Athanase Vettas

professeur de Technique Alexander

Réconcilier mouvement corporel et bien-être intérieur

Athanase Vettas

Après la première séance, qui permet à la personne de "sentir" si le travail lui convient, Athanase Vettas demande un engagement pour 10 séances. Le minimum pour réaliser concrètement comment mettre en place un changement et un mieux-être véritables, l'idéal étant une trentaine de leçons réparties sur 6 mois. Des séances de présentation (gratuites, mais réservation souhaitée) sont organisées régulièrement à son cabinet.

Tél.: 02/427.02.69 ou 0477/29.10.53.
Internet: www.alexandertechnique.be

Corps, pensée, émotions: l'être humain est un "tout" en interrelation. La Technique Alexander – l'une des plus anciennes pratiques de mieux-être – vise à améliorer la fluidité du mouvement, tant intérieur qu'extérieur. Un chemin de transformation pour une harmonie globale corps/esprit. Du bon sens à l'œuvre.

Carine Anselme

"Vous transformez tout, que ce soit physique, mental ou émotionnel, en tension musculaire"

En pratique

Une séance dure environ 45 minutes, son coût varie autour des 35 €.

C'est à lire

Pedro de Alcantara: "La Technique Alexander". Principes et pratique. Ed. Dangles, Coll. Psycho-soma, 1997, 224 p. (env. 20 €).

Les professeurs en Belgique

Une vingtaine de professeurs (FR/NL) de Technique Alexander sont répertoriés par l'Association Belge de la Technique Alexander (AAEFMAT). Internet: www.fmalexandertech.be

LES TECHNIQUES PSYCHO-corporelles occupent le devant de la scène thérapeutique. Des méthodes comme l'haptonomie, la kinésiologie ou la méthode Feldenkrais passent par le corps pour prendre soin de l'esprit et du bien-être global. Dans ce cadre, on [re]découvre les bienfaits et l'évidence de la Technique Alexander, remontant à la fin du XIX[e] siècle et pourtant plus que jamais d'actualité. Cet outil à part, qui fait fureur depuis belle lurette auprès des musiciens, acteurs et autres sportifs, pointe du doigt les mauvais mouvements du corps (ceux qui créent des tensions et des douleurs) et, au-delà de ça, de la pensée et de l'action dans son sens le plus large.

La parole au corps

"Vous transformez tout, que ce soit physique, mental ou émotionnel, en tension musculaire", a dit l'Australien Frederick Matthias Alexander (1869-1955), créateur de la technique éponyme, qui "donne la parole au corps". Après une maladie, cet acteur est confronté à une crise d'enrouement et d'aphonie. Les traitements restant sans résultat, il s'observe et décèle le schéma corporel sous-jacent à ses crises. Pour simplifier, il se rend compte que son corps se rapetisse et se contracte. Dès lors, il y a rétrécissement de la colonne vertébrale et un placement de la tête vers l'arrière. D'où une difficulté pour la voix de se frayer un chemin.

Du bon usage de l'être

Marie travaille beaucoup devant l'ordinateur. Elle souffre de stress, céphalées, tendinites et maux de dos occasionnels. Au cours des séances, elle réalise progressivement que c'est sa propre attitude mentale négative au travail qui déclenche toute une série de tensions excessives qui se mettent en place à son insu. **En apprenant comment être attentive à soi, elle permet à son corps de se mettre en place différemment** et de conserver la souplesse même dans l'immobilité requise par son travail. "L'usage de soi influence le fonctionnement de l'organisme. Le mauvais usage de soi est associé à notre manière habituelle d'être et de faire, et nous conduit à répéter nos réactions et nos gestes insatisfaisants à l'identique. Seul un usage psycho-corporel différent peut entraîner un changement profond et durable de nos habitudes", explique Athanase Vettas.

En pratique, cette technique est basée sur un ensemble de mouvements et procédures simples et efficaces, qui permet d'être à l'écoute de soi-même – de nos schémas récurrents inconscients (corporels et existentiels), des limites qu'on s'impose, etc. – et d'entrer ensuite dans l'action avec plus d'à-propos, au sens propre et figuré. Car, qui entre dans le mouvement avec justesse, agira avec justesse. "**Arrêtez le faux et le juste se fera de lui-même**", disait F.M. Alexander.

