CHRISTINE BARRAT

ÉQUILIBRE ET *MÉTHODE FELDENKRAIS™*: UNE EFFICACITÉ DÉMONTRÉE

Kinésithérapeute, enseignante de la Méthode Feldenkrais, Trainer certifiée



Cet article s'appuie sur les écrits de Moshe Feldenkrais (1) (2) (3), mon expérience personnelle d'enseignante depuis plus de 25 ans et des travaux de recherches (4) (5) (7) ayant mis en évidence très récemment les effets de la Méthode Feldenkrais sur l'équilibre, la posture. la démarche des

personnes âgées, y compris après un accident vasculaire cérébral. Ces publications sont toutes parues en anglais dans des revues scientifiques avec comité de lecture, et passent donc le filtre d'une révision par les pairs.

Ce sujet est particulièrement d'actualité dans le champ de la prévention, du bien-être et de la santé, avec le vieillissement de la population. En 2013 selon l'INSEE l'espérance de vie est de 85 ans chez les femmes et 78 ans chez les hommes.

Au cours de mes recherches j'ai rencontré et adopté deux termes qui ont attiré mon attention et qui je l'espère pourront prendre tout leur sens avec la pratique régulière de la Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) et le développement ou entretien de toutes nos capacités. J'aimerais donc plutôt parler d'espérance de vie en bonne santé (EVBS), ou espérance de vie sans incapacité (EVSI).

Il paraît intéressant pour les enseignants Feldenkrais de pouvoir ainsi référencer et appuyer leurs communications et leurs pratiques lorsqu'ils proposent des cours auprès du public ou des structures d'accueil en moyen/long séjour.

Une grande partie de nos élèves en PCM sont des adultes de 45 à 64 ans, principalement des femmes, selon les résultats d'une enquête menée par la Guilde Felden-krais Nord-Américaine en 2010 (6). Si on analyse les raisons (6) pour lesquelles les élèves viennent pratiquer la

Méthode, près de 30 % concernent l'équilibre, l'amélioration de la qualité de vie, ainsi que des troubles neurologiques variés. C'est dire l'importance de développer notre pratique dans ce domaine.

Avant d'aller plus loin, qu'entendonsnous par « équilibre »?

C'est une notion qui est utilisée dans de nombreux domaines, en physique, en chimie, dans le mouvement humain, en sport, mais aussi en politique, économie, écologie, stratégie de jeux, météorologie, philosophie, psychologie...

L'équilibre (du Latin aequilibrium, de aequus « égal » et libra « balance ») est le concept qui décrit les situations où les « forces » en présence sont égales, ou telles qu'aucune ne surpasse les autres.

Un équilibre peut être statique (corps au repos) ou dynamique (gymnaste en marche sur un fil), d'une manière métaphorique par exemple, il peut s'agir d'équilibre dans les relations inter et intra-personnelles, en écologie entre l'homme son milieu.

Debout ou assis, l'équilibre statique ne nous concerne que très rarement. Pouvons-nous imaginer des situations où nous restons figés, sans effort, sans mouvements? Et couché au sol? Il y a toujours une partie de nous-même

qui cherche sa place, une épaule un peu levée, une main qui hésite à rouler pile ou face... ainsi même couché sur le dos, avec la majorité de notre poids reposant au sol, les forces en présence « cherchent » un équilibre!

L'équilibre dynamique se caractérise par un système plus évolué où des forces de sens contraire se produisent pour maintenir ou tenter d'établir un certain niveau « d'équilibre ». Cela peut mettre en jeu des boucles de rétroaction, agissant de manière réflexe. Ainsi dans la marche par exemple, nous faisons appel à l'interaction entre le système nerveux et le



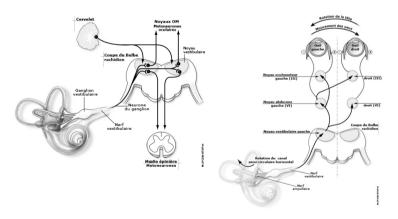
système musculosquelettique pour nous adapter à la pesanteur et à la gravité.

