

Le repos actif en Technique Alexander

Vous pouvez expérimenter la connexion de différentes parties de votre corps, la détente musculaire et mentale, une circulation calme et harmonieuse de votre énergie.

Vous devriez en retirer une sensation de bien-être et de tonicité de toute votre personne.

1. Avant de commencer, attendez quelques instants, debout, sans rien faire.

Pensez à quelque chose de gai ; éclairez votre visage et vos yeux d'un sourire. Asseyez-vous sur un sol ferme, recouvert d'un tapis de gymnastique souple, voire d'un simple tapis, les genoux repliés. Restez ainsi quelques secondes. Détendez-vous.

2. Etendez-vous à terre lentement sur le dos, en vous aidant des avant-bras, et en pensant que vous déroulez votre dos.



Vos genoux restent repliés et ne tombent pas vers l'extérieur ni vers l'intérieur. Vos pieds, bien étalés sur le sol, sont écartés d'une distance à peu près égale à la largeur de vos hanches. Le degré de flexion de vos genoux doit vous permettre une position confortable pour le bas de votre dos . Vos bras sont repliés avec les mains sur le ventre, de part et d'autre du nombril. Votre tête repose sur un coussin ferme ou, mieux, quelques livres. Cet appui-tête ne touche pas le cou. Réglez sa hauteur pour ne pas écraser votre gorge ni avoir la tête basculée vers l'arrière, et ainsi respecter la courbure naturelle de votre cou .



Dans cette position, restez tranquille, ne faites rien.

3. Portez maintenant votre attention sur les 9 points d'appui de votre corps sur le sol : l'arrière de la tête, les 2 omoplates, les 2 coudes, les 2 hanches, les 2 pieds. Soulevez le bassin légèrement de quelques centimètres, en vous aidant de vos pieds, et revenez en position, en déroulant votre colonne vertébrale sur le sol. Surtout, ne forcez pas. L'espace entre vos vertèbres lombaires et le sol a peut-être diminué.

Maintenant que vous êtes installé(e), vous pouvez **continuer à observer** tout ce qui se passe en vous et affleure à votre conscience.

Regardez autour de vous, le plafond les murs, les objets, les lumières ; laissez votre regard mobile.

Desserrez les mâchoires, détendez les articulations, desserrez ... les fesses !

Continuez à observer vos appuis au sol, ne forcez pas le bas de votre dos et vos omoplates à toucher le sol et ne cherchez pas une symétrie parfaite dans vos appuis. Acceptez d'être soutenu par le sol.

Relâchez les articulations : épaules, coudes, poignets, hanches, genoux, chevilles.

Observez votre respiration ; respirez lentement, le plus naturellement possible, sans forcer. Laissez monter les soupirs et les bâillements, signes de détente de votre corps.

4. Vous pouvez maintenant vous donner des directions, comme le ferait un professeur de Technique Alexander.

Pensez :

« **Permettre à mon cou d'être libre** » ; si vous observez des tensions dans les muscles de votre cou, laissez-vous du temps pour que la partie tendue se relâche ; au besoin renouvelez la pensée ; ne faites rien ; laissez faire.

Puis pensez :

« Pour laisser ma tête se diriger loin de mes épaules et de ma colonne vertébrale... » (si vous étiez debout, vous penseriez diriger votre tête vers l'avant et vers le haut) ; laissez cette pensée imprégner votre personne. Laissez faire le mouvement si votre tête bouge légèrement sur les livres, mais ne cherchez pas à vouloir quoi que ce soit.

Enfin, pensez :

« ...Et mon dos s'allonger et s'élargir » ; continuez à laisser vos pensée imprégner tout votre être ; essayez d'imaginer que votre colonne vertébrale se déroule un peu plus dans le sol à chaque fois que vous expirez, mais ne faites rien pour cela ; imaginez, sans les bouger, que vos épaules s'éloignent l'une de l'autre.

5. Après quelques instants, vous allez vous relever.

Il est important de vous relever lentement pour ne pas tendre les muscles du cou et du dos. Roulez doucement sur le côté et prenez appui sur vos mains et vos genoux pour vous retrouver dans la position à quatre pattes. Mettez-vous à genoux, avancez un pied et relevez-vous en suivant la direction de votre tête et de vos yeux, vers l'avant et le haut .

**Vous pouvez pratiquer souvent ce repos actif,
pendant dix à quinze minutes, toujours en douceur.**

En résumé, il s'agit d'un travail sur la pensée dans le corps :

« Permettre à mon cou d'être libre », « Pour laisser ma tête se diriger vers l'avant et vers le haut », « Et mon dos s'allonger et s'élargir »,
dans une attitude de détente, en refusant le "vouloir-faire », au profit du « laisser-faire ».