

TECHNIQUE ALEXANDER

Equilibre et pleine Conscience en action... **dans le cadre d'une Formation courte pour l'enrichissement de la carrière professionnelle et l'évolution personnelle**

La Technique Alexander nous enseigne à imprégner nos activités d'une plus grande intelligence à caractère pratique ; elle enseigne comment supprimer les réactions stéréotypées ; elle nous montre comment faire face à l'habitude et au changement. Vous demeurez libre de choisir vos propres buts tout en acquérant un meilleur usage de vous-même pendant la réalisation de l'acte.

Pr.F.Pierce Jones

Notre fonctionnement est directement affecté par notre manière de nous utiliser. Le comment nous faisons. Que nous en soyons conscients ou non, nous nous utilisons dans l'ensemble de nos activités, qu'elles soient quotidiennes ou professionnelles, banales ou hautement spécialisées.

L'usage détermine le fonctionnement.

La confusion entre équilibre de repos et positions avachies s'est généralisée au point de devenir la norme. Habitude sociale qui nous éloigne de notre si bel aplomb en affectant nos représentations, notre raison, nos moyens d'appréciation et d'action.

Tensions excessives, postures avachies et rigidifiées mènent au surmenage, à la fatigue et à l'usure prématuré du système - maladies psychosomatiques, TMS et toutes dégénérescences précoces - avec son cortège de dysfonctionnements comportementaux : problèmes d'équilibre, d'addiction, d'attention, de mémoire, d'apprentissage, d'adaptation, de confiance, d'identité...

La stabilité n'est pas la fixité, la stabilité c'est la fluidité.

Il n'existe pas de notion d'usage de soi dans nos systèmes éducatifs.

Un homme s'est consacré à l'étude de ce domaine et il a établi un lien irréfutable entre équilibre postural et fonctionnement de l'individu au travers de la relation corps/esprit. Après une vie de mise en pratique et d'enseignement de ses propres découvertes, il nous a légué une démarche logique et pratique pour les comprendre et les appliquer.

Frederic-Matthias Alexander (1869-1955) :

Jeune comédien, suite à des problèmes d'enrouement et d'aphonie lors des représentations qu'il donnait, il entama une longue période d'observation et de travail avec lui-même qui l'amènèrent à découvrir des principes fondamentaux de notre fonctionnement dans le domaine de :

"L'Usage de Soi" : une éducation d'auto-régulation consciente et posturale.

F.M. Alexander et son oeuvre

F.M. Alexander expose, tout au long de ses quatre ouvrages, les bases raisonnées d'une règle de conduite de l'organisme humain. L'usage que nous faisons de nos capacités intellectuelles et physiques conditionne constamment notre fonctionnement. Cette gouverne établit le contrôle conscient de notre activité, seul garant du bon fonctionnement de notre organisme : gouverne et contrôle conscients sont consignés dans «l'Héritage Suprême de l'Homme», «Le contrôle constructif conscient», « L'Usage de Soi » et « La constante universelle dans l'art de vivre ».

La Technique Alexander :

une pédagogie bien ordonnée qui commence par soi-même.

Méthode d'éducation personnelle elle vise une meilleure conscience de nos actes ainsi que de notre manière d'être et de faire.

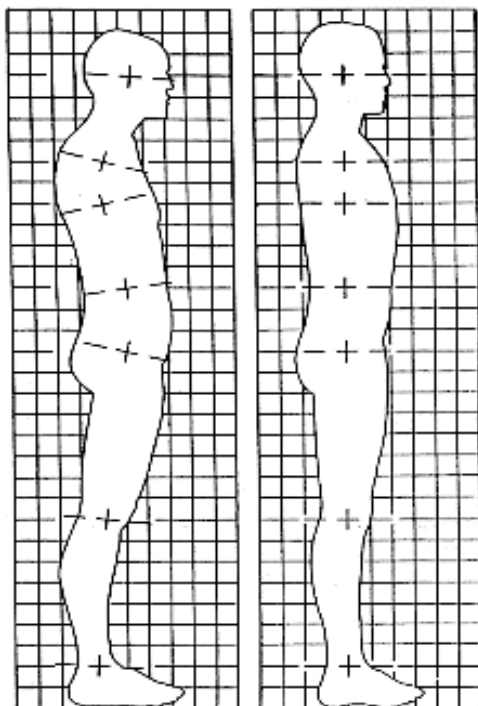
En situation concrète, **elle met en évidence le lien corps-conscience-environnement** et la collaboration incontournable entre nos activités psychique, physique et relationnelle base de la coordination de nos mouvements volontaires.

