SIMONE ROLOFF

ÉDITO

L'Association Feldenkrais France a fêté ses 30 ans et nous sommes heureux à cette occasion de vous présenter la troisième édition de notre bulletin tout public. Belle occasion pour observer le chemin parcouru durant ces trois dernières décennies et constater à quel point la Méthode Feldenkrais va à la rencontre de publics de plus en plus variés, et continue d'ouvrir de nouveaux horizons à tous ceux qui transmettent, forment, communiquent, se questionnent.

La Méthode Feldenkrais, comme les autres méthodes d'Éducation somatique, s'appuie sur la capacité du cerveau à apprendre. Elle permet de repérer des différences, de détecter des contrastes et de saisir leur influence sur nos comportements lors de l'apprentissage. Le mouvement *apprend à apprendre*, donc aussi à désapprendre, à réapprendre et ainsi de suite, et cet éveil « méthodique » une fois amorcé, ne s'arrête jamais de lui-même.

Comme le disait le fondateur de la méthode Moshé Feldenkrais, si « *Le mouvement, c'est la vie* (…) » alors, dès la naissance et jusqu'au très grand âge, tout le monde est pleinement concerné, et chacun peut décider de s'y consacrer à n'importe quel moment de son existence. Dans la grande diversité de nos situations – que nous soyons salariés, écoliers, musiciens, patients, handicapés, sportifs, amateurs, pas sportifs du tout, athlètes de haut niveau, artistes chevronnés ou néophytes du dimanche – chacun en tire les avantages qui ne correspondent qu'à lui seul.

Qui était Moshé Feldenkrais ? Comment présentait-il ses séances de mouvements ? Dans quels courants s'inscrit la Méthode ?

Dans un premier temps, nous répondrons à ces questions du point de vue historique, conceptuel et théorique de la Méthode.

Dans un second temps, nous laisserons la parole aux praticiens et aux élèves qui témoigneront des réalités de leur terrain et offriront un aperçu de l'étendue des champs d'application. Les expérimentations présentées, qui sont toujours vécues de façons très spécifiques et en cela, toutes plus intéressantes les unes que les autres, montreront l'efficience de la pratique et ce qu'elles mettent communément en œuvre.

Nous remercions chaleureusement tous les auteurs qui ont contribué à ce recueil, pour tout ce qu'ils parviennent à évoquer avec force. Mais l'essentiel n'est pas sur le papier, puisse cette nouvelle édition faire naître ou renforcer le désir de se prêter au jeu de la Méthode Feldenkrais. Puissent ces pages donner l'élan et tracer des accès vers de nouvelles perspectives. Très bonne lecture à tous.

S. R.

SOMMAIRE

	OURS	2
Simone Roloff	ÉDITO	3
Tiffany Sankary	*FELDENKRAIS A CRÉÉ UNE MÉTHODE QUI UTILISE LA CAPACITÉ DUCERVEAU À APPRENDRE ET À FORMER DE NOUVEAUX SCHÉMAS*	*5*
	PARTIE 1 : APPRENDRE AVEC LA MÉTHODE FELDENKRAIS, OUVRIR LES PORTES DE L'ÉDUCATION SOMATIQUE	
Moshé Feldenkrais	APPRENDRE À APPRENDRE	8
Tiffany Sankary	*CHACUN DE NOUS PARLE, BOUGE, PENSE ET SENT DE MANIÈRES DIFFÉRENTES*	*10*
Christine Barrat	COMMENT SE CONSTRUIT L'IMAGE DE SOI ?	11
Bruno Borghi	LA MÉTHODE FELDENKRAIS : UNE COMPRÉHENSION SYSTÉMIQUE DE L'ÊTRE HUMAIN	14
Pascale Broesecke	MOSHÉ FELDENKRAIS, UN HOMME EN MOUVEMENT	15
Marie-Hélène Labat	LE VOYAGE DE MOSHÉ FELDENKRAIS AU CŒUR DE LA NEUROPLASTICITÉ	17
	PARTIE 2 : ENTRER DANS LES CHAMPS D'INVESTIGATION DE LA MÉTHODE FELDENKRAIS	
Myriam Pfeffer	LA MÉTHODE	20
Annette Orphal	PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT EN INTÉGRATION FONCTIONNELLE, AVEC UN NOURRISSON	21
Myriam Faurite	ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE À L'ÉCOLE	23
Joëlle Minvielle-Moncla	LA MÉTHODE FELDENKRAIS, UNE AVENTURE HUMAINE POUR DES PERSONNES « AUTREMENT CAPABLES »	24
Blandine Wong	FELDENKRAIS ET GOLF : UNE ASSOCIATION QUI SWINGUE	25
Alice Reudet	PEINDRE EN MOUVEMENT POUR SE DONNER « CARTE BLANCHE » SUR UNE TOILE !	27
Maguelonne Dumoulin	LA MÉTHODE AU PIANO (JEU MUSICAL)	28
Loïc Deschamps	ENTRE MAÎTRISE ET LÂCHER PRISE : JOUER, SE LAISSER JOUER	30
Jérôme Pisani	PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) ET DE LA VOIX EN ENTREPRISE ET INSTITUTION	31
Véronique Gandolphe	DU CORPS SOUFFRANT AU CORPS VIVANT	32
Tiffany Sankary	*À TOUT MOMENT DE VOTRE VIE, VOUS POUVEZ MODIFIER LES CONNEXIONS (DE VOTRE CERVEAU)*	*33*
Xavier Lainé	DU PATHOLOGIQUE AU PRENDRE SOIN : VERS UNE ÉDUCATION PRÉVENTIVE	34
Jackie Berthomé	FELDENKRAIS, UNE MÉTHODE POUR TOUS : TÉMOIGNAGE D'UNE PRATICIENNE	35
	PARTIE 3 : ANNEXES	
	FELDENKRAIS FRANCE (ASSOCIATION LOI DE 1901) INFORMATIONS SUR L'ASSOCIATION ET LES FORMATIONS	38
Simone Roloff et Bruno De Saint-Chaffray	« VIVRE » SUR DES CHAISES	39
	PAROLE AUX ÉLÈVES : CHEMINS DE VIE	41
	BIBLIOGRAPHIE	43

