

L'ENSEIGNEMENT DE F. MATTHIAS ALEXANDER

La conférence, donnée chaque année, à la mémoire de F.M. ALEXANDER, présentée par Marjory BARLOW, le 9 novembre 1965 à la Société Médicale de LONDRES.

Ces conférences annuelles furent organisées à la mémoire de F.M. ALEXANDER. Dix années ont passé depuis sa mort le 10 octobre 1955 et ce moment présent est peut être approprié pour réviser la connaissance qu'il nous a laissée et pour rappeler des aspects de son enseignement qui courent peut être le danger d'être oubliés et irrémédiablement perdus, alors que les bénéfiques psycho-physiques de son œuvre sont de mieux en mieux connus. Une institution est l'ombre prolongée d'un homme et nous sommes, dans cette Société, l'ombre d'ALEXANDER qui se prolonge rapidement.

Ce discours implore que nous fassions attention de ne pas perdre la substance avec l'ombre qui s'étend.

Il faut se rappeler que dans toute discussion ou analyse, la nature du langage nous oblige à parler d'une manière dissociée. L'être humain, vivant, est un tout. Il fonctionne bien ou mal en tant que tel et les expériences de la vie sont intégrées et stimulantes, de sorte qu'elles ne peuvent être exprimées par des mots. Les deux aspects, physiques et mental, de toute activité ne sont en fait qu'un, mais il faut les séparer pour pouvoir en parler.

L'idée que la posture affecte le bien-être est très ancienne. Nous savons que les grecs s'y intéressaient, que les jeunes femmes du temps de la Reine Victoria utilisaient des planches pour avoir des dos plus droits et que l'éducation de la posture est une partie intégrante du curriculum scolaire établi.

De nombreuses religions et disciplines orientales contenaient des instructions liées à la posture et à l'allure du corps.

Nous pouvons presque parler de la lignée noble de cette idée, vu que tant d'expressions enracinées dans notre langage indiquent que l'attitude corporelle trahit des états d'esprit ou des caractéristiques intérieures dominantes.

Nous parlons d'une "créature sans colonne vertébrale" (qui manque de caractère), de "ne pas avoir de colonne vertébrale" (manquer de fermeté), de "perdre la tête" ou de "garder sa tête" (son sang-froid), - nous savons tous ce que c'est d'être "à côté de soi-même". La Bible abonde en références à une génération au cou raide, - "Ceux qui auront le cou raide et les incroyants seront punis" et "ils raidirent le cou pour ne pas entendre la parole du Seigneur" en sont deux bons exemples.

Au cours des trente dernières années enfin, l'importance de la mécanique corporelle a été largement reconnue.

ALEXANDER observa que le problème de la posture était bien plus fondamental qu'on ne l'avait soupçonné. Il n'utilisa pas le terme de "posture" car c'était un concept trop limité pour désigner la nature de ses découvertes qui montraient qu'une mauvaise "posture" ou qu'une "mauvaise utilisation de soi", comme il préférait l'appeler, était le résultat final de fausses procédures beaucoup plus profondes qui concernaient la personne entière. Le résultat,

en fait, de mauvaises habitudes ‘tissées dans la faiblesse du corps en évolution’, comme l’écrit ELIOT.

L’une des choses qu’il voulait désigner par ‘une mauvaise utilisation de soi’ était la manière dont les différentes parties du corps sont liées entre elles dans notre vie, nos mouvements, notre existence.

La notion de posture implique des positions fixes, des façons bonnes ou mauvaises de s’asseoir, de se lever, etc. et l’éducation de la posture est basée sur la supposition inadéquate que la mauvaise posture peut-être positivement changée de l’extérieur, en faisant quelque chose de différent.

Pour d’abord prendre le bâton par le mauvais bout, car le mauvais bout est visible – ALEXANDER se rendit compte que nous vivons dans une ignorance presque totale de la façon dont nous utilisons notre corps, c’est-à-dire que la plupart des gens déforment leur silhouette et altèrent le fonctionnement de tout leur organisme, ceci par une mauvaise coordination, une tension musculaire exagérée et une mauvaise utilisation des parties du corps l’une par rapport à l’autre.

Le corps est un instrument – c’est l’instrument par lequel nous vivons – il est capable de perceptions très fines et très subtiles. Le Professeur A.N. WITEHEAD écrivit dans son livre ‘La Réaction Romantique’ que ‘L’unité du champ de perception doit donc être une unité de l’expérience physique’. Votre perception est là où vous êtes ET DEPEND ENTIÈREMENT DE LA FAÇON DONT VOTRE CORPS FONCTIONNE. Or, cet instrument est sans cesse endommagé et déformé, ceci d’une manière qui était largement ignorée avant qu’ALEXANDER ne commençât à enseigner. Il devient grossier, lourd et incapable d’une conduite sensible, à cause de la tension induite et du bruit interne qui en résulte. Ce manque de paix dans le corps rend presque impossible une ‘paix de l’esprit’.