Comment se déroulent les séances en **Technique Alexander ?**

Le processus de rééducation consciente par la Technique Alexander suit en gros les étapes suivantes, indépendamment de la raison de l'aide recherchée au départ.

1. Au cours des séances, il s'agit de sentir de l'intérieur comment le corps dans son ensemble s'organise habituellement pour agir et réagir.
2. Reconnaître notre manière personnelle de nous organiser dans la vie courante pour l'exécution de tâches simples (marcher, répondre au téléphone, s'asseoir, se pencher, boire, se changer, etc.)
3. Arrêter par la pensée notre manière habituelle de faire, sans interférer musculairement, et permettre au corps de se réorganiser pour le mieux.
4. Appliquer la maîtrise de l'utilisation de soi dans des situations de plus en plus complexes, rapides et difficiles, avec l'aide et les conseils du professeur dans un premier temps.

Le cou, la tête et le reste du corps

Evelyne est journaliste. Elle n'arrive pas à prendre la parole au bon moment et gère très mal les interviews. Lors des séances, elle apprend à reconnaître la perturbation du "contrôle primaire" – cette relation naturelle, dynamique et fondamentale entre le cou, la tête, et le reste du corps (principe de base de la Technique Alexander), qui affecte sa capacité à contrôler ses réactions. **En apprenant à gérer cette perturbation posturale, elle arrive à garder le calme** et à mieux percevoir ce qui lui arrive.

Aujourd'hui, si les acteurs et musiciens font toujours partie du gros de la clientèle, ils ont été rejoints par les danseurs et autres sportifs, mais aussi par un plus large public, en recherche de mieux-être. "Ça fait une grande différence quand on peut, par exemple, se tenir devant l'ordinateur, faire son ménage ou vivre une grossesse, sans souffrir", explique Athanase Vettas. La Technique Alexander permet aux gens de réconcilier le mouvement corporel adéquat et le bien-être intérieur. Ils apprennent aussi à stimuler leur potentiel optimal.

[Le gros de la clientèle se compose d'acteurs, musiciens, danseurs et autres sportifs, rejoints par un plus large public en recherche de mieux-être

L'inconfort par... confort

Il est difficile de mettre des mots sur des expériences personnelles. Il faut les vivre. "La Technique Alexander est un travail sur le fondamental. On améliore la perception de soi, dans un but pratique et concret", précise Athanase Vettas. Il m'invite alors à une séance. Comme c'est une première approche, c'est au travers de mouvements basiques – comme s'asseoir, se lever, marcher – que le praticien m'incite à détecter la manière dont ils influencent ma manière d'être. **Il a observé comment je tiens mon cou, comment je m'assieds, etc.** Par de minuscules mouvements très précis, il met en relief les schémas inconscients pour que je puisse percevoir très concrètement les tensions, passant souvent inaperçues, car elles sont occultées par l'habitude.

De quoi comprendre mieux, également, comme tout est lié : "Quelqu'un qui vient chez moi avec une tension dans le cou sait souvent qu'il se tient mal, mais il ne se rend pas compte qu'au moment de s'asseoir, il a besoin de cette tension pour rester dans son schéma habituel. En fait, inconsciemment nous avons tendance à passer par l'inconfort pour rester dans les schémas que nous connaissons", éclaire-t-il. Le praticien m'initie peu à peu à des gestes plus adéquats. Il a corrigé ma façon de m'asseoir pour éliminer des douleurs dans le bas du dos. Evidemment, impossible d'obtenir un résultat en profondeur au bout d'une séance, mais je peux dire que j'en suis ressortie apaisée, "unifiée"... et avec l'impression d'être plus grande. ■

Pour qui?

De manière générale, la Technique Alexander s'adresse à toute personne désireuse de se sentir mieux dans son corps, mieux dans sa tête. Mieux dans sa vie.

Trois catégories de personnes s'adressent plus fréquemment à la Technique Alexander:

- → Celles qui souffrent de douleurs liées au mouvement, à la statique (ordinateur), au stress;
- → Celles qui rencontrent des difficultés d'exécution liées à l'utilisation du corps (principalement les musiciens, danseurs, acteurs et sportifs);
- → Celles qui veulent surmonter des schémas récurrents et des habitudes néfastes qui entravent leur bien-être, leur développement personnel et le contrôle de leurs réactions.