L'absence d'équilibre caractérise une situation de déséquilibre!

Quelques notions à propos du fonctionnement des systèmes d'équilibration

Plusieurs systèmes sont en jeu, chez l'homme, pour gérer la perception de l'orientation, le contrôle des mouvements corporels en rapport à la pesanteur, l'ajustement par la convergence et la collecte de toutes les informations. Les éléments qui transmettent l'information sont: l'oreille interne (canaux semi-circulaires, saccule et utricule), le système somato-sensoriel (capteurs musculaires, articulaires et cutanés. Par exemple la musculature du cou, la sensibilité du contact au sol sous les pieds, aux articulations comme aux chevilles), les veux. C'est le système nerveux central, qui intègre l'ensemble de ces informations reçues simultanément, et organise à différents niveaux des boucles dont les actions consistent essentiellement en procédure d'ajustement mutuels, dans le but de maintenir le corps en équilibre dans et par le mouvement.

L'équilibre, possède une voie neurologique et des centres primaires, prioritairement dédiés à cette fonction. Les informations sont intégrées à différents niveaux du système nerveux central.



Par le nerf vestibulaire, les messages sont envoyés aux neurones des noyaux vestibulaires du tronc cérébral où des faisceaux contribuent au contrôle postural et à certains mouvements de type réflexe: le faisceau vestibulospinal, en direction de la moelle épinière, contribue à maintenir la tête par rapport aux épaules, élément essentiel pour conserver une stabilité du regard lorsque le corps se déplace. Les faisceaux réticulospinaux participent au maintien de la posture, en favorisant les réflexes antigravitaires spinaux. Les axones d'origine bulbaire libèrent au contraire les muscles qui s'opposent à la gravité, facilitant ainsi d'autres mouvements.

Les connexions centrales du système d'équilibration sont extrêmement complexes, ces neurones reçoivent l'ensemble des informations, vestibulaires, sensorielles et visuelles. On y trouve également le contrôle automatique des yeux lors des mouvements de la tête (réflexes vestibulo-occulaires) et de la posture (réflexes vestibulo-spinaux).

Le contrôle postural, l'équilibration lors du mouvement, les ajustements du regard, sont des activités dont nous n'avons en général pas à nous préoccuper, car en très grande majorité automatique. Cette gestion complexe apparaît ainsi comme « transparente » pour qui est en bonne santé.

Leçon n° 1 de Moshe Feldenkrais

Chaque relecture est une source nouvelle de découvertes:

« Nous nous tenons debout et nous ne savons pas comment.

Nous ne sommes donc conscients d'aucun effort, d'aucune activité dans les muscles qui s'opposent à l'ef-

fet de la pesanteur. Nous ne prenons conscience de leur intervention que lorsque nous l'arrêtons ou lorsque nous voulons l'accroître. Ce qui signifie que seule, modification une volontaire de la tension musculaire est consciente. La contraction, permanente, qui existe avant tout acte délibéré, n'est pas sensible à nos sens, bien que des impulsions électriques qui proviennent de différents points de notre système nerveux et s'y trouvent impliquées. » p. 128 (1)



Comment la Méthode Feldenkrais peutelle agir sur une réappropriation de ses propres capacités d'équilibration?

« Aussi longtemps que nous considérons la station debout ou la position assise comme des attitudes statiques, il est difficile de les décrire en ce qui concerne les progrès possibles. Si ce sont ceux-ci qui nous intéressent, il nous faudra examiner ces attitudes d'un point de vue dynamique. Vue sous cet angle, chaque position stable n'est qu'un point d'une série de positions qui représentent la trajectoire du mouvement... En marchant, en se levant ou en s'asseyant le corps humain

passe nécessairement par la position stable verticale ne requérant aucune énergie. Toutefois, dans les cas où les mouvements ne sont pas parfaitement ajustés à la gravité, le passage du corps par cette position n'est pas clairement défini et les muscles continuent à travailler inutilement » p. 133-134 (1).