La forme que prend cette mauvaise utilisation suit le même schéma général chez tous. Invariablement, les muscles du cou sont trop contractés et empêchent alors que la tête ne soit ‘portée’ librement par la colonne vertébrale. Ce qui entraîne une contraction anormale de certains muscles du tronc et un manque de tonus normal dans les autres muscles du support du corps. Ceci résulte en une exagération des courbes naturelles de la colonne vertébrale et une pression nocive sur chacune des vertèbres de la colonne et des articulations, avec un travail de compensation anormal et une relation faussée des membres par rapport au tronc. En bref, nous obtenons une situation dans laquelle le travail de support du corps est mal distribué – la forme du corps est dénaturée – et des fonctions importantes comme la respiration, la circulation et la digestion fonctionnent inefficacement et sous une contrainte énorme.

Autrement dit, le principe général faussé sur lequel est basée l’utilisation du corps est celui de contracter chaque partie vers l’articulation la plus proche, à commencer par la contraction de la tête vers le tronc.

C’est comme si chacun de nous essayait d’occuper le moins de place possible dans l’Univers. Cette manière inconsciente de se malmener produit des états de maladie –d’incapacité – d’inconfort et de mauvaise santé générale qui déconcertent le médecin ordinaire, et pour lesquels il n’y a d’autre aide que de changer radicalement la façon de s’utiliser soi-même.

Heureusement qu’au cours des quinze dernières années, en Angleterre, la recherche médicale et la publication d’articles scientifiques dans des manuels et des journaux médicaux, ont eu pour résultat qu’un nombre accru de médecins et de psychiatres ont recours à des

professeurs de la Méthode ALEXANDER pour aider des patients qui souffrent des effets d'une mauvaise utilisation de soi.

Pour comprendre la différence entre les méthodes usuelles de l'éducation posturale – ou de correction posturale – et l'enseignement d'ALEXANDER nous devons reconsidérer sa propre histoire, réexaminer nos origines et voir comment il est parvenu à la connaissance de ce qui a permis une approche tout à fait nouvelle de comment nous "utiliser nous-même le moins mal possible".

ALEXANDER partit du concret - les théories ou les idées qui restaient sans application pratique ne l'intéressaient pas.

Il fut poussé à sa recherche par une incapacité qui interférait avec son travail en tant qu'acteur et récitant. Le problème semblait être un trouble spécifique – celui de l'enrouement périodique de la voix – mais il l'entraîna à découvrir qu'une petite faiblesse apparemment isolée ne pouvait être vaincue sans avoir recours au changement total de tout son être. Et ces tentations de se changer au niveau visible – la façon usuelle d'essayer de corriger des fautes - furent tout à fait vaines.

Telle était alors la situation d'ALEXANDER, récitant à succès, qui se passionnait pour SHAKESPEARE et qui était fermement déterminé à devenir un grand acteur Shakespearien. Toutes ses ambitions étaient anéanties car sa voix ne pouvait remplir les exigences requises.

Il se tourna vers les médecins. Après avoir essayé sans succès des remèdes qui n'apportaient une amélioration qu'aussi longtemps qu'il s'abstenait de se servir de sa voix, il se rendit compte d'un fait qui fut le premier trait de génie d'une longue série. Il comprit qu'il créait peut-être lui-même le trouble, qu'il fatiguait ses organes vocaux sans savoir encore comment. Vu de notre position actuelle, ce premier pas vers une considération nouvelle de son problème est, sans aucun doute, celui qui a ouvert la porte sur tout ce qui devait suivre et qui montre comment ALEXANDER était capable d'une pensée originale ainsi que sa maladresse typique à ne rien accepter à sa valeur nominale. Ce trait distinctif était déjà évident quand il était petit garçon. Il était, paraît-il, assommant à l'Ecole Dame, celle où il allait en Tasmanie, car il questionnait absolument tout ce qu'on lui enseignait et demandait à, ses professeurs comment ils savaient que l'information qu'ils donnaient était exacte.

Il n'est pas possible de savoir combien de gens ont renoncé, à cause de ces mêmes troubles de voix qu'ALEXANDER, à leurs carrières en tant que speakers, acteurs ou chanteurs parce qu'ils ont accepté sans discuter, qu'il ne pouvait y avoir de solutions à leurs difficultés, si le traitement médical avait échoué.

