne en considération, la technique Alexander favorise une conscience globale liant pensée et corps.

Car une bonne posture n'est pas qu'une silhouette agréable à regarder, qui se meut avec fluidité, mais correspond à un fonctionnement physiologique et mental qui trouve un alignement optimal dans toutes ses fonctions (respiration, digestion, circulation sanguine...). En modifiant les habitudes comportementales, on retrouve une aisance corporelle qui apporte aussi un certain équilibre émotionnel et psychique, précieux contre l'anxiété, les sentiments négatifs et le trac bien connu des musiciens, danseurs et acteurs.

Si les gens de scène se sont plus naturellement approprié cet enseignement depuis ces dernières années, la technique Alexander n'est pas réservée aux seules activités artistiques et sportives, et cha-

cun peut en tirer profit. Ses apports sont notamment très bénéfiques quant aux troubles de santé provoqués par les points négatifs de notre temps, dont une mentalisation forte et une position assise quasi permanente. Un article récent du journal hebdomadaire *Courrier international* indiquait que, dans les sociétés occidentales, les gens passent de 10 à 12 h assis par jour. « Or, rester ainsi confortablement assis est mauvais pour les os, les muscles, la circulation sanguine et le cœur³. »

Assez rapidement au cours de la formation Alexander, on éprouve une sensation de liberté et de fluidité, presque une sensation « d'habiter confortablement son corps ». Pour les musiciens, il n'est pas tant question de jouer mieux que d'être en état de meilleure disponibilité et conscience de soi. Et pourtant, il ne faut « rien faire » pendant les leçons!

Il y a d'ailleurs quelque chose de paradoxal dans cette approche globale, entre la finesse des perceptions acquises au fur et à mesure de la formation, et un accès aisé, sans injonction d'exercices à faire et sans action de l'enseignant qui accompagne plutôt qu'il ne manipule l'élève. Une démarche étonnante amène l'élève à découvrir – le plus sérieusement du monde – que « ne rien faire » est une vraie activité pour le cerveau.

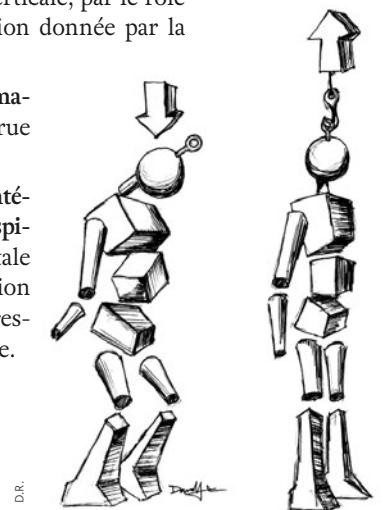
Les bienfaits sont efficaces et durables :

- **Correction** des habitudes de tension dans la posture.

- **Rééquilibrage** du corps, notamment dans sa dynamique verticale, par le rôle essentiel de la direction donnée par la tête.

- **Limitation des automatismes** et fluidité accrue des gestes.

- Retour à un **calme intérieur** connecté à la **respiration**, attitude mentale favorable à une gestion plus consciente et responsable de soi-même.



3. « *Passer sa vie assis est une addiction* », article de Robert van de Graaf, addictologue, publié dans *Courrier international* n° 1719 du 18 octobre 2023.

Quel intérêt pour la pratique musicale (instrumentale et vocale) ?

V.L.G. : Quel que soit le niveau de pratique, les musiciens sont (trop) souvent confrontés au mieux à des gênes physiques, au pire à des douleurs (dos, cou, articulations...), voire à l'épreuve de la dystonie⁴ du musicien, pathologie qui est aujourd'hui de mieux en mieux prise en charge⁵.

Avant de soigner, la technique Alexander est une aide certaine à la prévention de troubles et de pathologies spécifiques aux musiciens, réhabilitant ainsi la place du corps dans l'apprentissage d'un art qui demeure encore très cérébral.

Concernant l'orgue, rappelons – non sans humour – que les organistes sont souvent catalogués comme des musiciens « qui pensent ». En effet, outre la conduite musicale qui peut être complexe pour la vue, l'écoute et la pensée, notre instrument est une machine à manœuvrer tant avec les mains – qui peuvent jouer simultanément sur des claviers différents – qu'avec les pieds. Ceux-ci, participant au jeu instrumental (partie musicale, commandes de registration et manipulation de la boîte expressive), privent le squelette de leur rôle d'ancrage et d'équilibre : un cas unique parmi tous les musiciens et chanteurs qui conservent tous un contact de leurs pieds au sol ! Un article de 1994 dans la revue *Het Orgel* considère même « le jeu de l'orgue comme une impossibilité ergonomique⁶ ». À cela s'ajoutent des qualités de musicien-caméléon devant s'adapter en permanence à différents instruments à l'ergonomie parfois fort relative...