Lorsque notre répertoire est peu développé nous avons tendance à utiliser toujours les mêmes schémas, les mêmes habitudes, nous pensons que ces réactions sont efficaces parce qu'elles sont rapides et deviennent notre réaction « systématique ». En fait cette manière de fonctionner met en jeu un tonus musculaire, une force et un effort bien plus important qu'une réaction bien organisée et équitablement distribuée sur l'ensemble de notre système. Si nous utilisons toujours les mêmes circuits pour répondre à des déséquilibres divers, nous finissons par « oublier » certaines de nos possibilités. Parfois, une blessure ancienne ou une expérience désagréable nous ont fait éviter un secteur de mouvement. Une fois cicatrisés, une fois l'événement passé, nous ne reprogrammons pas cette possibilité dans notre répertoire, certaines personnes oublient ainsi peu à peu toute une partie de leurs variations, elles sclérosent leurs réactions face à l'environnement et ont de moins en moins de possibilités de s'y adapter.

« Origine du dérèglement des impressions sensorielles. Tout ce qui diminue la capacité de discernement augmentera le temps de la réaction, c'est-à-dire différera et tempérera la réaction à des incitations. C'est ainsi qu'un individu ne corrigera son attitude que lorsqu'elle sera très éloignée de la position d'équilibre et que l'adaptation sera urgente et exigera un travail musculaire accru. Du fait de l'intensité due à l'effort, le discernement deviendra encore moins précis: tout son système de contrôle et d'action deviendra plus grossier. » p. 135 (1)

Par exemple, une personne ayant ressenti un vertige un jour en baissant la tête a été surprise, peut-être angoissée par cette sensation inhabituelle et depuis ce jour, elle se contrôle et évite cette position. Garder le regard à l'horizon devient une habitude qui n'est pas la réponse optimale à toutes ses activités. Cela devient une forme de compulsion qui engage les muscles de sa nuque, ses épaules et perturbe l'ensemble de sa posture et le paramétrage de ses actions. Sa réaction à un déséquilibre mineur sera sans doute de relever la nuque avec force, d'une manière désordonnée et inefficace, ce qui produira un effet inconfortable voire douloureux ou réveillera le sentiment d'instabilité, de peur de la chute. Après plusieurs expériences semblables elle renforcera son schéma, de même que le tonus de tout son tronc, voire ses jambes, ses chevilles, ses bras... imaginez la suite, au moment de se rééquilibrer la personne réalisera un ensemble de mouvements parasites qu'il sera nécessaire de réajuster. Autrement dit, elle ne sera pas prête à se mouvoir sans préparation!

Un jour en visitant une très jolie chapelle au plafond décoré de fresques, je me demandais à quoi pouvaient servir des miroirs disposés sur des pupitres aux quatre coins de la pièce. Il me fallut quelques instants et l'observation des autres visiteurs pour comprendre que ces miroirs permettaient de voir les plafonds sans lever la tête. *A priori*, cela devait sembler une attention extraordinaire pour les personnes inconfortables dans la nuque, mais n'y a-t-il pas un moyen d'apprendre à lever la tête de façon confortable, plutôt que d'arrêter de le faire et d'appauvrir ses capacités?

C'est en observant les mouvements que les adultes cessent de faire que l'on peut remarquer à quel point les enfants passent leur temps à s'auto-stimuler: réveiller leurs schémas, varier les chemins, apprendre encore et encore.



Ils ont plusieurs manières de s'asseoir, de se lever, de se rouler... La plupart des adultes ne marchent plus, ne sautillent plus, comme le font les enfants sur le bord des trottoirs, ou sur les petits murs.

Se réapproprier ces activités et s'y sentir de nouveau confortable, c'est amener une ouverture immense dans son répertoire de réactions à l'environnement, éventuellement dans ses relations sociales, dans l'image, la confiance en soi...