ALEXANDER avait donc endossé la responsabilité de son problème. Pour pouvoir observer ce qu'il faisait quand il utilisait la voix, il se mit à pratiquer devant des miroirs. En regardant patiemment ce qu'il faisait, il finit par découvrir que trois choses assez particulières se produisaient à chaque fois qu'il parlait. C'était une tendance à jeter la tête en arrière, à déprimer le larynx et à aspirer de l'air par la bouche. Et une tendance à soulever la poitrine et à raccourcir tout le corps y était liée.

La prédominance de la tête dans la hiérarchie du corps, il l'appela plus tard "Contrôle Primaire" puisque c'est le premier facteur à considérer pour débrouiller la confusion de l'abus et qu'il conditionne les formes d'abus du reste du corps.

Le "Contrôle Primaire" dans sa définition complète est une relation de la tête, du cou et du dos. C'est le "contrôle primaire" de l'utilisation du corps que son utilisation soit bonne ou mauvaise.

Ayant découvert ce qui était peut-être la cause de ses difficultés, ALEXANDER commença alors à essayer de corriger ces fautes de la manière la plus évidente. Il essaya de FAIRE LE CONTRAIRE. Mais plus il s'efforçait de faire ce qui était juste, plus il s'empêtrait. Il se rendit donc compte qu'il ne pouvait cesser ses mauvaises habitudes en essayant de le faire. Il réalisa enfin qu'il ne devait pas FAIRE quelque chose de différent, mais qu'il devait arrêter de faire ce qu'il faisait, qui était mal.

Et voici le deuxième principe essentiel de son enseignement qui bouscule toutes les notions jusqu'alors acceptées quand il s'agit de corriger une tendance erronée. Habituellement, si une tendance n'est pas correcte, nous pensons que nous devons FAIRE quelque chose pour la corriger.

Le nouveau principe est que si quelque chose est faussé, nous devons trouver ce que c'est et arrêter de le faire. Le seul remède, quand on se cogne la tête contre les murs est d'arrêter.

La compréhension de ce principe est fondamentale dans toute tentative de changer un abus et fait ressortir l'une des différences de base entre cet enseignement et toute autre méthode.

Ce principe permet aussi une explication utile de l'œuvre à un certain niveau. Elle peut être celle-ci en réponse à des questions sur ce que nous faisons. Nous enseignons aux gens à reconnaître la fatigue inutile et la tension exagérée qu'ils FONT dans chacune de leurs activités pour qu'ils puissent arrêter de s'utiliser aussi mal.

Autrement dit, nous nous occupons d'apporter à nos élèves la possibilité de sortir de la cage de tension indue dans laquelle ils sont emprisonnés. De façon à ce qu'ils permettent l'utilisation libre et naturelle de leur corps. Cyril CONNOLLY a écrit dans "La tombe inquiète" "A l'intérieur de chaque homme gros il existe un homme mince qui essaye de sortir". Nous pourrions le changer en "A l'intérieur de chaque homme tendu il existe un homme libre qui ne sait pas comment se libérer".

Nous n'enseignons pas aux gens à faire ce qui est bien mais à arrêter ce qu'ils FONT qui est mal. Il est impossible de FAIRE SANS DEFAIRE.

Mais revenons à ALEXANDER devant ses miroirs. Il était dans une impasse. Il savait ce qui était erroné, il savait qu'il ne pouvait rien FAIRE pour le corriger. Il avait épuisé toutes les approches possibles DE L'EXTERIEUR pour essayer de changer cet état de choses.

Le pas suivant fut de commencer le chemin vers l'intérieur, vers ce centre en lui où était le trouble réel. En cours de chemin il reconnut qu'il ne pouvait se fier à ses sensations, c'est-à-dire à l'appréciation kinesthésique de la tension musculaire qu'il utilisait. Il remarqua que ce qu'il voyait se produire dans le miroir ne correspondait pas du tout à ce qu'il sentait qui se produisait. Jusqu'alors personne n'avait jamais remis en question la fiabilité de ce guide peu sûr que nous prenons tous pour juger ce qui se passe dans notre corps, le degré de tension que nous faisons et pour juger aussi la situation d'une partie du corps par rapport au corps total.

L'appréciation kinesthésique est transmise en partie par les faisceaux de fibres musculaires et par des récepteurs dans les jointures. Les faisceaux sont de tout-petits mécanismes dont la

fonction est d'envoyer l'information sur l'état musculaire au cerveau et de recevoir en retour l'information du cerveau dictant ce que les muscles doivent faire. Toutefois, s'il y a trop de tensions dans le muscle, il arrive un certain point où cette "rétroaction" entre le cerveau et le muscle est faussée et nous ne sentons alors plus vraiment ce que nous faisons. C'est l'explication scientifique de ce qu'ALEXANDER a appelé "une fausse appréciation kinesthésique". C'est la véritable "anguille sous roche" de notre ignorance, de ce que nous faisons quand nous nous trompons. Il est donc maintenant facile de comprendre pourquoi les méthodes ordinaires qui veulent corriger ce qui ne va pas sans tenir compte de cette sensation erronée, sont vouées à l'échec.

