Pour mieux respirer dans son corps

Autor(en): **Kottelat, Isabelle**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2010)**

Heft 13

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-832090

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Pour mieux respirer dans son corps

Migraine, nuque bloquée ou dos coincé. Trop de gens finissent par souffrir simplement parce qu'ils utilisent mal leur corps au quotidien. La technique Alexander fait des merveilles pour que les douleurs s'envolent. De plus, elle est remboursée par plusieurs complémentaires.

«Personne n'aurait l'idée de rouler en voiture avec le frein à main serré. Pourtant, avec notre corps, nous avançons souvent tout en freinant, sans même nous en rendre compte.» Résultat: nuque ou dos bloqués, migraines... Des maux dont on peut venir à bout avec la technique F.M. Alexander. Conçue pour délier les gestes et les crispations, elle permet de s'attaquer aux douleurs chroniques et articulaires, aux tensions et rigidités musculaires, aux maux de tête, aux problèmes respiratoires (asthme), au stress ou à la conservation d'une bonne mobilité.

Apprendre à déconstruire

La liste des indications pourrait s'allonger: pourtant, la méthode Alexander n'est pas la énième thérapie qui entend tout révolutionner. Centenaire, cette méthode porte le nom de son inventeur, Frederick Matthias Alexander, un comédien australien qui l'a développée au début du XXe siècle déjà, pour soigner ses problèmes de voix. Aujourd'hui, elle fait un tabac en Suisse alémanique et commence à se développer de ce côté-ci de la Sarine, récoltant notamment un joli succès en entreprise *(lire l'encadré)*.

Attention aux soutiens-gorge

Plutôt que de thérapie, ses enseignants préfèrent parler de rééducation psycho-corporelle. Ici, pas de patients donc, mais des élèves actifs dans le processus de déconstruction des mauvaises habitudes. Comment? En développant une conscience aiguisée de leurs automatismes, ils apprennent à reconnaître la relation entre la rigidité habituelle de leurs réactions et leurs tensions corporelles. «Nous travaillons le ressenti, en nous arrêtant sur les gestes et les pensées qui y sont associées», explique Tine Gherardi, enseignante de la technique à Lausanne. L'objectif: reconquérir le naturel perdu, réapprendre ce que nous savions d'instinct, comme les petits enfants. Par exemple, employer juste ce qu'il faut de tonus musculaire pour se lever d'une chaise ou soulever un objet. La méthode ausculte ainsi la manière dont on utilise son corps dans les mouvements les plus basiques: marcher, s'asseoir, attacher ses chaussures, etc. Et prouve qu'on peut «être en activité et à l'écoute de soi en même temps». Mettre de l'attention dans chaque geste du quotidien, voilà qui va furieusement ralentir la vie de tous les jours... «Dans un premier temps, oui, mais ça ne dure pas, rassure Tine Gherardi. Au contraire, on apprend à faire les mêmes mouvements avec moins d'effort. On s'agite beaucoup dans ce monde, mais ce n'est souvent que pour brasser de l'air. Explorer le ralentissement permet d'instaurer d'autres habitudes qui gagnent en efficacité, redonnant du temps et de l'énergie pour soi!»

Photos Wolodja Jantsch

Au cours des séances, on apprend à se réapproprier son corps. Il arrive que les sous-vêtements serrent. Preuve que les organes se sont détendus.

La technique F.M. Alexander s'applique d'ailleurs jusque dans les mouvements les plus rapides: elle est ainsi largement répandue en danse et dans les milieux artistiques. «Elle convient à tous, relève Tine Gherardi. Comme elle exerce l'attention en même temps que l'activité, certaines personnes âgées l'utilisent pour entraîner leur mémoire. D'autres pour travailler l'équilibre ou encore comme rééducation après une opération. «Quelqu'un qui n'ose plus poser un pied par terre après une fracture se créera des tensions dans l'autre jambe. Lors des séances, il apprendra à refaire confiance à la partie blessée et à désamorcer la peur de tomber qui lui est souvent associée», précise l'enseignante.

Seul bémol, plutôt cocasse, de la technique Alexander: il arrive que les costards, les soutiens-gorge ou les chaussures serrent au terme des séances.... C'est juste que la cage thoracique et les organes s'installent, détendus, tranquilles. Preuve que la mission est réussie. **Isabelle Kottelat**

Une méthode primée en entreprise

L'an dernier, le plus grand assureur accidents de Suisse, la SUVA, a récompensé l'entreprise Victorinox pour son projet d'exercices «balance-time» conçus selon la technique Alexander. Couplées à des mesures de promotion de la santé, ces pauses en mouvement ont permis une réduction significative de l'absentéisme dû à la maladie et aux accidents. Quant à Tine Gherardi, à travers le Centre d'éducation permanente pour la fonction publique (CEP) et en alternance avec un collègue, elle donne des cours aux collaborateurs de l'Etat de Vaud et de la Ville de Lausanne: à ceux qui travaillent avec la force, comme les horticulteurs, les policiers, les pompiers, etc., elle enseigne des mouvements pour éviter de se blesser.

Pour plus de renseignements:
Tine Gherardi au 076 425 52 23, **tine.gherardi@bluewin.ch** ou **www.techniquealexander.biz**
Association suisse des professeurs de la Technique Alexander sur **www.aspta.ch**

Une séance **en deux parties**

Une séance Alexander dure environ 45 minutes. Elle se compose généralement d'une première partie de travail sur les mouvements courants comme marcher, s'asseoir ou se relever guidées par des instructions verbales et un toucher léger de l'enseignante. La seconde partie – de repos actif – se déroule sur une table de massage, mais sans massage. Il s'agit de nouveau de mouvements guidés, observés et ajustés. L'élève reste habillé durant toute la séance. Des vêtements souples sont recommandés pour pouvoir bouger à son aise. Coût de la séance: entre 80 et 100 fr., remboursés par les complémentaires de nombreuses assurances.

Au musée sans mal de dos

«Les musées, c'est l'horreur pour moi. A me planter devant chaque tableau, je ressors avec un de ces mal de dos!» Des témoignages comme celui-là, Tine Gherardi en a tellement récolté qu'elle organise régulièrement des séances-musées. Elle y enseigne cette capacité qui dort en chacun à être en mouvement tout en restant tranquille, autrement dit des stations debout sans crispation.