L'exploration par les leçons de PCM permet de redécouvrir certains éléments oubliés à force de bouger avec trop d'effort ou trop rapidement et la **notion de réversibilité** dans des **mouvements très lents** prend alors tout son sens.

« (...) la réversibilité intervient lorsque les fonctions d'excitation et d'inhibition sont en équilibre instable, ce qui permet un contrôle volontaire aisé. Lorsque l'équilibre est pratiquement acquis, il suffit de peu pour faire pencher la balance d'un côté ou de l'autre puisqu'il correspond au potentiel énergétique maximum du système. » p. 237 (2).

PCM et entretien/récupération de l'équilibre: proposition d'un plan d'action de base

La première leçon proposée par Moshe Feldenkrais dans « *La conscience du corps* » traite de « l'attitude correcte », la relation à la pesanteur, la conscience de l'activité musculaire liée à la pesanteur, la dynamique de la posture dans le passage d'une position à une autre. Cette leçon propose tout d'abord d'observer les oscillations debout, puis assis, puis le passage d'une position à l'autre sans effort. On y aborde toutes les notions clés de notre travail, effort, conscience des habitudes, faculté d'apprentissage versus instinct, se séparer du but à atteindre dans la phase d'apprentissage, notion d'intention et d'attention...

Cet abord semble trop direct pour des personnes ayant un enjeu d'équilibre. Mon expérience d'un développement de plusieurs années de programmes spécifiques destinés aux professionnels de la santé m'incite à proposer une progression de contraintes sur le cycle de leçons et une mise en confiance dans les premières expérimentations.

De même, j'ai récemment découvert et pris en référence les programmes créés par Robert Webb et qu'il nomme « Getting Grounded Gracefully® » (5). Ces programmes commencent aussi avec le réveil des mouvements du bassin et l'enracinement des appuis au sol. Leur l'efficacité a été évaluée par leurs soins (en 1994, 1999, 2002, 2003). Chacune de ces études ayant quelques faiblesses méthodologiques, une étude plus approfondie a été réalisée en 2009 (5).

Par ailleurs ce programme a été évalué qualitativement par le département de recherche en kinésithérapie, « Feldenkrais Method balance classes are based on principles of motor learning and postural control retraining: a qualitative research study. Connors KA, Galea MP, Said CM, Remedios LJ. 2010. University of Melbourne, Australia (7). Le but de cette étude est de comprendre quels sont les principes sous-jacents aux résultats observés lors de l'exécution de ce programme, par une analyse qualitative précise et pertinente des données anatomiques, physiologiques, théorie d'apprentissage moteur, contrôle postural. (Exemple: coordination intersegmentaire cheville/hanche/tronc, synergies, contrôle du centre de masse au-dessus de la base d'appui, développement moteur, répétition, variabilité, apprentissage par l'exploration...). « Le point principal découvert dans cette étude résulte dans la participation importante de la flexibilité et du contrôle du tronc dans les activités d'équilibre et de l'attention soutenue au feedback sensorimoteur induite par l'entraînement à la prise de conscience du corps. »... « Ce style d'apprentissage amène des solutions flexibles en mouvement qui peuvent être transférées d'une situation à une autre. Ce type d'exploration représente une approche utile pour le réentraînement de l'équilibre » (7)



Je vais présenter ici l'idée générale du processus de progression dans l'exploration de situations qui permettent de retrouver la notion d'axe vertical, la transmission squelettique en tant que support de la gravité, la diminution de l'effort musculaire et l'adaptation plus fine et plus précise aux mouvements, aux changements d'orientation et aux déplacements dans l'espace.

