

L'ouverture du dos

Grâce à la pensée Alexander, il nous est possible de conserver, adulte, la bonne coordination que nous avions étant petit enfant dans toutes nos activités.



Photo : Florence Mathias

Enfant, nous avions de la légèreté dans nos mouvements, de la disponibilité dans nos articulations, de la fluidité pour nous lever ou nous asseoir.

Nous avions un dos naturellement large et long qui permettait de l'aisance dans nos mouvements. Adulte, notre dos adopte une autre manière de se mouvoir. Nous luttons avec le poids que nous nous imposons à nous-mêmes sans nous en rendre vraiment compte.

Le dos chez les musiciens

Tous les artistes n'ont pas forcément des problèmes de dos.

Cependant, je rencontre souvent des musiciens qui me disent souffrir de douleurs dans les bras ou au niveau des mains...

Un déséquilibre corporel (même léger) peut avoir des conséquences nocives sur la santé (douleurs articulaires, crampes, tendinites, tensions..) et/ou empêcher une réalisation instrumentale aisée.

La cause (stimulus et habitudes)

Pour plusieurs raisons, notre attention est principalement attirée par « ce qui est devant » (la lecture d'une partition, la battue d'un chef, la tenue d'un instrument).

Ce stimulus : « ce qui est devant », nous donne envie de faire des *actes* comme : amener le menton vers l'avant, nous replier sur le sternum, laisser la tête tomber sur un côté ou vers l'avant, déformer le cou. Puis, une suite de petits décalages s'additionnent : la tête devient lourde, et en retombant de son poids sur un côté ou vers l'avant, celle-ci va emmener avec elle, le cou, le haut du dos (qui

va s'arrondir) puis les épaules risquent de se crisper d'une manière ou d'une autre. Les muscles du haut du dos ainsi que les cervicales vont devoir supporter davantage de pression due au changement d'équilibre du dos. Celui-ci va se fatiguer plus vite.

Si cette manière de fonctionner « *d'aller vers l'avant* » devient une habitude d'entrainement journalier, des tensions risquent de s'installer et de compenser le surplus de poids. Des crispations peuvent se propager dans les épaules, les bras, les mains et jusqu'au bout des doigts, et engendrer un ralentissement de la gestuelle et peut-être provoquer des douleurs.

Changer l'équilibre naturel du corps en mettant du poids sur soi-même et en se resserrant intérieurement peut empêcher, par la suite, la vitesse des doigts, les déplacements rapides des bras et des mains ou encore réduire la mobilité des articulations...

C'est comme si je voulais faire avancer une voiture en laissant le frein à main ! Il s'agit de deux énergies contraires. « *Je freine moi-même ma capacité naturelle à faire* ».

Une solution indirecte : l'ouverture du dos

Avec la pensée Alexander, il est possible de changer ses (mauvaises) habitudes et de retrouver de la disponibilité dans les articulations, de la fluidité dans les mouvements, une vitesse rapide et légère, et de développer une réalisation instrumentale tranquille et centrée avec un minimum d'effort. Toutes ces actions seront réalisées de façon indirecte, grâce à l'*ouverture du dos et à son équilibre naturel*. Le dos (en bonne relation avec la tête) redeviendra le support fiable des épaules et des bras.



F.M.

Ma définition de ce qu'est pour moi le dos dans ma pratique de la technique Alexander : pour moi, le dos regroupe toute la colonne vertébrale en intégrant la base de la tête et le cou, les épaules, les côtes et tout le bas du dos : bassin, ischions et sacrum, (en incluant les muscles, organes et tissus)...Je considère le dos dans sa largeur, sa longueur et son volume (espace intérieur).

Un entraînement régulier :

Dans un premier temps, il est nécessaire de « se laisser tranquille ». Puis, avec une pratique régulière des procédures Alexander, le dos adopte progressivement une autre façon d'être : une meilleure relation entre le haut et le bas du dos. Il est possible pour les personnes ayant un haut de dos un peu arrondi, de défaire les tensions et de retrouver de l'espace.

S'allonger régulièrement sur le sol ou sur une table (de massage) aide également à retrouver un dos long et large. Le corps dans sa globalité retrouve de l'homogénéité dans la répartition de la tonicité musculaire. Indirectement, les bras récupèrent de la légèreté pour se mouvoir plus librement. De la disponibilité s'observe dans les articulations pour fonctionner avec rapidité et précision.

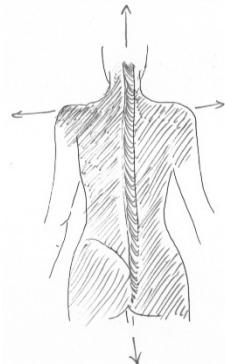
La réalisation instrumentale est plus aisée avec une sonorité qui découle d'un bon équilibre corporel.

Accompagnement nécessaire :

Il est cependant nécessaire de s'entraîner régulièrement avec un professeur diplômé de la technique Alexander. Le changement se fait sur une longue période. Il est enfin possible d'acquérir de l'autonomie face à d'éventuelles (mauvaises) habitudes qui peuvent être nocives à long terme.

Rappel :

Je rappelle que la technique Alexander est une méthode de **prévention** et ne soigne pas les pathologies et maladies graves. Pour cela il est conseillé de se faire suivre par des spécialistes.



F.M
Le dos dans ma conception Alexander



F.M. Alexander : séance avec un élève

