

# Méthode Alexander : bibliographie et ressources numériques

## **Bibliographie :**

- 1) Écrits de F. M. Alexander
  - *Man's Supreme Inheritance*, 1910
  - *Conscious Control : In Relation to Human Evolution in Civilization*, 1912
  - *Constructive Conscious Control of the Individual*, 1923
  - *The Use of the Self*, 1932 (traduction française *L'usage de soi*, éditions Contredanse, 1996)
  - *The Universal Constant in Living*, 1941
  
- 2) Livres généraux sur la technique Alexander
  - *Technique Alexander Manuel pratique*, Richard Brennan (éditions Le Courrier du livre, 2012)
  - *La technique Alexander, Histoire, outils et applications pour plus de confort au quotidien*, Catherine de Chevilly (édition Eyrolles 2017)
  
- 3) Livres sur la technique Alexander pour les musiciens
  - *Technique Alexander pour les musiciens*, Pedro de Alcantara (éditions Alexitère, 1997-2006)
  - *La main du pianiste (méthode d'éducation posturale progressive)*, Catherine Bros et Marc Papillon (Alexitère, 2001)
  - *Anatomie du musicien (claviers)*, Marc Papillon (éditions Marc Papillon, 2022)
  - *Enseigner le body mapping aux enfants*, Jennifer Johnson (éditions Van de Velde, 2019)
  
- 4) Plus largement
  - *Anatomie pour le mouvement*, Blandine Calais-Germain (éditions Désiris, 1984-2013)

## **Ressources numériques :**

Site internet de l'association des professeurs de technique Alexander (France) : [Association professionnelle | Technique Alexander | APTA France](#)

Site internet de l'association des professeurs de technique Alexander (Suisse) : [APSTA/SBAT – APSTA/SBAT Association Professionnelle Suisse de la Technique Alexander \(alexandertechnik.ch\)](#)

Site internet de l'association des professeurs de technique Alexander (Belgique) : [AEFMAT - Alexander Technique Belgium - Technique Alexander Belgique - Alexandertechniek België](#)

Site internet de la Society of Teachers of the Alexander Technique (STAT) [What is the Alexander Technique? | The Definitive Guide to the Alexander Technique](#)