Processus d'apprentissage et de découverte, ce travail s'adresse à toutes les personnes cherchant plus d'aisance et d'aplomb dans la vie quotidienne et professionnelle.

Dans la pratique artistique, elle a fait ses preuves auprès d'acteurs, chanteurs, musiciens, danseurs confrontés aux exigences du jeu, de la performance et du travail sur scène.

Préventive, elle est une réponse simple et efficace aux **Troubles Musculo-Squelettiques** et à l'ensemble des pathologies ayant leur origine dans le déséquilibre psychophysique.

La structure humaine - physique, mentale, sensorielle, émotionnelle – peut être
désorientée ou orientée
avec toutes les conséquences dans le temps sur notre structure osseuse, nos fonctions vitales
nos capacités intellectuelles et relationnelles,
détériorées ou optimisées



La manière de s'utiliser affecte notre fonctionnement dans son ensemble.

Améliorer l'usage de soi – sa capacité d'auto-régulation consciente et posturale – est indispensable pour améliorer son équilibre général et préserver santé, vitalité et créativité.

Le processus de l'éducation se résume en l'acquisition d'une maîtrise de l'attention,
car là où est l'attention se trouve la conscience.

« avant que nous puissions trouver dans notre environnement les changements qui nous sont nécessaires, nous devons apprendre à reconnaître en nous-mêmes la nature de ce qu'il faut modifier et le **comment** y parvenir. Le changement est d'abord dans nos propres attitudes... »

FM Alexander, 1910.

Comment:

Le professeur et l'élève identifient ensemble les schémas de fonctionnement habituels, responsables des difficultés, douleurs ou limitations. Guidé par le professeur, encouragé à prendre **le contrôle conscient** des nouvelles directions, l'élève fait l'expérience d'une manière non-habituelle d'être et de faire qui lui donne progressivement les repères personnels nécessaires pour **dé-faire** ses tendances et réduire ses conditionnements.

Le professeur n'enlève pas votre mal de dos, il vous donne les outils pour le faire, en apprenant à ne plus interférer avec vous-même. Un fonctionnement dans la globalité, ramènera un état d'équilibre dynamique, perçu dans l'harmonie, l'aisance, la légèreté, mais aussi la détermination et l'efficacité.

Bien que les bénéfices soient observables dès la première leçon, plusieurs séances sont nécessaires pour intégrer les principes et se donner les moyens d'établir un fonctionnement plus sain.

Devenez le centre de l'expérience !



La Technique Alexander offre des moyens de transformation et d'évolution éprouvés et efficaces, adaptables à chacun et à chaque situation. **Vous n'êtes pas obligés de changer de profession** pour devenir professeur de la TA, ce qui peut représenter un investissement trop long (3 ans, entre 1300 et 1600 heures); mais par contre **vous pouvez apprendre à reconnaître ses principes fondamentaux et pragmatiques**, et les intégrer dans votre propre changement d'usage, pour **améliorer et enrichir votre pratique professionnelle ou votre propre enseignement**, tout en intégrant des outils et des moyens de réflexion pour aider vos élèves, clients, patients, amis, parents, enfants...

Je propose, dès l'été prochain, **une formation courte**, dans ce cadre précis d'un enrichissement de la carrière professionnelle et d'une évolution personnelle, en vous faisant profiter de mon expérience de formateur de professeurs de la TA et de celle d'enseignant du Mouvement. Ce temps de formation pourra être comptabilisé dans le cadre d'une formation complète ultérieurement.

Formation à la Technique Alexander

une culture du lien corps-conscience-environnement

Depuis les années 90, je propose des formations dans le domaine de « l'Usage de soi » en relation aux pratiques artistiques, somatiques, et d'accompagnement, dans le but :

- **de stimuler une réflexion autour de la constitution du geste :**
coordination et comportement postural;
- **de faciliter l'apprentissage artistique ou somatique :**
activité cognitive, attention consciente, toucher empathique;
- **d'améliorer les prestations scéniques ou la qualité du soin :**
disponibilité, stabilité, intentionnalité, présence;
- **de trouver plus de confort personnel dans la vie quotidienne et professionnelle :**
équilibre général;
- **d'ajouter des qualités et des outils pédagogiques à ses compétences :**
enseignement, transmission, apprentissage, écoute active.

