



ALEXANDER PLATZ

La Milanaise Luigia Riva applique à Paris les bienfaits de la méthode **Alexander**.

PAR FRANÇOISE HA VINH

LA VOIX est douce, la corpulence gracile, à l'image de la danseuse et chorégraphe qu'elle est. Avant de débiter son cours, Luigia Riva observe son sujet. Durant quarante-cinq ou soixante minutes, elle l'invite à effectuer une série de mouvements anodins, de ceux qui font partie du quotidien. Se lever, se baisser, s'allonger ou, tout bêtement, marcher. Des mouvements qui, à la longue, provoquent crispations et tensions, jusqu'à parfois entraver la poursuite d'une activité. Le travail s'effectue sur tabouret (position debout, assise), puis se poursuit à l'horizontale, sur une table. Luigia appose ses mains sur la tête, la nuque, le dos ou sur toute autre partie du corps qu'elle juge en disharmonie. Avec douceur et précision, elle accompagne les mouvements, tout en requérant une prise de conscience des membres sur lesquels elle travaille.

TRÈS PRISÉE des chanteurs, des musiciens et des danseurs, cette méthode s'adresse avant tout aux personnes qui souffrent de douleurs chroniques du dos, de tensions dans le cou et dans les épaules, de maux de tête à répétition, de douleurs dues au stress ou qui souhaitent tout simplement se mouvoir avec plus d'harmonie. Elle porte le nom de son fondateur, Frederick Matthias Alexander, acteur de son état en Australie au début du siècle dernier. Ayant

HARMONY IN MOTION

Attaining stressless, fluid movement with the **Alexander Method**.

THE FIRST THING Luigia Riva wants to do is watch you move. A session with her at the Parisian well-being center Et Votre Corps Sourit (see Addresses, p. 192) begins with forty-five minutes to an hour of simple gestures: standing up, stooping, lying down, walking across the room—everyday movements that over time can induce tension and cramps. Then the slim, soft-voiced therapist places her hands on your head, neck, back and any other part of the body that needs repositioning. Gently and very precisely, she guides your actions while imparting an acute awareness of the workings of your muscles and limbs.

MUCH APPRECIATED by musicians and dancers, the Alexander Method is intended in particular for people suffering from chronic backache, tightness in the neck and shoulders, frequent headaches or stress-related pain—or who just want to learn how to move with greater fluidity and efficiency. It's named after Frederick Matthias Alexander, an Australian actor of the early 20th century. After being plagued by voice problems, he developed a therapy technique based on "primary control", like the instinctive body awareness of infants. With time you learn to inhibit extraneous movements and achieve a balance of tensions. Twenty to thirty sessions are needed to integrate beneficial posture habits and free the body of stress. The result is increased physical comfort and a feeling of smooth, graceful precision in everything you do. ●

remarqué qu'il souffrait d'enrouement persistant, il mit au point une technique de rééducation corporelle basée sur le contrôle primaire, comme celui que les enfants en bas âge possèdent instinctivement. La prise de conscience passe par l'inhibition des mouvements erronés, la construction de justes tensions, afin de prévenir les mauvaises habitudes et de bien coordonner ses mouvements. De vingt à trente séances sont nécessaires pour intégrer les postures bénéfiques à son organisme, éliminer les mouvements parasites et se libérer des tensions, jusqu'à se sentir plus précis dans le moindre de ses gestes. ●

Luigia Riva, tél. +33 (0)6 77 24 67 92. Cours particulier: 50€ la séance. Luigia exerce également au Ballet de Lorraine ainsi qu'à la salle parisienne Et votre corps sourit. Renseignements en pages Adresses, p. 192-193.