Pour revenir à mon expérience d'enseignement de plusieurs séminaires autour de ce thème, et afin de ne pas entrer moi-même dans une routine, j'ai souvent changé les PCM de référence (3) prises comme ingrédient de base pour créer des leçons courtes, adaptées au public visé. Mon but étant de trouver des leçons simples, pouvant être données par des professionnels ayant l'habitude de guider les personnes, des kinésithérapeutes, des infirmières, des psychomotriciens ou des intervenants sportifs, intéressés à intégrer des notions de la Méthode telles que la pédagogie de la découverte et le questionnement. Lors de ces stages m'est venue l'idée que je touchais quelques professionnels par ce biais mais qu'il serait sans doute plus efficace de proposer à des praticiens de se former à utiliser ces outils et les diffuser eux-mêmes, de sorte que le nombre d'enseignants diffusant un « kit de PCM pour réajuster l'équilibre » croisse de manière exponentielle. D'où l'envie de partager sur ce thème et de vous transmettre ces compétences.

Progression, conditions d'apprentissage:

Il sera plus aisé de proposer en premier lieu des expériences de prise de conscience en mouvement dans un cadre sécurisé où l'enjeu de déséquilibre est réduit. Ce que nous appelons habituellement créer un environnement d'apprentissage.

J'ai volontairement mis de côté les leçons allongées au sol, bien que nous ayons un répertoire intéressant de leçons en contact les pieds au mur, et que nombre de leçons sur les roulades (dos/côté/ventre) sont très stimulantes pour le système vestibulaire. Les ateliers proposés au public se font souvent dans des lieux où il est compliqué de se mettre au sol pour toutes sortes de raisons, de l'hygiène au manque de tapis ou à la nature du sol ou encore à cause des limites mêmes de mobilité des participants...

Pour satisfaire à ces critères de confort et de confiance, il y a de nombreuses PCM où l'orientation dans l'espace se rapproche de la position debout.

Leçons assis sur des chaises,

Apprentissage - l'usage du bassin et du tronc

- Oscillations, avant/arrière,
- Se lever sans préparation,
- Horloge du bassin,
- Glisser la main vers les pieds et se réapproprier l'espace en avant et vers le bas, (très utile dans la fonction de se chausser ou regarder ses orteils!)
 - Pivots sur la chaise.

Notez, avant toute pratique sur les chaises, nous devons nous assurer de leur solidité et stabilité à toute épreuve en les testant nous-mêmes, notamment pour s'assurer qu'elles vont résister à un appui en avant en bord de chaise, que l'assise permet de rouler, pivoter...

Leçons autour des chaises en utilisant l'appui du dossier ou de l'assise:

Apprentissage - Prendre confiance à se mouvoir et changer d'orientation et d'altitude,



- Notion de se déplier et se replier de façon harmonieuse et distribuée proportionnellement sur l'ensemble (chevilles, genoux, hanches, colonne...)
- Se lever et s'asseoir de multiples manières, en utilisant un appui, avec pivot, en utilisant le dossier.
- S'agenouiller face à un dossier de chaise.
- Apprendre à descendre au sol et remonter du sol, explorer la confiance

à se retrouver plus ou moins rapidement au sol, pour la prévention des chutes, la connaissance du chemin pour aller et revenir, de même que le petit enfant passe de longs moments à expérimenter le passage de 4 pattes vers debout, et retour au sol. Plusieurs PCM vont dans ce schéma d'amener un genou vers le sol, à partir d'une position assise ou debout avec appui.

• Exploration du chemin du sol vers la position érigée, certaines PCM vont du sol vers « chevalier servant », exploration du « 4 pattes à genoux » au « 4 pattes de la marche de l'ours », qui ne sont pas adaptées aux personnes âgées, mais peuvent être pertinentes pour des enfants, ou des adultes jeunes ayant subi un accident vasculaire ou un traumatisme crânien.



Leçons debout:

Apprentissage - retrouver l'axe vertical, gérer le polygone d'appui réduit, notion de pesanteur.

En progression de contraintes de déséquilibre, nous commençons avec un appui sécurisant, qui selon la leçon pourra être le dossier de chaise, le mur, une table.