ALEXANDER ne put rien changer en faisant. Il ne pouvait se fier à ce qu'il sentait. Il vit, ensuite, qu'il avait sous-estimé la force de l'habitude. Ce qu'il observait dans le miroir était le résultat final de schémas internes désordonnés enfouis dans le système nerveux. Et que ces schémas internes d'impulsions communiquées par le système nerveux aux muscles agissant sur la structure osseuse et sur les points du corps étaient continuellement actifs, quand il se déplaçait, parlait ou qu'il restait tranquillement assis.

En fait, ces schémas internes, c'était lui-même, dans la mesure où son corps en était la manifestation externe.

Le pas suivant d'ALEXANDER fut de réaliser que le seul point où il pouvait commencer à contrôler les schémas habituels erronés était le moment où l'idée lui venait de parler ou de bouger. Ce moment où, quel que fût son état de mauvaise utilisation de soi, celui-ci serait aggravé par l'action.

Il avait atteint le seul point et le seul instant où un changement pouvait s'effectuer, où il pouvait contrôler les schémas habituels de sa mauvaise utilisation de soi, qui donnaient tout ce qu'il essayait de faire.

Ce point ou ce moment, c'était l'instant même où un stimulus d'action atteignait sa conscience. Habituellement, lorsqu'il y a un stimulus, nous réagissons de la seule façon possible. Il y a réponse sans pensée, sans connaissance de notre part de la procédure. La réaction est la réponse immédiate de tout notre être, selon les schémas habituels de mouvement que nous avons développés depuis notre naissance. Nous n'avons pas le choix de notre attitude. Nous sommes esclaves de ces schémas non reconnus, aussi sûrement que si nous étions des automates.

Avec la compréhension de cette partie du problème, ALEXANDER avait trouvé la clé de toute transformation. Il comprenait enfin comment il devait continuer.

Nous venons de le suivre sur son chemin depuis la manifestation la plus extérieure de la mauvaise utilisation de soi, c'est-à-dire l'interférence avec le fonctionnement normal du corps dans sa totalité, qui avait pour résultat la défaillance vocale, jusqu'au point le plus intérieur où il a pu arrêter cette interférence.

Renversons la démarche et refaisons le chemin en sens inverse.

Il devait laisser une pause ou un espace entre le stimulus et la réponse.

Il décida de la faire en disant "NON" ou en inhibant la réponse immédiate. Ce qui se révéla être la fondation sur laquelle toutes ses découvertes suivantes étaient basées et à partir de laquelle d'autres transformations furent rendues possibles. Le mot inhibition dans ce sens signifie le contraire de volition. Un refus consenti à une réaction automatique. Cela ne veut pas dire refouler comme en psychanalyse.

Ayant effectivement empêché que les vieux schémas inconscients ne se répètent et ayant détraqué la machine "mouvement perpétuel", qu'il était devenu, ALEXANDER mit alors

son cerveau en action en envoyant des instructions verbales conscientes aux parties du corps qu'il n'avait pu contrôler auparavant.

Cette approche eut pour premier résultat de prévenir la mauvaise utilisation de la tête, du cou et du tronc. Il dut se contenter pour un temps de se donner un stimulus, de refuser d'y répondre et d'envoyer les messages conscients ou directions sans réellement faire de mouvement. C'est là la phase préparatoire de ce qu'on pourrait appeler la construction d'une route ou la pose de rails sur lesquels le train passera peut-être.

Il put par la suite maintenir les nouvelles directions en mouvement.

Les vieux schémas internes erronés furent éventuellement remplacés par les nouveaux, avec pour résultat le fonctionnement coordonné et plus facile de son corps.

Il proposa aussi une utilisation nouvelle d'une faculté que nous avons tous et que nous employons dans la vie ordinaire. Cette faculté est l'intelligence ou le pouvoir qu'a le cerveau de déterminer et de décider ce que nous voulons faire. Il utilisa ce pouvoir pour guider et pour contrôler l'utilisation de son corps de telle sorte qu'il soit tout entier informé par la pensée.

Examinons maintenant en détail les nouveaux ordres ou messages qu'il employait.

Le premier coup, et le plus important, qu'il porta aux vieilles habitudes fut, comme nous l'avons vu de dire "NON" à la réaction ordinaire. Puis il ordonna que les muscles du cou se relâchent. Les muscles du cou sont les seules parties du corps qui peuvent exercer une traction directe sur la tête qui sera tirée en arrière ou vers le bas ou sur le côté, selon le ou les groupes de ces muscles qui sont trop tendus.

