

Ecrire et dessiner avec la technique Alexander

Espace intérieur, équilibre, mobilité des articulations, découverte de nouvelles sensations kinesthésiques, expériences ludiques, pensée régénérée et rafraîchie, conscience de l'instant présent et plaisir, sont les bienfaits qu'apporte la technique Alexander.



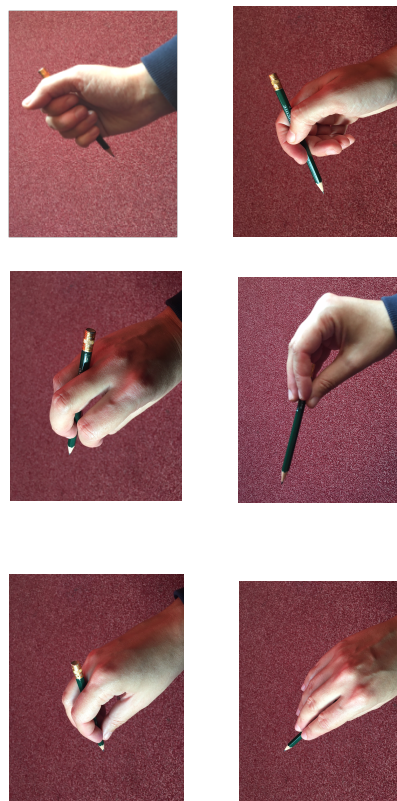
Pour illustrer une idée de Pedro de Alcantara, professeur de technique Alexander (que je remercie pour sa recherche et son enseignement créatifs : saines habitudes que je commence à m'approprier et à développer) : « *Il n'y a pas une manière de tenir un objet mais autant que propose votre imagination* ».

Ici nous parlerons de l'outil crayon - stylo - pinceau. Selon les âges et l'activité, le guidage du stylo sera différent. Par exemple : un enfant de deux ou trois ans aura intuitivement une tendance à utiliser son feutre en le prenant à pleine main. Pour le peintre, la tenue d'un pinceau qui peindra sur un chevalet sera différente de l'écolier qui recopie une leçon ou du cadre qui prend rapidement des notes.

L'essentiel est de garder une disponibilité dans les articulations avec un minimum de tension musculaire (la tension juste) afin de laisser la liberté des mouvements de la main, des doigts et du poignet.

Il est important pour la bonne santé de nos articulations d'éviter les serrages et les crispations qui peuvent gêner la fluidité des mouvements de rotation du poignet et la souplesse des doigts et donc freiner l'écriture ou la réalisation d'un dessin. La spontanéité de vos idées se retrouvera ralentie par trop de serrage en surplus. Et chez certaine personne, une protubérance (bosse) se formera sur un doigt (là où le contact avec le stylo est très serré, plus couramment au niveau du majeur).

Afin de garder la disponibilité dans nos articulations, il est possible de varier les prises. Donnez-vous quelques secondes pour essayer trois ou quatre façons de supporter votre outil d'écriture. Il sera possible de constater son poids, sa texture, sa dimension, sa malléabilité, et visuellement, sa couleur et sa forme.



Le fait de passer d'une prise à l'autre vous fera passer par différents mouvements qui

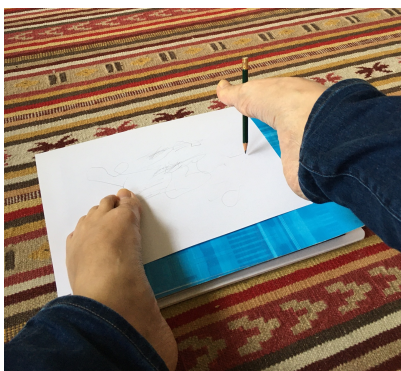


seront intermédiaires, une sorte de chorégraphie de la main avec l'outil, qui redonnera, de façon indirecte, de la disponibilité dans vos tissus.

Pendant cette expérience, vous vous donnerez de l'attention et vous retrouverez de la présence d'esprit avec vous-même sur quelques instants. Un confort physique se fera sentir et vous aurez davantage conscience de votre main dans sa globalité. Peut-être la détente ira jusqu'aux bras, aux épaules et dans le dos.

Il est intéressant aussi de refaire ces expériences avec la main que vous utilisez moins facilement (un droitier peut faire l'expérience avec sa main gauche et vice versa).

Dessiner avec les pieds !



Des expériences nouvelles : s'inspirer des artistes peintres en situation de handicap.

Des personnes en situation de handicap, ou privées de leur bras, utilisent leurs jambes et leurs pieds pour s'habiller, faire leur lit, utiliser leur téléphone portable, conduire, jouer de la musique ou peindre. Chez certaines de ces personnes, l'articulation des hanches a une très grande amplitude. Pour dessiner, si la personne est assise, l'équilibre se fait à partir des ischions et on peut remarquer une grande dextérité de mouvements des pieds et des orteils.

Vous pourrez essayer cette expérience afin de redécouvrir la mobilité des articulations des chevilles, des genoux et des hanches, la prise d'un objet avec les orteils, un équilibre à partir du dos et des ischions.

Peindre avec les coudes !

Il est possible de pousser l'expérience un peu plus loin en accrochant un pinceau au niveau du coude. Vous pourrez redécouvrir des sensations comme : la mobilité de l'articulation de votre épaule avec ses différentes possibilités de rotation, un coude qui semble aller loin de l'épaule ou encore une confrontation de deux directions opposées entre votre coude et votre dos.



Peindre avec ses coudes





Peindre avec son coude

Peindre avec les genoux !

Avec cette expérience, on redécouvrira l'équilibre sur une jambe et il sera possible de retrouver ouverture, disponibilité, espace dans les articulations des hanches. Quels mouvements seront possibles et donneront quels dessins ou tracés de peinture ? Pendant l'expérience, le dos retrouvera de la tonicité avec longueur et largeur.



Peindre avec les genoux

Enfin, **chanter** complète nos expériences en les replaçant dans une globalité « corps-esprit-voix »! **Chanter** pendant vos activités est une façon de prendre du recul pour éviter une concentration « crispante ». Ici, la chanson enfantine serait :

« Savez-vous planter les choux ? à la mode de chez nous... »

Avec la technique Alexander, il est possible de sortir de nos habitudes connues qui peuvent être source de tensions, de crispations de frustrations et de fermeture. N'hésitez pas à faire des expériences qui sortent de votre ordinaire et à vous amuser comme le petit enfant qui découvre et joue.

Sortons de notre routine avec la recherche du mouvement !

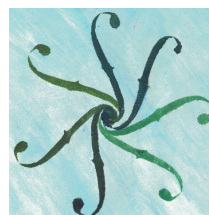
La technique Alexander s'adresse à tous.

N'hésitez pas à prendre un rendez-vous :



florencemathiasvta@gmail.com
musique-techniquealexander.com

11 rue Larigaldie
91260 Juvisy-sur-Orge

***Rappel :***

Il est important de se faire guider par un professeur diplômé de la technique Alexander, afin de mieux appréhender un changement des habitudes. Je rappelle que la technique Alexander est une méthode de prévention, et qu'en cas de pathologie ou maladie graves, il est nécessaire de consulter des spécialistes de la santé.



florencemathiasvta@gmail.com
musique-techniquealexander.com