Les PCM explorant le transfert d'appui, la sensation de verticalité, le chemin du poids sur la surface des plantes de pied, la projection du sommet de la tête vers le ciel. Afin de jouer et augmenter les répertoires de déplacements, nous explorons diverses marches, avant, latérales, arrière, en cercle, car piétiner dans la maison, en espace réduit pour faire du shopping, amène de très fréquents changements de direction.



Dans une progression avec moins d'appui, nous arrivons à toutes sortes de marches, incluant le balancement des épaules ou l'orientation de la tête (certaines PCM statiques explorant le transfert du poids par les cercles de la tête, ou du bassin, autour des talons peuvent apporter un éclairage intéressant).

« La position debout idéale s'acquiert non en faisant quelque chose, mais précisément en ne faisant rien. C'est-à-dire en éliminant tout ce qui relève de motivations étrangères à l'acte lui-même et qui, en devenant automatiques, participent à notre manière caractéristique de nous tenir debout. » p. 159 (2).

Dans un atelier avancé, mais surtout en IF, nous pourrons agrémenter la leçon de rouleaux durs, et expérimenter de petits déséquilibres, assis, debout. J'aborderai volontiers cet aspect de l'équilibre en IF, lors d'un prochain article.

Notions fondamentales d'apprentissage dans le cadre d'une pédagogie Feldenkrais:

Réduction de l'effort.

Réveiller la délicatesse des perceptions sensorielles. Résistance, accorder de l'attention à la résistance que nous opposons.

Réalignement squelettique en tant que support dans le champ de la gravité.

Respiration.

Réversibilité.

Relation entre l'intention et l'action, savoir ce que l'on fait pour apprendre à faire ce que l'on veut.

L'équilibre en tant que métathème, liens psycho-affectifs, liens psycho-corporels, métaphores.

Dans la Méthode Feldenkrais, l'abord d'une personne du point de vue psychologique, affectif ou d'interaction avec son environnement se fait par l'aspect concret du mouvement dans l'espace et le plus souvent de façon implicite, ce qui ne veut pas dire par ailleurs que nous ignorons ces résonances de notre méthode. Nous tenons compte de tous ces paramètres pour entrer en relation avec nos élèves et nous les laissons faire le chemin euxmêmes, tisser des liens, entre leur ressenti au cours d'une leçon et ses effets sur leur vie quotidienne en général. Nous connaissons l'existence de ces liens, nous en avons l'expérience, mais nous n'émettons pas de diagnostic, ni d'interprétation verbale.

L'intérêt de l'expérience vécue en mouvement et de l'exploration de diverses variations, sera de faire émerger de manière rapide et efficace des effets significatifs dans le comportement en mouvement. Ainsi nous serons à même d'observer éventuellement une incidence sur le comportement en général.

À ce propos, j'ai trouvé approprié ce passage écrit par Moshe Feldenkrais, qui est pourtant développé dans un tout autre contexte (que je vous laisse découvrir ou rechercher), mais qui révèle la puissance de notre expérience vécue à travers le mouvement et ses retentissements sur toutes les facettes de notre vie:

« Tout d'abord il convient de rétablir la liberté de mouvement du bassin. Tout le poids du corps repose sur lui, et à ce titre il en constitue la partie la plus importante. La tête, où siègent les organes d'orientation les plus précis, ne peut être maintenue correctement si le pelvis ne soutient pas le corps suffisamment bien pour éviter tout effort musculaire le long de la colonne vertébrale. Son port devient alors une tâche laborieuse et ingrate. Or, le contrôle de la tête est indispensable à la précision de nos mouvements. L'homme a commencé par redresser la tête. Mais pour faire ce simple geste, encore faut-il que le buste soit solidement ancré au bassin. Lequel, de la tête ou du bassin, se met-il en mouvement le premier? La question est sans intérêt, étant donné que leurs contractions respectives sont pratiquement simultanées, bien que, strictement parlant, les muscles du bassin soient les premiers à se contracter en extensions rapides et que la tête, elle, ne s'ébranle que lentement. Le contrôle et la mobilité totale de l'ensemble du bassin permettent de dégager les centres du cortex de leur immobilisme et facilitent ainsi la réalisation de l'intention. Cela nous permet d'être en état de réversibilité générale. » p. 226 (2).