Aucune modification du port de la tête n'est possible tant qu'elle n'est pas libérée de la mauvaise utilisation du cou. De plus, les petits muscles sub-occipitaux entre la base du crâne et les premières vertèbres de la colonne vertébrale, l'axis et l'atlas, ne peuvent remplir leur fonction, qui est celle de balancer délicatement la tête.

L'ordre suivant était que la tête soit dirigée vers l'avant et vers le haut – pas mise, mais dirigée.

L'ordre suivant était que le dos s'allonge et s'élargisse.

ALEXANDER nous explique qu'il ne trouvait pas d'autres mots plus proches de la réalité qu'il voulait amener. Ces simples formules verbales sont destinées à amener, dans chacun des cas, la réconciliation de deux tendances contraires et à assurer dans le corps un équilibre des forces nées de poussées musculaires antagonistes. Il en résulte une harmonie où chaque partie fait son travail de maintenir une stabilité, une tranquillité sans fixité, ou, si vous préférez, une harmonie, où il n'existe plus aucune friction entre les différentes parties du corps.

Que la tête aille trop vers l'avant et vous perdez la tendance vers le haut, qu'elle tende trop vers le haut et elle se rétracte – "laissez-la seule, en fait".

Trop d'efforts pour allonger le dos et il devient plus étroit, trop d'effort pour l'élargir, vous perdez la longueur et vous vous affaissez.

Toute la démarche est de vérification. J'espère que ceci explique pourquoi on ne peut faire les ordres. Leur première fonction est préventive. Les schémas internes erronés sont le faire que l'on doit arrêter.

Je crains de m'être longtemps étendue sur cette histoire, si familière à beaucoup d'entre vous. On peut en trouver le récit complet dans le livre d'ALEXANDER : "THE USE OF THE SELF" (L'utilisation de soi), mais je vous avais prévenus que j'allais réexaminer nos origines. Il était nécessaire de faire ceci pour nos invités qui ne connaissent pas l'enseignement d'ALEXANDER.

Après avoir vérifié la méthode en se l'appliquant et en retrouvant sa coordination normale, il fut très surpris de remarquer chez tout le monde, à des degrés divers, ces abus qu'il avait supprimés en lui.

C'est un fait curieux que, tant que nous avons des œillères, nous ne remarquons pas la mauvaise utilisation des autres. C'est comme si le dicton de la "poutre dans notre œil" et de la "paille dans l'œil des autres" était inversé.

ALEXANDER dut alors trouver une façon d'enseigner aux autres ce qu'il savait. C'était une tâche considérable qui impliquait non seulement d'expliquer, mais aussi d'apprendre à se servir de ses mains d'une manière spéciale et subtile, requise pour travailler sur d'autres personnes.

Plus tard, il accepta une autre charge : celle de former des étudiants qui voulaient apprendre à enseigner son œuvre. C'est là une tout autre tâche, la relation est de groupe et non plus d'individu à individu.

Il est important de rappeler que nous sommes tous dans la même situation qu'ALEXANDER. Il a trouvé le chemin et la méthode pour suivre le chemin. Nous avons l'énorme avantage de l'aide compétente d'un professeur entraîné. Mais l'importance réelle et la vraie valeur de la méthode est que nous apprenions à travailler sur nous-mêmes.

ALEXANDER disait souvent : "Chacun doit faire le véritable travail seul ; le professeur peut montrer le chemin, mais il ne peut entrer dans le cerveau de l'élève et contrôler ses réactions pour lui. Chacun doit le pratiquer pour soi".

Apprendre cette méthode, c'est comme apprendre autre chose. Nous nous servons des mêmes facultés et nous avons besoin de la même patience et de la même persévérance que dans toute forme d'étude.

Jusqu'ici nous avons exploré l'œuvre d'ALEXANDER dans son application à nos habitudes musculaires incorrectes et à la mauvaise utilisation générale du corps et nous avons vu que nous pouvons bâtir une utilisation correcte et stable que nous pouvons contrôler.

Examinons maintenant quelques applications de ses principes dans d'autres sphères de notre expérience et voyons si nous pouvons avoir une petite vision de son importance qui l'inspira toute sa vie.

Il comprit, comme aucun autre peut-être, qu'il y avait ici la possibilité d'une vie de qualité différente qui pourrait aider à résoudre de nombreuses difficultés que nous nous créons dans la vie, à cause de notre manque de conscience et de contrôle. Il était très modeste, à propos de son rôle dans les découvertes et disait souvent : "Si je n'avais pas découvert la méthode, un autre type aurait dû passer par tout cela, car la nécessité en est si grande". Cette attitude est sans doute commune parmi les personnes créatives. Une fois le poème écrit, la musique composée, le tableau terminé ou la découverte scientifique vérifiée, la création assume sa propre vie et son créateur sent qu'il s'en détache quelque peu.

