

## Questionnaire d'évaluation à 6 mois « Equilibre postural et gestuel via la Technique Alexander »

Bonjour,

6 mois se sont écoulés depuis la formation. Globalement, comment appliquez-vous les principes de la Technique Alexander au travail et dans votre quotidien ? Quels ont été les bienfaits de la Technique Alexander ?

Merci de répondre par une croix X devant la réponse et exprimer dans les commentaires vos perceptions (si sur ordinateur, veuillez double-cliquer sur la case et sélectionner « case activée » pour la cocher).

### Depuis la fin de mon Stage :

1. Je respecte un temps d'arrêt (même très court) avant d'entreprendre une action :

jamais                      parfois                      souvent                      très souvent

2. Je pense à la liberté (la tranquillité, le relâchement...) de mon cou :

jamais                      parfois                      souvent                      très souvent

3. J'observe la manière dont je me tiens assis :

jamais                      parfois                      souvent                      très souvent

4. J'observe la manière dont je marche :

jamais                      parfois                      souvent                      très souvent

5. J'ai changé ma manière d'accomplir certaines activités quotidiennes (porter une charge, passer l'aspirateur, me tenir devant mon écran d'ordinateur...vous pouvez choisir) :

non                      oui

Donnez un/des exemple(s) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. J'ai expérimenté des changements dans ma façon de jouer de mon instrument

## Questionnaire d'évaluation à 6 mois « Equilibre postural et gestuel via la Technique Alexander »

non                       oui

Si oui lesquelles : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Je pratique le "repos actif" :

jamais                       moins d'une fois par semaine q  
 quelques jours par semaine                       tous les jours

8. Je me sens plus détendu (e) :

jamais                       parfois                       souvent                       très souvent

9. Certaines douleurs dont je souffrais régulièrement se sont calmées :

non                       oui

Lesquelles : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Vos commentaires, vos souhaits

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date

Signature stagiaire