

Témoignages côté science et littérature

Technique F.M. Alexander

- Extrait du discours de **Nicholas Timbergen**, prix Nobel de médecine en 1973, en témoignage des remarquables effets des leçons que sa femme, sa fille et lui-même ont pris avec trois professeurs différents :

« parmi nous trois, nous remarquons déjà, avec une stupéfaction grandissante, des améliorations frappantes dans des choses aussi diverses que la pression artérielle, la respiration, le sommeil, la gaieté et la vivacité d'esprit, la résistance aux pressions extérieures, et même pour un talent aussi raffiné que de jouer d'un instrument à cordes (...) Cette histoire de perceptivité, d'intelligence et de persistance de la part d'un homme sans formation médicale, appartient véritablement à la plus grande tradition de la recherche et de la pratique médicale (...) Comparées à cette méthode, de nombreuses formes de physiothérapies, maintenant courantes, paraissent étonnamment grossières et limitées dans leurs effets.»

- **Aldous Huxley** : écrivain pessimiste anglais, rencontra Alexander dans les années 30 et étudia sous sa direction. De nombreux articles dont le plus célèbre « Ends and Means » (Les moyens et les fins) démontrent l'énorme impact intellectuel que ces leçons provoquèrent sur lui.

« La compréhension complète du système ne peut venir que de sa pratique. A partir de mon expérience et de mes observations, je juge nécessaire de rappeler qu'il nous offre tout ce que nous sommes en droit d'attendre d'un système. Grâce à la méthode Alexander, j'ai été capable de courir à nouveau après 25 années de difficulté suite à des traumatismes, au point de battre 10 records pour vétérans en 1982 (...) Une méthode d'éducation d'importance unique, touchant à l'ensemble de l'activité humaine, du physiologique au spirituel, en passant par l'intellectuel, le moral et la pratique. »

- **John Dewey** : grand philosophe et père de la pédagogie moderne. Il eut des leçons avec Alexander et le cita longuement dans « Human Nature and Conduct » (1921). Il écrivit des introductions aux trois premiers livres d'Alexander. Alors qu'à sa rencontre avec Alexander pendant la première guerre mondiale, il commençait à montrer des signes accentués de vieillissement (tremblement des mains, rigidité des mouvements, dos vouté), son allure se transforma complètement et il mourut en 1952 à l'âge de 92 ans.

« Vu l'état actuel du monde, il est évident que nous sommes mis dans une situation périlleuse, en ayant réussi à maîtriser les énergies naturelles, la chaleur, la lumière, l'électricité, etc, sans nous être assurés au préalable de la maîtrise de nous-mêmes. Si une technique pouvait être créée qui puisse permettre aux individus de s'assurer un usage correct d'eux-mêmes, l'élément responsable de l'usage final qui sera fait de toutes autres formes d'énergie serait aussi sous contrôle. M Alexander a créé cette technique allant au-delà d'une simple recommandation d'un contrôle conscient et raisonné de nous-mêmes. Il possède et il offre une méthode précise pour le réaliser de manière concrète (...) du bon sens organisé.

(...) Sans hésitation, j'affirme que l'enseignement de M. Alexander est scientifique dans le sens strict du mot. Il s'agit d'un principe en action produisant des conséquences précises et vérifiables. Tout plan solide doit prouver sa solidité en référence à la fois aux conséquences concrètes et aux principes généraux. Le plan de M. Alexander remplit simultanément ces deux exigences et satisfait les demandes les plus intransigeantes de la méthode scientifique. »

- **Georges-Ellett Coghill** : grand naturaliste et biologiste américain qui a énormément œuvré pour une approche intégrée de l'organisme vivant. Il se rendit célèbre par son étude de la genèse du mouvement et de la locomotion chez l'embryon où il montra que dès le début le mouvement est intégré dans un schéma total. Vers la fin de sa vie, il, rencontra Alexander et déclara avec admiration qu'Alexander avait trouvé pour l'homme les mêmes principes que lui pour les vertébrés inférieurs et donna toute son appréciation à la méthode de rééducation et de remise en condition élaborée par Alexander.

« Je considère ses méthodes comme des plus scientifiques et valables pour l'éducation. »

- **Sir Charles Sherrington** : fondateur de l'école neurologique anglaise. Il obtint le prix Nobel de médecine en 1932 pour ses travaux sur la physiologie du système nerveux qui porte en particulier sur la théorie des réflexes et de la coordination des mouvements. Ses recherches eurent une influence considérable sur la neurologie moderne. Il attira l'attention sur le travail d'Alexander dans les années 30 et mourut en 1952 à l'âge de 95 ans.

« M Alexander a rendu un précieux service sur le thème du réflexe et du mouvement volontaire en traitant chaque acte comme impliquant l'individu tout entier, l'homme psychophysique pris dans sa globalité. Faire un pas n'implique pas qu'un membre ou un autre, mais concerne l'activité neuromusculaire totale du moment – la tête et le cou n'étant pas des moindres ».

- **Georges Bernard Shaw** : écrivain et prix Nobel de littérature.

« M Alexander n'a pas seulement dirigé ses recherches sur le mouvement involontaire nommé réflexe (réaction très rapide qui anticipe toute réflexion consciente). Il a mis au point une technique basée sur le contrôle conscient et constructif, ce qui forme un atout considérable pour l'éducation. »

- **Dr Bent Ostergaard** : cardiologue.

« La Technique Alexander est une alternative réaliste aux bêta bloquants dans le contrôle de l'élévation de la pression sanguine par le stress. »

- **Raymond Dart** : professeur d'anatomie et de neurophysiologie, il fut doyen de la faculté de médecine du Witwatersrand en Afrique du sud. Il s'est rendu mondialement connu surtout par sa découverte des Australopithèques (découvreur du premier crâne de Néanderthalien). Il reçut une série de leçons d'une élève d'Alexander installée à

Johannesburg et écrit plusieurs articles attirant l'attention des milieux médicaux sur l'approche d'Alexander.

« Comment récupérer l'aplomb et l'équilibre s'il est déficient ? Le chemin le plus rapide de la rééducation neuromusculaire est sans conteste celui qui nous conduit dans les mains de praticiens qualifiés d'une technique appropriée. La technique élaborée par Alexander l'est, car basée sur une donnée biologique fondamentale, le fait que le rapport entre la tête et le cou est le premier à établir, ce, dans tout mouvement. Il a suivi ses méthodes pour améliorer son propre usage et qui a conduit à la découverte des principes importants à la base de sa technique. »

Dr J.E.R. McDonagh, figure parmi ceux qui ont été élève de F.M. Alexander. Dr McDonagh, dans un de ses livres (The Nature of Disease), a référencé les découvertes d'Alexander.

« Les livres de F.M. Alexander diffèrent de tous les autres, en ce qu'ils indiquent non seulement le tonique (de la critique), mais aussi les mesures préventives et correctives concrètes. La base de la Technique est la complète interdépendance entre l'esprit et le corps, sans laquelle il ne peut y avoir de coordination de l'organisme total appelé *Homme* »

Dr Peter Mac Donald, Extrait d'une lettre à l'éditeur dans « The British Medical Journal », le 18 juin 1932.

« C'est parce que F.M Alexander sera reconnu en son temps comme le *pionnier* dans l'établissement du contrôle conscient de l'usage de soi qu'il lui sera donné une place dans l'histoire en tant que le visionnaire qu'il est, à la condition assez incertaine que la civilisation dure assez longtemps ».

- etc.