La méthode ALEXANDER agira là où elle sera appliquée. Ce n'est pas de la magie, mais elle est sûre au niveau d'application choisi, qui dépend des buts et des désirs de la personne concernée. Si le but est de se débarrasser d'une douleur dans le dos, elle sera efficace en rendant conscient le "mal faire" qui cause la douleur. Si le but est d'avoir une conscience plus grande des réactions habituelles en d'autres parties de soi, elle agira aussi et de la même façon. Nous nous retrouvons tous dans la prison de l'habitude. Nous avons des

habitudes de pensée, des opinions toutes faites et figées, des préjugés qui déterminent notre comportement sans que nous le sachions.

Nous sommes aussi victimes de réactions émotionnelles habituelles. Ce sont des forces conductrices très puissantes.

Une jeune élève de mon mari, lorsqu'elle réalisa l'importance de ces choses pour la première fois, s'écrivait : "Oh, je vois docteur BARLOW, c'est une condamnation à vie".

La description préférée de son œuvre par ALEXANDER était celle d' "un moyen de contrôler la réaction humaine". Sous ce parapluie témoin, on peut ranger toute forme de réaction aveugle et inconsciente et nous arrivons ainsi à la question de la connaissance de soi dans son ensemble.

Les mauvaises habitudes d'abus musculaire ne nuisent qu'à soi, les habitudes inconscientes intellectuelles et émotionnelles nuisent à soi et aux autres, car elles déterminent nos réactions vis-à-vis d'autrui. On pourrait dire que nous nous servons des autres pour pratiquer sur eux nos mauvaises habitudes inconscientes.

La souffrance la plus grande et la mésentente que nous vivons sont souvent à ce niveau des relations personnelles. Et bien sûr, ces états émotionnels intérieurs se reflètent dans la façon dont nous nous utilisons – nos états de colère, d'anxiété et de peur, pour n'en citer que des exemples les plus frappants – et sont rendus visibles au monde par les attitudes corporelles identifiables.

C'est vrai aussi pour des états intérieurs plus subtils comme de dépression, de souci, de désespoir.

Quelquefois les schémas de réaction conscients et profonds sont plus facilement reconnaissables pour les autres que pour nous-mêmes.

Je pense parfois qu'un sens de l'humour tordu se cache quelque part au fond de l'univers, permettant cette situation tragi-comique où certaines caractéristiques d'une personne sont connues et vues par tous, sauf par la personne elle-même.

Il existe une chose appelée "la situation mondiale". Quelle que soit l'époque à laquelle est situé le séjour terrestre d'un homme, il existe toujours de grands problèmes angoissants appelés la "situation mondiale".

Aux premiers âges, les animaux sauvages et les bandes de maraudeurs étaient sans doute les principaux soucis – mis à part le temps. Plus tard peut-être, la peste, les persécutions, les désordres et le manque de respect de la vie humaine. Cela n'a pas beaucoup changé, et il y a toujours la guerre quelque part.

Un individu ne peut pas faire grand-chose à ce niveau. A une plus petite échelle, plus près de soi, il y a le problème des autres gens. La plupart du temps, ils ne se comportent pas comme nous pensons qu'ils le devraient. Là encore, nous ne pouvons pas faire grand-chose bien que nous dépensions beaucoup d'énergie à essayer de les faire changer.

A quel niveau pouvons-nous donc transformer quelque chose ? Des hommes bien avisés nous ont dit de nombreuses fois au cours de l'histoire que le chaos du monde n'était qu'un reflet du chaos en nous – mais amplifié.

ALEXANDER enseigne qu'il existe une sphère principale que chacun de nous peut transformer – que nous pouvons travailler à mieux connaître nos habitudes inconscientes – que nous pouvons travailler à utiliser d'avantage ce seul point de liberté que nous avons, l'instant d'impact d'un stimulus sur nous, de façon à connaître le nombre de fois où nous choisissons notre réaction, au lieu de laisser l'habitude nous dicter notre réaction, comme nous l'avons toujours fait dans le passé. Pour cela nous devons être là, présents et éveillés au moment crucial, pour inhiber au lieu de réagir.

Nous ne sommes pas libres de régenter la situation mondiale, nous n'avons qu'un contrôle limité sur les circonstances de notre vie, mais nous pouvons apprendre à contrôler nos réactions à ces circonstances.

La liberté dans notre environnement et vis-à-vis des réactions des autres gens est limitée aussi, mais nous pouvons développer un certain contrôle sur la plus proche parcelle de notre environnement – nous-même.