Mais de quoi Moshe Feldenkrais parle-t-il dans ce chapitre intitulé « Physiologie et société » ?

Pour aller plus loin: Résultats des études sur l'efficacité de la Méthode Feldenkrais pour l'amélioration de l'équilibre.

« Getting Grounded Gracefully©: Effectiveness and Acceptability of Feldenkrais *in* Improving Balance ». Freda Vrantsidis, Keith D. Hill, Kristen Moore, Robert Webb, Susan Hunt, Leslie Dowson. © 2009 Human Kinetics, Inc. Research undertaken *in* the School of Physiotherapy, University of Melbourne, Victoria, Australia. (5)

Les ateliers Getting Grounded Gracefully© ont mené une enquête portant sur 55 personnes, divisées en 2 groupes randomisés, observées avant et après 8 semaines d'intervention (2 sessions par semaine). Le programme a été apprécié avec une excellente participation. Les résultats sont significativement positifs pour le groupe Felden-krais comparé au groupe témoin, concernant les tests suivants détaillés ci-dessous:

Modified Falls Efficacity Scale. (MFES). P=0,003

Échelle de Confiance en soi dans une liste d'activités de la vie quotidienne.

Quel degré de confiance en vous éprouvez-vous lors de la réalisation des tâches suivantes?

Prendre un bain

Accéder aux meubles de rangement

Préparer un repas courant

Se mettre au lit, sortir du lit

Ouvrir la porte, répondre au téléphone

Se lever d'une chaise, s'asseoir

S'habiller, se déshabiller

Réaliser le petit entretien de la maison

Faire des courses simples

Utilisation de transports en commun

Traversée des rues

Petit jardinage ou étendage du linge

Utilisation des escaliers

Gait Speed. P=0,028 (allure de marche mesurée sur un tapis électronique, comportant des capteurs de pression).

- « Timed up and go » P=0,056 très bons résultats (test chronométré, 5 relevés successifs d'une chaise sans accoudoirs).
- « Feldenkrais Method Balance Classes Improve Balance *in* Older Adults: A controlled Trial » Karol A. Connors, Mary P. Galea, and Catherine M. Said, Australia, 2011 (4)

Cette étude a été menée dans un centre de rééducation avec 26 personnes d'un âge moyen de 75 ans, qui ont reçu 2 cours par semaine pendant 10 semaines (série Getting Grounded Gracefully), comparé à un groupe contrôle de 36 participants. Les résultats montrent une amélioration significative dans le groupe Feldenkrais pour la mobilité et l'équilibre et concernant les tests suivants:

Activities-Specific Balance Confidence questionnaire (ABC). P=0,016 (questionnaire portant sur 16 activités).

Four Square Step Test (FSST) (déplacement en carré, en marche avant puis arrière) P=0,001

Self Selected Gait speed P=0,022

« Effects of Feldenkrais Awareness Through Movement on Balance in Adults With Chronic Neurological Deficits Following Stroke: A Preliminary Study » Baston G and Deutsch JE Complementary Health Practice Review, Vol. 10, n° 3 october 205 203-210DOI: 10,1177/1533210105285516 © Sage Publications.

Étude sur 4 participants, 2 hommes et 2 femmes, 1 à 2,5 ans après un accident vasculaire cérébral. Pré et post test, on note une amélioration du Berg Balance Scale (BBS) + 33 %, Dynamic Gait Index (DGI) + 55 % et Stroke Impact Scale (SIS) +35 %. Les résultats montrent qu'une amélioration de la mobilité fonctionnelle est possible pour des individus ayant subi un accident vasculaire cérébral et participant aux cours de groupes de la Méthode Feldenkrais.

« Use of Awareness Through Movement improves balance and balance confidence in people with multiple sclerosis: a randomized controlled study. » Stephens, J., DuShuttle, D., Hatcher, C., Shmunes, J., Slaninka, C. Neurology Report 25(2):39-49, 2001.

