

F.M. Alexander est né dans une ferme à Wynyard, en Tasmanie (Australie) en 1869 et mort à Londres en 1955. Récitant et acteur shakespearien, il est au début d'une carrière prometteuse quand il rencontre des difficultés respiratoires et des pertes de voix répétées lors de ses prestations.

Devant l'impuissance des médecins à lui venir en aide, il se dit qu'il doit provoquer lui-même ses problèmes en récitant et se met patiemment à en rechercher la cause en s'observant dans des miroirs. Il va découvrir qu'il tire inconsciemment la tête en arrière en pressant sur le cou et en comprimant le larynx en parlant – ce qui contrarie non seulement ses mécanismes vocaux et respiratoires mais aussi son équilibre, sa coordination et le fonctionnement de tout son corps.

Il commence dix ans de recherche et d'observation intensives de ses habitudes, du stimulus et de la réponse. Il finit par résoudre son problème vocal et respiratoire en faisant aussi de remarquables découvertes : comment les habitudes dans la manière de nous utiliser corps et âme (unité psycho-physique) affecte la réaction parce que l'organisme travaille dans une globalité – parce que les mauvaises postures tuent notre sens kinesthésique (perception sensorielle) et qu'à long terme, une transformation et amélioration de la santé et du bien-être général sera impossible aussi longtemps que le mauvais usage de soi persistera .

On peut lire le récit complet de ses découvertes en résumé dans son troisième livre : « l'Usage de Soi. »

Alexander a non seulement révolutionné notre conscience des défauts posturaux qui affectent tout l'organisme dans sa globalité, mais il a aussi élaboré un processus de rééducation pratique et constructif pour gérer les difficultés produites par le sens kinesthésique peu sophistiqué.

Au début du 20^{ème} siècle, Alexander se rend à Sydney et y ouvre l'Académie des Etudes de la Voix où il commence à enseigner sa technique. Son cabinet ne fait que croître au fur et à mesure que les gens réalisent que sa méthode d'enseignement comprend la coordination du corps et du mental et qu'ils font des progrès gigantesques dans la respiration, dans leur santé et bien-être en général et dans la qualité de leur performance en particulier. En 1904, encouragé par un chirurgien célèbre de Sydney, le professeur JWS McKay, Alexander quitte l'Australie pour Londres où son enseignement privé va devenir si célèbre qu'il finira par ouvrir une école pour transmettre sa technique. Il travaille jusqu'à sa mort à 86 ans.

On compte parmi ses élèves, le professeur Tinbergen et sa famille (prix nobel de Médecine en 1973), Sir Charles Sherrington (neurophysiologiste et prix Nobel également), John Dewey, (célèbre philosophe et éducateur américain), Aldous Huxley (écrivain et homme de sciences) et Sir Stafford Cripps (Chancelier de l'Echiquier.)

Le 24 mai 1924, une lettre de la revue médicale britannique (the British Medical Journal) signée par 19 médecins recommandaient que l'enseignement d'Alexander soit incorporé à la formation médicale. « Nous sommes convaincus qu'Alexander a raison de dire qu'un mauvais usage de soi, qui interfère avec le fonctionnement général de l'organisme, constitue une cause de prédisposition aux maladies, et que le diagnostic des problèmes de nos patients reste incomplet tant que le médecin n'aura pas pris en compte, dans son diagnostic , l'influence de l'usage de soi sur le fonctionnement... ».

Plus récemment, en septembre 2002, une étude spéciale de la technique fut introduite à l'Ecole de Médecine de St George's Hospital, à Londres dans le programme d'études des élèves de 3ème année. Le récit de cette heureuse initiative est résumé dans un article du journal - the Prince of Wales Foundation for integrated Health (2003) - « Organiser le programme de l'Avenir », Londres.