Améliorer nos performances, quel que soit le domaine, c'est être toujours plus performant, certes, mais sans nous nuire ! C'est pouvoir répondre aux exigences extérieures tout en préservant nos nécessités intérieures, et ainsi pouvoir gérer une carrière sur le long terme. C'est nous donner les moyens d'évaluer et d'améliorer la qualité de nos actes et de notre usage dans la vie quotidienne ou professionnelle.

Conseil et Accompagnement par le Mouvement dans les pratiques artistiques et somatiques

Dans ce cadre précis, le travail offre à chacun, des moyens par lesquels il pourra :

- **renoncer à "fabriquer" un geste, une voix ou de la présence, pour trouver une expression plus libre, naturelle et efficace,**
- **éduquer une appréciation personnelle et globale de la qualité de son travail, en clarifiant sa perception et par la maîtrise de moyens raisonnés,**
- **conjuguer nécessité intérieure et exigences extérieures, surmonter ses peurs, libérer sa spontanéité et sa créativité,**
- **développer un toucher et une écoute empathiques.**

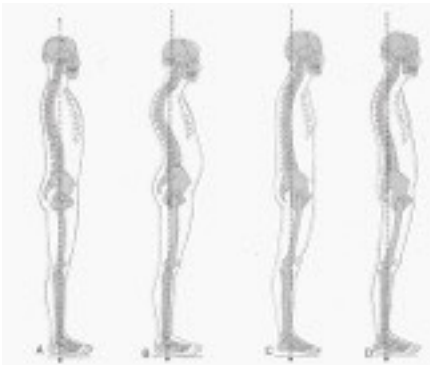
**C'est dans la conscience partagée de ce qui m'affecte
que naît la justesse, ou mieux, la poésie du geste,
du verbe ou du son.**

Équilibre Général et Technique Alexander : ou les clés d'une auto-régulation de (l'usage) soi.



*La capacité à gérer nos réactions inopportunes
ouvre la voie à l'amélioration de (l'usage de) soi.*

Si notre activité pratique quotidienne est mal dirigée, elle est nocive pour notre fonctionnement général.



Le premier outil de travail que l'individu doit utiliser, c'est lui-même : **son propre organisme physique et mental**, son mode de réaction, ses attitudes en général, ses choix de posture et sa manière de respirer et de construire ses ressources psychiques en fonction des situations. Lors des activités quotidiennes, certaines manières d'usage de soi perturbent constamment la qualité de fonctionnement de l'organisme, favorisant l'enracinement de conditions générales nuisibles à la santé, à l'équilibre en général.

Le mauvais fonctionnement physique et mental est une conséquence de la séparation cultivée dans notre société entre l'activité pratique et l'activité psychique supérieure.

Mais « *l'usage de soi* » n'est pas une page blanche sur laquelle il suffit d'inscrire au jour le jour ce qu'il faut faire pour donner à notre personnalité les moyens de fonctionner au mieux ; tous les ressorts de la créativité, de l'expression et de la confiance en soi ne se trouvent pas dans un savoir faire ou des corrections techniques (**faire ce qui est juste**) mais dans la capacité à désapprendre nos réactions automatiques (habitudes mentales, corporelles, relationnelles) qui nuisent à notre équilibre, comme préliminaire à tout apprentissage (**cesser de faire ce qui est faux**).

Cette formation propose un travail sur l'usage de soi, c'est à dire sur notre manière de réaction en temps réel dans des circonstances contraignantes ; il permet de découvrir et de préparer par avance comment éviter que les efforts, les frustrations, le trac ou les remises en cause nous conduisent à réagir en sacrifiant systématiquement le fonctionnement de notre organisme et, de ce fait, notre efficacité et notre énergie futures.

« ... avant que nous puissions trouver dans le monde qui nous entoure les changements qui nous sont nécessaires, nous devons apprendre à reconnaître en nous-mêmes la nature de ce qu'il faut modifier et le comment y parvenir. Le changement est d'abord dans nos propres attitudes... »

FM Alexander, "L'Héritage suprême de l'homme", 1910.

Le principe d'unité psychophysique indivisible dans l'activité et le fonctionnement humain est la toile de fond de toute l'oeuvre d'Alexander. C'est aussi la base expérimentale de son travail *mis en oeuvre et explicité* par les leçons individuelles.

Osez devenir le centre de l'expérience !

