

# VOIX

MA  
CHORALE  
INTERACTIVE

## LA TECHNIQUE ALEXANDER

### QU'EST-CE QUE LA TECHNIQUE ALEXANDER ?

La Technique Alexander® est un enseignement ou une rééducation du comportement de l'équilibre postural qui s'opère par une prise de conscience et un changement de ses habitudes dans les diverses tâches que nous accomplissons quotidiennement.

La Technique Alexander, a été créée par F.M. Alexander à la fin du 19ème siècle. Cet acteur shakespearien avait des problèmes d'aphonie. Il découvrit que la façon dont il utilisait son corps avait un impact sur le bon fonctionnement de sa voix. Il mit en place une technique permettant de retrouver un fonctionnement naturel et optimal du corps, de l'organisme et de l'individu dans sa globalité.

La Technique Alexander fait partie intégrante de l'enseignement offert dans plusieurs universités et conservatoires dans le monde, dans les orchestres, dans les écoles de danse et d'art dramatique, dans diverses institutions et entreprises ainsi qu'au sein même de la Maîtrise de Radio France.

### A RETENIR

Cette technique qui relève du bon sens, est basée sur:

- La relation dynamique de la tête par rapport à la colonne vertébrale (Axe),
- Le développement de la plasticité corporelle.
- La dynamique anti-gravitaire de la colonne vertébrale.
- La mobilité et disponibilité du corps.

Tous les hommes à la naissance (voir les petits enfants) et tous les vertébrés en général savent instinctivement évoluer naturellement, dirigés par la dynamique tête-colonne. C'est qu'appelle Alexander le « contrôle premier ». Ce dernier se perd avec le temps, c'est donc en grandissant que nous perdons le bon fonctionnement de notre corps.

### EN CAUSE:

Les tendances posturales qui racontent l'histoire d'un individu. Elles se traduisent dans, et par «l'équilibre» très personnel des tonicités des différents muscles et déterminent l'attitude de base spécifique à chacun.

Ces tendances sont étroitement liées à:

- La morphologie (elle-même jamais définitive...).
- L'héritage corporel
- Aux activités sportives, professionnelles.
- L'histoire psychoaffective
- Aux habitudes sédentaires
- Le stress, l'absence de mouvement qui peuvent également en être des facteurs

### COMMENT UTILISER LA TECHNIQUE ALEXANDER:

En s'appuyant sur un ensemble de procédures et non pas d'exercices, visant à repérer et à changer les habitudes ancrées et les fonctionnements inadéquates.

Par un toucher léger le professeur guide l'élève vers une nouvelle proposition de fonctionnement. L'axe du corps rééquilibré permet un ajustement du tonus et un redéploiement du système neuromusculaire. Cette nouvelle façon de fonctionner agit directement sur l'appareil phonatoire et respiratoire.

### EN QUOI EST-ELLE IMPORTANTE DANS LA SPÉCIFICITÉ DU TRAVAIL DU CHOEUR:

#### PHYSIQUEMENT:

- Elle permet un rapport à la verticale stable et disponible
- Elle prévient des douleurs et blessures
- Elle permet la libération des tensions musculaires
- Elle améliore la posture (assis et debout)
- Elle libère le mouvement -souplesse des articulations

#### TECHNIQUEMENT :

- Progrès de tout l'appareil phonatoire
- Elle améliore la sonorité (timbre, ampleur, justesse, vibrato,...)
- Elle améliore l'utilisation de la colonne d'air (soutien et respiration)

#### MENTALEMENT :

- Elle libère des blocages physiques et mentaux et confère régularité dans la performance
- Elle permet une meilleure gestion du trac, du stress...Présence à soi, concentration,
- Elle permet une meilleure mémorisation et une plus grande confiance en soi

