



TECHNIQUE F.M. ALEXANDER

Comment se déroule une leçon ?

Avec les mots et un toucher léger, le professeur nous guide dans nos gestes de tous les jours (se lever, s'asseoir, marcher, se baisser, effectuer un travail, pratiquer un sport, un art ou une discipline...). Les leçons nous apprennent à associer une nouvelle façon de penser et d'utiliser notre corps afin d'améliorer notre fonctionnement général. Nous apprenons à aller au-devant des automatismes, ceux qui nous empêchent de réagir à partir de nos capacités naturelles.

Avec ce travail préventif et **éducatif**, nous serons en mesure de prévenir/soulager la douleur, décider et évoluer de manière toujours plus constructive.



Au bout de vingt à trente leçons, nous pourrons **appliquer seul** les principes de la technique, dans notre vie privée comme professionnelle.

* * * * *

*« Comprendre les découvertes d'Alexander sans avoir l'expérience d'une leçon,
c'est comme tenter d'expliquer la musique à une personne
qui n'a jamais entendu une note »*

Aldous Huxley