

LA METHODE F.M.ALEXANDER

par Patricia Boulay*

La Méthode F. Matthias Alexander est une pédagogie corporelle. Elle nous amène à plus de présence à nous-même, aussi bien sur le plan physique que mental et émotionnel, les trois étant en inter-relation constante.

En améliorant certains mouvements habituels et schémas de comportement, elle rétablit un meilleur équilibre général, stimule les fonctions vitales, et améliore la santé.

Par ailleurs, elle développe la finesse de la perception sensorielle et facilite ainsi l'apprentissage.

Reconnue comme un outil indispensable dans les milieux artistiques, la méthode Alexander est enseignée dans de nombreux conservatoires de renom international:

le CNSM de Paris, le CNR de Boulogne-Billancourt, la Maîtrise de Radio-France, la Juilliard School à New-York, la Guildhall School à Londres, le Conservatoire de Berne, la Hochschule de Stuttgart ...

SON ORIGINE

Né en 1868 en Australie, **F.M. Alexander**, jeune acteur shakespearien de renom, fut pris d'extinctions de voix de façon répétitive sur scène. Devant l'impossibilité d'obtenir une solution médicale à ce problème, il décida d'en chercher la cause. Par une longue observation de lui-même, il découvrit la **cause** de son aphonie et mit au point une méthode qui allait se révéler d'une efficacité étonnante dans les situations les plus diverses (maux de dos, migraine, sciatique, tendinite, stress, trac, etc...).
Devant la demande croissante de ses

interventions, Alexander décida de se consacrer à l'enseignement de sa méthode.

En 1904, il s'installa en Angleterre où il enseigna jusqu'à sa mort en 1955.

De nombreux médecins et scientifiques de réputation internationale l'ont soutenu dans sa recherche. Citons parmi eux le philosophe John Dewey, l'anthropologue Raymond Dart, les prix Nobel de neurophysiologie et de médecine, Sir Charles Sherrington et Niklaas Tinbergen.

"Cette histoire de sensibilité, d'intelligence et de persévérance montrées par un homme sans formation médicale est l'une des vraies épopées de la recherche et de la pratique médicale."
(N. Tinbergen)

FONDEMENTS DE LA METHODE

Alexander mit en évidence que des mouvements et des attitudes inadaptés affectent le bon fonctionnement de l'organisme. Nous avons développé à notre insu des habitudes néfastes de nous tenir, de nous mouvoir : le cou tendu, les épaules contractées, le dos affaissé ou cambré, etc...

Il découvrit que le **contrôle primaire** - c'est-à-dire la relation juste et dynamique entre la tête, le cou et le dos - est **primordial** au bon fonctionnement de l'organisme en général.

Quand le contrôle primaire est tout à fait opérationnel, la tête est délicatement maintenue en équilibre sur le sommet de la colonne vertébrale et permet au dos de retrouver toute sa longueur et sa largeur. Les épaules et

les bras se mettent en place et les articulations se libèrent. De même pour les jambes, le bassin étant à sa place, les verrouillages musculaires des hanches peuvent lâcher et les articulations retrouvent leur souplesse.

Pour Alexander, la cause principale de nos problèmes est notre **tendance à nous fixer sur le but** au lieu d'être attentif aux moyens de réaliser ce but. Les efforts engendrés par cette attitude volontaire créent beaucoup de crispations, de tensions, de fatigue, de stress, générateurs de problèmes musculaires et tendineux.

Prenons l'exemple du déchiffrage:

l'attention se fixe sur la partition, entraînant une chaîne de réactions : la tête part vers l'avant, les épaules remontent, la respiration se bloque...

Tout en jouant, la mémoire corporelle va inconsciemment enregistrer les tensions mises en place et les restituera, à l'insu du musicien, chaque fois que ce morceau sera joué. Les difficultés rencontrées seront alors identifiées comme inhérentes au morceau.

Si le musicien avait été plus présent à lui-même (en contact avec les moyens), au lieu de se "décentrer" vers la partition, ses tensions inutiles ne seraient pas apparues et le morceau ne lui aurait pas présenté les mêmes difficultés.

Ce qu'Alexander appelle les "moyens" englobe les concepts de sensations fausses, d'inhibition, de direction, de laisser-faire. Ces notions nécessiteraient un long développement, ce qui n'est pas le propos de cet article.

ROLE DU PROFESSEUR

Ici, il n'y a pas de patient, pas de soin.

On vient pour apprendre, pour identifier et éliminer la cause de ses problèmes. La méthode Alexander nous donne les moyens de changer, c'est à nous de l'intégrer peu à peu à notre quotidien avec l'aide des leçons. Ce travail a rempli son rôle quand la personne peut l'appliquer seule.