Reconnaître et éliminer ces réactions à risque constitue le plus sûr moyen d'améliorer ses performances dans l'exécution de tâches complexes : **en comprenant et en apprenant à privilégier le bon fonctionnement de l'organisme, on peut progressivement renforcer son efficacité en terme d'attention, de mémorisation, d'apprentissage, de flexibilité et de créativité.** Ces stages sont donc tournés vers l'action.

Il ne s'agit pas d'expliquer le passé, mais d'améliorer le futur !

L'objectif de la démarche est la constitution, pour chaque stagiaire, d'une *boîte à outils* qui facilite le démantèlement des mauvaises habitudes (mentales, motrices et posturales) qui apparaissent lors de la confrontation à une tâche 'difficile', stressante ou à l'inconnu.

Méthode pédagogique :

Leçons individuelles, étudiées et commentées en groupe.
Mise en situation dans l'activité de l'élève.
Expérimentations, questions-réponses, dialogues, exposés.
Applications dans des procédures pratiques ou des activités choisies par les élèves.

*Frederic-Matthias
Alexander 82ans*



INFORMATIONS PRATIQUES

La formation courte de l'été 2021 se déroulera sur 4 semaines et 2 week-ends répartis entre juillet et septembre. 2 semaines en mi-temps et 2 séminaires en temps plein.

Dates :

2 semaines de 5 jours à mi-temps 10h-13h du 19 au 23 juillet et du 9 au 13 août

2 séminaires de 7 jours à temps plein 10h-13h et 15h-18h du 24 au 30 juillet et du 23-29 août

2 WE de 2 jours : 10h-13h et 15h-18h les 14 et 15 août et les 11 et 12 septembre.

Les séminaires sont sur 7 jours pleins de 10h à 18h avec pause repas. Le séminaire d'août devrait être co-animé avec mon ami Peter Nobes de Londres, et partagé avec ses étudiants, ce qui offre de magnifiques et nombreuses opportunités d'apprentissage.

Nombre de participants : maximum 8 / minimum 3

Lieu : 7 rue Jean Achard **33230 Abzac**

Grande maison de village avec studio de travail de 100 m², gîte, jardin, proche de St Emilion.

Accès: TGV : gare de Libourne / TER : gare de Coutras / Route : N 89

Prix : Total 2000€ (*paiement possible en 1, 2, 4, 8 ou 10 fois*)
comprenant les frais pédagogiques et la mise à disposition du lieu.

Ce prix est le tarif 'normal'(avec un prix de journée en formation de 100€), mais je ne souhaite pas que l'argent soit un empêchement si vous êtes vraiment motivé. En accord avec la vision de la Nouvelle ère qui doit se fonder sur des valeurs de coeur et d'honnêteté dans les échanges humains, je tiens à proposer **un paiement en conscience** selon les possibilités de chacun, entre 2000€ et 1500€ minimum. Vous vous situez et nous finalisons ensemble.

Si Hébergement et repas : 20 € par jour. Repas préparés et dégustés en commun.

Inscription avant le 1er juin 2021 par mail : gillestran@me.com

Informations et inscriptions

Attention NOUVEAU NUMERO 06 93 32 99 55

<http://www.alexander-contact-watsu.fr>

<https://technique-alexander-france.com>

<https://www.alexandertechniqueinternational.com>

Si vous estimez que j'ai fait mon travail de conseil et d'information au sujet de la Technique Alexander et de la Formation courte n'hésitez pas à partager et à faire suivre l'information. Merci.

GILLES ESTRAN

Danseur - Formateur Alexander Technique International - Praticien Watsu & Healing Dance

Danseur, professeur de la Technique Alexander passionné de pédagogie du mouvement, il est responsable, depuis 1997, d'une formation de professeurs de la Technique Alexander sur trois ans. Son accompagnement pédagogique s'applique à relier la conscience au mouvement, par la création de cadres contenant qui permettent un potentiel de liberté pour expérimenter puis intégrer le délicat passage de l'être au faire.

Il propose un enseignement basé sur un modèle global de l'individu et de son équilibre comme fonction de l'intelligence. Avec une base de danseur, une approche approfondie des pratiques somatiques et la passion du geste humain à partager.

Diplômé depuis 1990, il a travaillé dans la plupart des domaines artistiques : musique, chant, théâtre et danse - ou plus simplement il accompagne les personnes qui le désirent, dans leur épanouissement personnel, à travers l'apprentissage d'un meilleur usage de soi.