ALEXANDER nous reprochait souvent d'essayer de changer et de contrôler les grandes choses au lieu de changer les petites choses qui dépendent de nous. C'est en fait l'inscription de DELPHES : "Connais-toi toi-même".

Depuis les âges les plus reculés tous les vrais maîtres de l'humanité ont essayé d'amener les gens à comprendre ce point, que le changement peut seulement se produire dans l'individu. Nous savons que les nouvelles idées fondamentales sont toujours parties d'une personne et qu'elles se propagent lentement au fur et à mesure que de plus en plus d'individus reçoivent et comprennent la nouvelle connaissance.

La vision qu'ALEXANDER avait de la possibilité d'une évolution dans le développement de la conscience et de la sensibilité, fut le mobile essentiel de l'œuvre de sa vie. C'est cet aspect de son enseignement qui le place dans la tradition directe des grands maîtres de l'humanité. C'est cet aspect de son enseignement qui pourrait être si facilement perdu. Il n'est pas déraisonnable de supposer que plusieurs maîtres dont l'enseignement nous a été rapporté donnaient aussi aux gens de leur époque des techniques pratiques pour continuer l'enseignement. La plupart de cet enseignement aurait donc été perdu et oublié et nous ne disposons que de rapports et de textes qui signifient peu pour nous. Il est intéressant - à ce propos- qu'un médecin de mes élèves ait remarqué une fois qu'ALEXANDER avait redécouvert le secret du Zen pour notre époque.

Un autre aspect de l'enseignement traditionnel digne d'être mentionné est la nécessité de vivre dans le présent.

C'est un thème qui revient souvent dans les grands écrits mystiques. Le Maintenant est tout ce que nous avons. Nous ne pouvons inhiber la semaine prochaine, nous diriger demain ou même contrôler nos réactions cinq minutes à l'avance. Tout cela doit être fait maintenant. Le fait qu'il nous soit si difficile d'ETRE dans le présent et de nous occuper des exigences du moment présent et de la manière la plus appropriée qu'il soit est reflété dans notre attitude si j'ose le suggérer ainsi. Comment pouvons-nous ETRE tous présents et corrects, si nous avons la tête tournée vers le passé et le corps qui se hâte vers le futur et que seuls nos pieds sont trop solidement tenus dans le Ici et Maintenant ?

Mais vous direz peut être – ne soyons pas si sombres et vous auriez raison – la mélancolie et la lourdeur ne mènent à rien. Comme l'un de nos étudiants le fit remarquer : "S'il existe une forme de gravité, il doit y avoir aussi une force de légèreté".

Quand il nous formait, il arrivait souvent qu'ALEXANDER entrât dans la salle des étudiants, qu'il en fit le tour en regardant tous les visages très sérieux et graves qui se préparaient pour le cours et qu'il nous envoyât faire le tour du square en disant : "Ce n'est pas ainsi qu'on travaille, il faut un peu de gaieté et de légèreté".

L'une des qualités les plus attachantes chez lui était sa capacité à s'amuser et son refus d'être sérieux au sujet de choses sans importance réelle. Il aimait beaucoup les plaisanteries contre lui-même et aimait aussi les raconter. Il connaissait le sens des mots : "Amuse toi".

En 1946, mon époux et moi étions en vacances en Bretagne avec ALEXANDER et un Q.C. d'Afrique du Sud aux goûts plutôt coûteux. Nous approchions de la fin de notre séjour et attendions avec une certaine anxiété l'arrivée de voyageurs-chèques appartenant à cette

personne d'Afrique du Sud. Ils n'arrivaient pas et dans l'intervalle, nous l'approvisionnions en espèces.

Le dernier jour, les chèques n'étaient toujours pas là et nous n'avions que 1 600 frs à nous tous pour régler une note d'hôtel élevée. Après délibération nous décidâmes que la seule chose à faire était d'envoyer ALEXANDER au Casino avec l'espoir qu'il pourrait renflouer nos fortunes. Nous l'accompagnâmes tous et nous fîmes derrière sa chaise pendant que lui, avec le plus grand calme du monde, réussissait, lentement mais sûrement à perdre chaque sou que nous avions. Comme il le remarqua dans un autre contexte : « Vous ne pouvez changer le cours de la nature essentiellement en vous coordonnant ».

Tout finit assez bien, vu qu'ALEXANDER s'était lié d'amitié avec un jeune couple français de l'hôtel et qu'ils acceptèrent de se porter garant pour nous, jusqu'à ce que nous puissions obtenir l'argent dans la grande ville la plus proche.

