

TECHNIQUE ALEXANDER



FORMATION PROFESSIONNELLE

Formation de Professeurs de la Technique Frederick-Matthias Alexander

Gilles Estran Professeur certifié **ATI**
Alexander Technique International

Depuis 1997, une formation de professeurs de la Technique Alexander est proposée à l'attention de toute personne désireuse de mener une démarche approfondie dans le domaine de *l'Usage de Soi*, dans le but :



- de stimuler une réflexion autour de la constitution du geste,
- d'acquérir les moyens permettant de dépasser nos conditionnements indésirables,
- de trouver plus de confort dans la vie quotidienne, professionnelle et relationnelle,
- d'ajouter des qualités et des outils pédagogiques à ses compétences,
- d'élargir son champ d'action professionnel,
- d'obtenir une certification professionnelle reconnue internationalement.

La direction pédagogique de la formation est sous la responsabilité de Gilles Estran *danseur, formateur et professeur certifié de la Technique Alexander depuis 1990* qui réunit sa connaissance des exigences de la formation artistique, celle de la formation professionnelle, celle des somatiques, des *techniques du corps et monde du soin*. Tout en assurant et en coordonnant le déroulement global de la formation, il organise des échanges avec d'autres centres de formation de la Technique Alexander et invite des professeurs de renommée internationale pour ouvrir et enrichir la vision et le propos de cet **apprentissage somatique à visée éducative**.





La formation s'accomplit en trois ans. Le processus de parrainage en vue de la reconnaissance professionnelle et de l'obtention de la certification auprès de l'organisation américaine A.T.I. (**Alexander Technique International**) se fera à la fin de la troisième année.

Chaque année de formation se déroule sur 28 jours en week-ends, 4 séminaires résidentiels de 5 jours et 2 séminaires résidentiels de 7 jours, pour un cumul de **440 heures par année de formation. Soit un total de 1320 heures sur trois ans.**

Pour des raisons déontologiques liées à la transmission et à la qualité de ce travail, **le nombre d'étudiants est limité à 5 par professeur.**

Toute demande d'inscription doit être accompagnée d'une lettre de motivation et d'un CV. **Un entretien précèdera l'inscription définitive.**

A ce jour, les 10 week-ends se déroulent à Paris, les 4 séminaires de 5 jours et les 2 séminaires d'été en Gironde à Abzac en résidentiel. Cette organisation pourrait être amené à varier en fonction du lieu de résidence des étudiants. Une formule sur 4 ans pourrait être proposée prochainement.

L'association **Au Fil de Soi** est également un centre de formation agréé sous le N° 72 33 08055 33. Contactez-nous avant toute demande de prise en charge auprès de votre organisme de formation.

Informations et dossier sur demande : 06 14 22 53 36



gillestran@me.com



la Technique Alexander **une pédagogie bien ordonnée qui commence par soi-même,** **et dans laquelle théorie et pratique sont indissociables.**

Les pratiques somatiques sont ancrées dans le vivant et à ce titre toute leur valeur repose dans l'expérimentation, au moment présent, qui se joue dans la relation entre soi et son environnement ou dans l'inter-relation entre les personnes : pour la Technique Alexander entre l'élève et le professeur. Ce qui place notre pratique dans le cadre bien défini d'une éducation préventive et le professeur de Technique Alexander dans un rôle d'éducateur par le mouvement, concernant l'Équilibre général et la prévention des problèmes de coordination.

S'appuyant sur l'enseignement transmis par Frederic-Matthias Alexander au cours de sa vie et dans ses quatre ouvrages, les leçons de Technique Alexander dispensent un enseignement dans une discipline individuelle particulièrement appropriée pour reconnaître et changer des habitudes.

Comme il s'agit d'une approche pédagogique où tous les aspects théoriques doivent être traduits et éprouvés dans l'expérience propre de chacun pour être compris, validés et utilisés à bon escient, les leçons expérimentales sont incontournables à la fois comme moyen pour vous donner à évaluer sur vous-mêmes l'impact de ces règles en action et aussi pour vous les présenter de façon compréhensible. C'est une pédagogie qui réclame non seulement une pratique expérimentale pour en saisir l'aspect extrêmement concret et toute la subtilité, mais de plus, en tant que pédagogie bien ordonnée qui commence par soi-même, elle vous propose de mettre votre propre organisme psychophysique au centre de l'expérience.

*Le but de ces leçons est d'être un lieu d'expérimentation individuelle où vous apprenez la reconnaissance et la mise en oeuvre concrète de tous les moyens pour favoriser et développer l'usage de l'équilibre général dans le quotidien, en d'autres termes, l'usage d'un repos en action. Ce repos en action, en soi, représente une profonde remise en cause des croyances véhiculées par notre civilisation sur le mouvement et le fonctionnement humain : l'établir correspond à un changement drastique d'une habitude posturale, d'une attitude physique et mentale déséquilibrée établie depuis fort longtemps. Une révolution aussi intime de notre quotidien vis à vis de choix et de gestes infiniment proches de nous - c'est à dire qu'ils sont tellement sous nos yeux que nous ne nous voyons pas les répéter - demande une extrême attention et un calme qui surviennent justement de l'usage de l'équilibre général.**

La question de la coordination est non seulement vitale pour chacun d'entre nous, mais elle est aussi devenue un vrai problème de santé dans nos sociétés. Le stress, les maux de dos, les états rhumatoïdes, les chutes chez les seniors et plus généralement les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques), n'en sont que les manifestations les plus visibles.

Bien qu'en tant qu'approche scientifique de l'activité humaine cette discipline reste ignorée et inconnue, certains scientifiques s'y sont intéressés de très près, comme le prix Nobel de Physiologie et de Médecine, Nikolaas Tinbergen qui affirmait dans les années 1980 :

« Cette histoire de sensibilité, d'intelligence et de persistance, qui est celle d'un homme sans aucune formation médicale, est l'une des vraies épopées de la recherche et de la pratique médicale. »

Matthias Alexander a été un précurseur original, qui ne s'est pas contenté de consigner ses observations et découvertes dans ses quatre ouvrages mais qui nous a aussi laissé une méthode pragmatique d'éducation pour solutionner de façon concrète et expérimentale les problèmes posés par l'Usage de Soi.

Cette formation s'adresse à tous les enseignants, artistes, conseillers, sportifs, coaches, praticiens de santé, et tous ceux qui sont intéressés pour partager cette vision de l'unité de la personne avec d'autres et/ou pour l'ajouter à leurs compétences actuelles.

* Jeando Masoero Formations 34560 Gabian