



aefmat

Alexander Technique Belgium

aefmat

Alexander Technique Belgium

Association des Enseignants

F. Matthias Alexander Technique de Belgique asbl

53 rue Solleveld

1200 Bruxelles

0477 29 10 53

02 427 02 69

secretary@aefmat.be

N° d'entreprise 424.429.042

Banque: BE47 979 6468714 80

www.aefmat.be



www.aefmat.be

A propos de la Technique Alexander.

La Technique Alexander nous permet d'examiner nos habitudes de pensée et de mouvement. Elle nous donne des moyens pour changer celles qui nous sont préjudiciables. Nous apprenons à réagir de manière adaptée à la situation présente et sans nous faire mal, en respectant la façon dont nous sommes construits. Une meilleure coordination donne accès à de nouvelles compétences, même dans les activités compliquées. Nous acquérons plus de liberté dans le mouvement, dans la pensée et dans le choix de notre comportement.

Tout mouvement implique toujours l'être entier et ne peut pas être considéré comme étant un mouvement isolé d'une partie du corps (la personne agit en tant qu'unité psycho-physique).

La Technique nous renseigne sur ce que nous faisons avec nous-mêmes pendant une activité: comment nous nous y préparons, comment nous organisons notre mouvement avant, pendant et après l'activité.

Dans ce sens, c'est
une «pré-technique»
préalable à
l'apprentissage
de toute compétence.

Comment la Technique Alexander est-elle enseignée?

La Technique est enseignée de façon individuelle puisque chacun a développé des habitudes différentes et a une autre idée du fonctionnement de son organisme.

Dans une leçon de Technique Alexander vous apprenez des principes que vous pourrez appliquer dans vos activités quotidiennes. Ces principes sont enseignés en utilisant des mouvements simples, quotidiens. La leçon représente en quelque sorte un échantillon réduit de la vraie vie : on est dans de bonnes conditions pour développer des habiletés qu'on pourra ensuite appliquer dans un environnement et des activités plus complexes.

Pour qui?

Vous souhaitez bouger de manière plus aisée? Vous pensez avoir des habitudes qui pourraient être à l'origine d'une gêne ou d'une douleur? Vous êtes danseur, acteur, sportif, musicien ou artisan? Vous souhaitez améliorer votre savoir-faire dans une de vos activités? Vous êtes intéressés par le développement de soi et une approche pratique de l'intégration corps-esprit?

Tout le monde peut profiter de l'apprentissage de la Technique Alexander, indépendamment de sa profession ou de son âge, y compris les enfants, les adolescents et les personnes âgées. La Technique Alexander s'adresse aussi aux personnes qui souffrent d'un handicap, de douleurs ou de maladies chroniques. Avec la Technique on peut apprendre à mieux gérer ses ressources et peut-être à retrouver un peu plus de facilité dans le mouvement. Dans ce contexte, la Technique Alexander peut aider à ne pas se faire mal en compensant d'une manière délétère une douleur ou un handicap. Toutefois la Technique Alexander ne remplace pas un suivi ou un traitement médical.

Qui était F.M. Alexander

Frederick Matthias Alexander est né en Tasmanie (Australie) en 1869. Jeune homme, il se passionne pour l'art dramatique et s'intéresse en particulier à la poésie de Shakespeare. Il monte des spectacles en solo, d'abord en amateur, puis comme acteur professionnel. Mais très vite sa belle carrière est menacée par des épisodes récurrents d'enrouement et d'extinction de voix.

Il commence alors un processus d'auto-observation et d'expérimentation qui va le mener à l'établissement de sa technique. En essayant de résoudre son problème, qu'il croyait personnel et spécifique, il va découvrir des principes universels concernant le fonctionnement de l'être humain en activité.

AEFMAT

L'AEFMAT est l'association des enseignants de la Technique Alexander en Belgique. L'AEFMAT fait partie d'un réseau international de 18 sociétés d'enseignants de la Technique Alexander (ATAS - www.alexandertechniqueworldwide.com).

Sur notre site www.aefmat.be vous trouverez plus d'informations sur la Technique, notre association ainsi que les enseignants certifiés en Belgique.