Dans une leçon, le professeur fait prendre conscience à l'élève de sa manière de s'utiliser, de ses tensions et compensations et des attitudes mentales qui y sont liées. Pour les musiciens, l'application avec l'instrument pendant le cours permet d'identifier les tensions et de les résoudre en situation de jeu. Les artistes peuvent donc en profiter à plusieurs titres:

- elle améliore le bien-être général de la personne (détente, souplesse, tranquillité)

- elle a un effet thérapeutique (douleurs diverses)

- elle a un effet direct sur la qualité de la technique et du jeu en général (son, rythme, phrasé...)

- elle facilite l'apprentissage (déchiffrage, mémorisation)

- elle a une application pédagogique : elle aide le professeur à mieux identifier les causes des problèmes de ses élèves.

Elle est aussi un formidable outil de développement personnel car elle nous met à "l'écoute de soi".

**Patricia Boulay enseigne la méthode Alexander depuis 15 ans. Elle anime de nombreux stages d'application de la méthode Alexander pour les instrumentistes et les chanteurs.*

L'APPLICATION DE LA METHODE ALEXANDER AUX INSTRUMENTS A CORDES

Par Agnès Vesterman*

Devant les échéances des concerts, des concours et les exigences du monde de la performance, on ne peut plus être à la merci des caprices de la "forme".

En concert, le musicien aspire à donner le meilleur de lui-même, et se trouve souvent confronté à une perte de ses moyens... on dira qu'il n'était pas en forme.

Le musicien est, bien entendu, très soucieux du résultat sonore, et il est prêt à beaucoup de sacrifices pour arriver à ses fins. Combien d'heures de travail à répéter inlassablement les mêmes passages et souvent accompagnées de douleurs et de tensions! Bien sûr, il y a de nombreuses façons d'arriver au but mais il est cependant possible de faciliter et de simplifier les choses en changeant notre manière d'envisager la situation de jeu.

En nous apprenant à "rester dans nos moyens", Alexander nous ouvre la voie vers une plus grande efficacité pour un moindre effort.

Une des idées de base d'Alexander est la **globalité corporelle** : chaque geste musical engage tout le corps.

Dans un premier temps, il y aura une prise de conscience du **geste corporel global**, puis, au moment de jouer, il suffira de rester présent à cette dynamique corporelle et de laisser le geste se faire.

La méthode Alexander nous fait prendre conscience de l'unité corporelle et nous amène ainsi à changer nos centres d'attention: l'appui des pieds dans le sol, le rôle de soutien

dynamique de l'ensemble tête-cou-dos (contrôle primaire), et la connexion entre le buste et les bras.

En général, l'attention du musicien se focalise trop sur les extrémités (doigts, mains: les doigts "font" les notes, ils sont en contact avec l'archet et l'instrument) et peu sur le reste du corps.

Les bras, dont l'utilisation est cruciale pour nous autres instrumentistes à cordes, trouvent leur soutien dans le dos. Ils sont reliés au dos par plusieurs types de muscles et il est très important d'être conscient de cette relation.

Quand cette relation est dynamique, les mains et les doigts peuvent se détendre et retrouvent leur souplesse naturelle et on peut avoir accès à la finesse des informations musculaires et nerveuses du bout des doigts.

Les petits **coups d'archets** du type spiccato, sautillé, détaché, sont un exemple: on travaille beaucoup la souplesse du poignet ou des doigts sans se préoccuper suffisamment de la détente et de la tonicité globale du bras et de son soutien dans le dos. Et pourtant, quand le bras est soutenu par le dos, il devient plus léger et l'avant-bras, le coude, le poignet et les doigts peuvent jouer leur rôle librement. Le coup d'archet se fait alors beaucoup plus facilement.

Pour les **démanchés**, le désir d'atteindre la bonne note est tel que le musicien ne se préoccupe pas assez du geste corporel global pour accom-

trouve immédiatement transformé. Les répercussions sur le son, le rythme, le phrasé, la précision, etc... sont étonnantes, et les élèves sont surpris de voir un changement très rapide dans le son et le jeu en général. La manière de travailler devient plus efficace, on se fatigue moins, l'apprentissage est beaucoup plus rapide. Le musicien retrouve alors un bien-être sur l'instrument qui lui permet d'exprimer sa musicalité librement.

**Agnès Vesterman est violoncelliste du Quatuor Arpeggione et professeur de violoncelle. Elle a étudié la méthode Alexander aux Etats-Unis et à Paris avec Patricia Boulay. Ensemble, elles animent régulièrement des stages d'application de la méthode Alexander aux instruments à cordes.*

Extrait de la revue ESTA France – Novembre 2006