Cette étude montre une amélioration nette de toutes les mesures, pour le groupe « Feldenkrais » comparativement au groupe contrôle. Ce type d'apprentissage moteur peut être efficace pour améliorer une grande variété de paramètres physiques et psychologiques liés à l'équilibre et au contrôle postural pour les patients ayant une sclérose en plaques.

Ces publications évaluant les effets de la Méthode Feldenkrais sont importantes pour nous permettre de communiquer des « résultats » quantifiables, lorsque nous souhaitons proposer une intervention pour des cours. Elles s'appuient sur des tests reconnus, utilisés et validés au niveau international pour observer différentes méthodes (8), mesurer leurs effets, en réalisant ces tests pré et postétude, en comparaison à des groupes contrôle. Les tests mesurent des aspects différents (vitesse, force, dynamique, qualité de vie...), donc avant d'orienter notre choix vers l'un ou l'autre il est nécessaire de les connaître. Pour ne pas surcharger ce document j'ai ajouté en notes les références des liens sur lesquels vous pouvez retrouver les protocoles de ces tests. Les 3 études les plus documentées et récentes que j'ai trouvées ont été réalisées en Australie, où les profils professionnels sont en passe d'être spécifiquement définis ou redéfinis. Selon notre origine professionnelle antérieurement à la formation de praticien nous avons plus ou moins une culture de publication de résultats.

Cependant pour dialoguer avec les organismes de formation, pour présenter l'efficacité de notre travail à des personnes qui ne le connaissent pas et qui peuvent être de premier abord impressionnées par le nom, ce type de recherches est extrêmement utile et pourra nous aider à faire reconnaître la portée de notre méthode dans divers domaines en lien avec l'équilibre (santé, danse, bien être, qualité de vie, etc.).

L'AUTEUR:

Christine Barrat, kinésithérapeute 1987, Formation Feldenkrais Rome 1 (1988-1992), Assistante Trainer 2006, Trainer 2014. Membre du bureau de Feldenkrais France (1993-2005), membre de l'EUROTAB (2006-2012). Pratique libérale dans la région d'Avignon (depuis 1989) et Enseignante dans

RÉFÉRENCES:

- (1) « La conscience du corps » Moshe Feldenkrais, Marabout 1985
 (2) « La puissance du moi », Moshe Feldenkrais, Robert Laffont 1990
 (3) « Awareness through Movement Lessons from Alexander Yanaï », International Feldenkrais Federation
 (4) « Feldenkrais Method Balance Classes Improve Balance in Older Adults: A controlled Trial » Karol A. Connors, Mary P. Galea, and Catherine M. Said. Evid Based Complement Alternat Med. 2011; 2011: 873672. doi: 10.1093/ecam/nep055. Epub 2011 Mar 8. Australia
 (5) « Getting Grounded Gracefully®: Effectiveness and Acceptability of Feldenkrais in Improving Balance. » Freda Vrantsidis, Keith D. Hill, Kristen Moore, Robert Webb, Susan Hunt, Leslie Dowson. Journal of Aging and Physical Activity, 2009, 17, 57-76 © 2009 Human Kinetics, Inc.

- Olimited States Guild Certified Feldenkrais Teacher®: a Survey of characteristics and practice patterns.

 Buchanan PA, Nelsen NL, Geletta S. BMC Complement Altern Med.2014 Jul 2;14:217. doi: 10.1186/1472-6882-14-217.

 7) "Feldenkrais Method balance classes are based on principles of motor learning and postural control retraining: a qualitative research study". Connors KA, Galea MP, Said CM, Remedios LJ. Physiotherapy 2010 déc;96(4):324-36. doi: 10.1016/j. physio.2010.01.004. Epub 2010 Apr 9.

Tests references en anglais: tivity specific Balance confidence Iman Activity Profile HAC. odified Falls efficacity Scale. sessment of quality of life AoQL