Mais revenons à son enseignement. Il est, comme toutes les choses importantes, invisible et fragile dans son essence j'entends. Et je ne peux résister à citer ici un joli passage de RILKE : " C'est la créature qui n'a jamais existé, ils ne la connurent jamais, néanmoins ils adoraient sa façon de se déplacer, sa douceur, son cou, son regard calme et serein". Je me rappelle aussi la remarque de Bernard Shaw (qui fut un élève d'ALEXANDER) : "ALEXANDER demande au monde d'attester un changement si petit et si subtil que lui seul peut le voir".

L'enseignement d'ALEXANDER se réalise – il ne renaît que lorsque quelqu'un l'utilise. Dans ce sens c'est comme la musique, elle vit lorsque quelqu'un la joue et la rend vivante.

ALEXANDER nous disait souvent qu'il écrivait ses livres pour s'assurer qu'un souvenir de son œuvre survivrait même si son enseignement devait périr. Il espérait ainsi que quelqu'un pourrait retrouver les livres et reconstruire le côté pratique de l'œuvre. Eh bien, je sais que ces livres sont en butte à beaucoup de critiques. Il en a toujours été ainsi. Ils ne sont pas faciles à lire et ils n'étaient certes pas faciles à écrire. Mais ils disent – ce sont ses propres mots – "comment il résolut le problème et ce qu'il pensait que ses découvertes signifiaient".

Francis Bacon dit : "Certains livres sont pour être appréciés, d'autres pour être avalés et quelques autres pour être mâchés et digérés".

Je propose que les livres d'ALEXANDER soient une lecture obligatoire pour toute personne qui prend son enseignement au sérieux.

On l'accuse d'être incompréhensible. J'aimerais citer un passage d'un livre de MERLEAU PONTY, récemment traduit, "La phénoménologie de la perception". "L'excitation est captée et organisée pour qu'elle ressemble à la perception qu'elle est sur le point de causer", fin de citation.

Je ne prétends pas savoir ce que veut dire l'auteur, mais je suis sûre qu'il essaye d'exprimer quelque chose d'important. Cela vaudrait sans doute même la peine d'étudier son livre pour savoir quoi. De même avec les livres d'ALEXANDER – ils exigent une étude et une assiduité pas faciles – en échange de quoi ils cèderont leurs richesses.

J'avais, avant la guerre, un élève qui venait de l'Inde pour une permission de service. Il eut une série de leçons et retourna à son unité. Deux ans plus tard, il revint à Londres pour une nouvelle série de leçons. Je le félicitai pour la façon dont il s'était transformé. "Oui, dit-il, j'ai beaucoup travaillé. Une chose m'a aidé plus que toutes les autres : j'ai les livres d'ALEXANDER près de mon lit et je lis un chapitre tous les soirs".

Le lendemain, au cours, je racontai cette histoire à ALEXANDER. Il resta un long moment silencieux, puis il dit d'une manière réfléchie : "Oui, je serais un homme meilleur si je le faisais aussi".

Voici donc deux aspects de l'enseignement d'ALEXANDER, d'abord un moyen de permettre aux lois naturelles de l'organisme d'opérer sans interférence –un moyen de rendre le bon usage naturel qu'enfants nous possédions tous. ALEXANDER disait : "Quand on fera des recherches, on verra que chaque chose que nous faisons dans la méthode est ce que fait la Nature, où les conditions sont justes, la différence c'est que nous apprenons à le faire consciemment".

Le professeur idéal doit à la fois être un artisan par l'emploi de ses mains, un scientifique par son adhésion à des principes sujets à une "vérification opérationnelle" et un artiste par la communication de son savoir aux autres. La responsabilité du professeur pour que l'œuvre continue d'exister est lourde, surtout s'il forme d'autres professeurs, car il doit s'assurer qu'aucun des éléments essentiels ne se perde.

Dans le second aspect – l'application de l'œuvre à des sphères plus profondes de notre expérience – la division entre le professeur et l'élève disparaît.

On ne finit jamais de travailler sur soi, nous sommes tous dans le même panier.

Peu avant ses 80 ans, ALEXANDER me dit une fois ;"Je n'arrêterai jamais de travailler sur moi", je n'ose pas". Il savait que les seules limites à ce genre d'évolution sont celles que nous nous imposons.

Il continua d'enseigner jusqu'à 5 jours avant sa mort, à l'âge de 86 ans et alors, ayant refusé toute drogue qui eût pu l'en priver, il eut le rare privilège d'être présent à sa propre mort.

Nous nous sommes souvenus de lui ce soir, mais le commémoratif qui lui plairait le plus serait que nous continuions son œuvre.

Ecrit par Marjory BARLOW
The ALEXANDER institute
3, Albert Court, Kensington Gore
London SW7

Traduit par Marie Françoise LE FOLL