C'est dire si les organistes sont confrontés à un usage particulièrement sophistiqué de leur corps-musicien. Et avec une pensée déjà bien occupée, le souci d'une bonne posture face à l'instrument

4. La dystonie se caractérise par des contractions musculaires involontaires entraînant des positions anormales.

5. Citons en particulier l'ouvrage de Coralie Cousin (kinésithérapeute spécialisée dans les pathologies des musiciens) : *De jouer, ma main s'est arrêtée*, éditions Ad Hoc, 2021.

6. « Beaucoup de spécialistes de la posture définissent le jeu de l'orgue comme une impossibilité ergonomique. Il n'est donc pas étonnant que nombre d'organistes souffrent de troubles du dos, des épaules et du cou. » Article *L'organiste et son instrument « impossible »*, de Anita Riezouw et Reitze Smits, *Het Orgel*, août 1994, cité par Benjamin-Joseph Steens dans le dossier « Autour de la posture à l'orgue », in *L'orgue*, n° 275, 2006.

peut aisément être mis au second plan, voire ignoré.

Quel est le rayonnement aujourd'hui de la technique Alexander ?

V.L.G. : Alexander a commencé à former des enseignants à sa technique de 1931 à sa mort en 1955, principalement en Australie, à Londres et aux États-Unis, où l'enseignement s'est solidement implanté avant d'essaimer en Europe. Il a trouvé d'ardents supporters dans le domaine des arts, de la pédagogie et des sciences, et, depuis les années 2000, plusieurs études scientifiques ont scruté les effets de la technique Alexander tant sur le plan physique que neurologique.

L'APTA (*Association des Professeurs de Technique Alexander*) recense aujourd'hui en France une centaine d'enseignants et deux centres de formation. Beaucoup enseignent en libéral, mais des formations sont proposées dans quelques établissements d'enseignement artistique (les CNSMD de Paris et Lyon, pôles supérieurs et conservatoires, écoles supérieures de théâtre...).

Sur le plan international, il existe un réseau d'associations affiliées, *The Alexander Technique Affiliated Societies (ATAS)*, dont la *Society of Teachers of the Alexander Technique (STAT)* de Londres créée en 1958⁷. La technique Alexander est plus largement connue dans les pays anglo-saxons que dans les pays francophones, sans doute en raison de la nationalité de son concepteur, mais des enseignants sont aujourd'hui formés sur les cinq continents. Notons qu'en Suisse, une prise en charge par les assurances-maladies complémentaires est possible.

Les musiciens peuvent parfois ne pas être à l'aise à l'idée de parler de posture, craignant peut-être que l'on remette en cause leur formation technique. Ce n'est pas du tout le propos de la formation Alexander qui ne cherche qu'à apporter des outils de meilleure collaboration entre corps et mental⁸.

Les choses évoluent cependant, et l'on observe un intérêt grandissant pour ces questions posturales dans les mémoires d'étudiants des établissements supérieurs. Et devant l'importance de sensi-

7. Where is the Alexander Technique taught? The Definitive Guide to the Alexander Technique.

8. Coralie Cousin, *Le musicien, un sportif de haut niveau*, éditions Ad Hoc, 2012, p. 35.

biliser les enfants au schéma corporel, on peut citer la démarche de Barbara Conable qui a développé des concepts de « cartographie corporelle » inspirés de la technique Alexander⁹, que compléteront avec profit les outils adaptables à l'ergonomie des enfants (sur-pédalier, pupitre réglable...)¹⁰.

Enfin, par ces points d'attention et de compréhension du mouvement, il s'agit bien de préparer autant le geste musical que l'écoute intérieure de la partition interprétée. Pour reprendre le propos de B.-J. Steens : « *La prise de conscience de [la] posture fait donc bien partie intégrante de l'ensemble des facteurs qui font le jeu de l'orgue. Elle est aussi le point de départ du développement d'une technique sûre et souple, liée en cela à de bons moyens d'expression musicale*¹¹. » ●

Propos recueillis par O.N.

9. Auteur et fondatrice du *Body Mapping pour les musiciens*.

10. Cf. *Orgues Nouvelles* n° 48 (printemps 2020).

11. Benjamin-Joseph Steens : « Autour de la posture à l'orgue », in *L'orgue*, n° 275, 2006.



HERVÉ MAHÉ

VÉRONIQUE LE GUEN

Titulaire-adjointe du grand orgue de l'église Saint-Séverin à Paris, Véronique Le Guen est directrice-adjointe de l'*Académie de Musique et d'Arts Sacrés* de Sainte-Anne-d'Auray (Morbihan). Responsable des études, elle y exerce également comme accompagnatrice des chœurs de la maîtrise, professeur de claviers et chef de chœur. Formée en piano, orgue, clavecin, basse continue et direction de chœur grégorien auprès de riches personnalités, notamment Pierre Froment, Susan Landale, Michel Chapuis, Olivier Latry, Huguette Dreyfus et Louis-Marie Vigne, elle est diplômée du CNSMD de Paris et lauréate de concours internationaux. Ses enregistrements ont reçu les éloges de la critique française.