Avec l'obtention du DU « Techniques du corps et monde du soin » à l'Université Paris 8, il s'inscrit dans une démarche actuelle et un enjeu de société pour démocratiser l'accès aux pratiques somatiques du plus grand nombre.

En devenant Praticien Watsu et Healing Dance, la découverte, l'exploration et l'intégration d'un *corps aquatique* ont ouvert de nouvelles perspectives au mouvement, enrichi les possibilités perceptives, procuré un nouvel éclairage de la Verticalité.



Témoignages :

Gilles Estran est un véritable trésor. A sa connaissance encyclopédique du corps, il ajoute un sens pédagogique et une intégrité dans son enseignement, à toute épreuve.

J'enseigne le chant lyrique depuis près de 25 ans, et cette méthode apporte énormément à mes élèves, en complémentarité des cours de chant. La méthode Alexander qu'utilise Gilles, est à même de sortir de l'ornière n'importe quel musicien ou chanteur en difficulté posturale.

*Je pense sincèrement que cette méthode devrait être incontournable dans nos conservatoires, tant elle apporte à tous les niveaux, et à tous, que ce soit des chanteurs, des instrumentistes, ou même n'importe qui dans son quotidien. **Pascal Aubert Professeur de Chant Lyrique***

J'ai pu rencontrer le travail de Gilles Estran lors d'un séminaire de l'association des Professeurs de la Technique Alexander STAT en 2013.

Moi-même Praticienne certifiée de la Technique en 2005, je me suis questionnée sur les limites de cette pratique telle qu'on me l'avait enseigné. J'ai retrouvé chez Gilles une manière plus ouverte et humaine de transmettre son savoir et sa passion de la TA et du Mouvement.

J'ai ensuite pris des leçons particulières régulièrement pour m'imprégner de sa pédagogie où je me suis sentie libérée, sans avoir le sentiment qu'un maître m'impose son savoir. J'ai renoué avec ce que je ressentais d'unique dans cette approche qui libère la personne : c'est là tout le raffinement de son enseignement. En effet, pour moi il ne s'agit pas de calquer une Technique sur un corps car le corps appartient avant tout à celui qui l'habite.

*J'ai perçu en Gilles sa capacité à me guider avec une totale attention et à éveiller mes capacités d'autorégulation cognitives, sensibles et motrices pour m'aider à dépasser certaines limitations et avoir de meilleurs repaires dans mon propre enseignement. Je ne peux que recommander son travail et son expertise de l'Usage de Soi ! **Evelyne Bonneaud Professeur Alexander® et Techniques de Libération des Émotions***

**la Technique Alexander
est reconnue et intégrée dans le programme des institutions suivantes :**

American Conservatory Theatre
American Danse Festival
Boston University
Brandeis University
Brussels Royal Conservatory of Music
California Institute of the Arts
Dell'Arte School of Mime and Comedy
Guildhall School of Music, London
Juilliard School of performing Arts, New-York
London Academy of Music and Dramatic Art
Los Angeles Philharmonic Orchestral Training Program
Manhattan School of Music
National Theatre Conservatory, Denver
Old Globe Theatre, San Diego
Royal Academy of Dramatic Art, London
Royal College of Music, London
Rutgers University
San Francisco Conservatory of Music
San Francisco Conservatory Theatre
San Francisco State University Continuing Education
Stratford Festival, Ontario
UCLA Extension
University of California, San Diego
University of Mariland
University of Southern California

Plus récemment en France :

CNSMD - Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse -La Villette
Conservatoire de Musique de Versailles
Centre de Formation Lyrique de l'Opéra Bastille
Orchestre de l'Opéra Bastille
ENSAT - Ecole Nationale Supérieure des Arts du Théâtre et de la Technique-Lyon
Théâtre en Miettes-Bordeaux
CAPA - Aquitaine Mission Voix - Bordeaux
ENMDAD - Conservatoire de la Roche sur Yon
TNBA - Théâtre National Bordeaux Aquitaine
ONB - Opéra National de Bordeaux



Artistes ayant étudié la TA :

Trisha Brown Dance Company
Yehudi Menuhin, Arthur Rubinstein,
Paul Mac Cartney, Sting, James Galway
Paul Newman, Pierce Brosnan, Patrick Stewart,
Julie Andrews,
Juliette Binoche, Judi Dench, Keanu Reeves...

parmi beaucoup d'autres...