TIFFANY SANKARY

FELDENKRAIS A CRÉÉ UNE MÉTHODE QUI UTILISE LA CAPACITÉ DU CERVEAU À APPRENDRE ET À FORMER DE NOUVEAUX SCHÉMAS

PARTIE 1

APPRENDRE AVEC LA MÉTHODE FELDENKRAIS, OUVRIR LES PORTES DE L'ÉDUCATION SOMATIQUE

D'APRÈS MOSHÉ FELDENKRAIS

APPRENDRE À APPRENDRE

Traduction et réécriture de Danièle Colinart et relecture d'Andrée Detaille

Le mouvement, c'est la vie. La vie sans mouvement est impensable.

Moshé Feldenkrais

En 1975, lors de la mise en vente d'enregistrements de ses leçons, Moshé Feldenkrais rappelait quelques principes pour mieux comprendre sa méthode. En voici un aperçu.

Faites très lentement

Mon intention n'est pas de vous « enseigner » quelque chose, mais *de vous donner les moyens d'apprendre à votre propre rythme*.

Le temps est le ressort essentiel de l'apprentissage. Personne ne peut apprendre dans la précipitation. Prenez le temps d'assimiler le mouvement et de le répéter autant de fois qu'il vous convient. Une fois qu'il vous sera familier, la vitesse augmentera naturellement d'elle-même.

La lenteur vous permettra de trouver comment faire un mouvement efficace, c'est-à-dire dépouillé de tous les efforts parasites superflus.

Recherchez des sensations agréables

Il est moins important d'apprendre de nouvelles compétences que de maîtriser la façon de les acquérir. C'est *la qualité de votre attention* qui sera récompensée. Vous aurez l'agréable impression de mériter cette nouvelle compétence, et ça renforcera votre satisfaction.

N'essayez pas de « faire bien »

« Faire bien » laisse entendre que, d'une manière ou d'une autre, on a l'intime conviction de ne pas être à la hauteur et qu'il faut s'appliquer davantage pour atteindre son objectif, même en situation d'apprentissage. Pourtant, ce n'est qu'une fois qu'on a appris à écrire avec plaisir et fluidité que l'on peut avoir une écriture rapide et élégante. Mais quand on « essaie » d'écrire vite, l'écriture ne peut être qu'illisible et moche.

N'essayez pas de faire « joli »

Une action est esthétique quand aucun élément étranger n'interfère. Tout ce qui s'y ajoute, va au-delà ou fait défaut, détruit l'harmonie. Mais viser l'harmonie en phase d'apprentissage introduit de la dysharmonie.

Rendez l'impossible possible, le difficile aisé : agréable à regarder et plaisant à faire.

Recherchez l'aisance et la légèreté dans le mouvement

On nous donne à penser que faire des efforts est une vertu dans la vie, même dans l'apprentissage. Ça ne conduit bien souvent qu'à faire de nombreux efforts inutiles et à se fatiguer rapidement.

L'apprentissage se fait au niveau du système nerveux, qui est structuré pour détecter et sélectionner ce qui est le plus efficace. À force de tâtonnements et d'erreurs, on élimine petit à petit les mouvements inutiles jusqu'à trouver les composantes correctes et pertinentes, mises en place tout à la fois *selon un rythme et une direction adaptés*.

Bref, on apprend petit à petit quelle est la meilleure façon de bouger. On perçoit des différences, on sélectionne les bonnes et on élimine les mauvaises. C'est-à-dire qu'on différencie.

Sans capacité de *distinguer* et de *différencier*, on reproduit – et probablement on amalgame – les bons gestes et les mauvais gestes dans un ordre aléatoire, comme ils se présentent et on fait peu ou pas de progrès même en faisant preuve de persévérance et d'application.

Plus l'effort est léger, plus il est facile de discerner des différences

On ne distingue des différences infimes que lorsque la stimulation sensorielle est faible. Moins on fait d'effort, plus on peut distinguer une augmentation ou une diminution de faible amplitude et plus fine est la différenciation (soit la mobilisation des muscles suite aux sensations). Plus l'effort fourni est léger, plus rapide est l'apprentissage de n'importe quelle compétence ; le degré de perfection que l'on peut atteindre est intimement lié à la finesse obtenue.

L'apprentissage et la vie, ce n'est pas la même chose

Au cours de notre existence, nous pouvons vivre des situations où il nous faut sacrifier notre santé, l'intégrité de nos membres ou de notre corps pour avoir la vie sauve. Bien sûr, dans de telles circonstances, on doit être capable d'agir rapidement et puissamment. La question est : « Ne serions-nous pas mieux équipés pour affronter de telles urgences si nous savions couramment faire des efforts efficaces ? Cela nous permettrait de forcer moins et d'atteindre notre objectif à moindre coût ? »

L'apprentissage doit se faire lentement, avec des efforts d'intensités différentes jusqu'à l'élimination des efforts parasites ; alors, il devient facile d'agir vite et avec force.

Pourquoi se donner la peine d'être si efficace ?

À quoi bon chercher à être efficace quand nous avons à notre disposition des tonnes d'énergie à gaspiller. Le problème, c'est que l'énergie ne peut pas se détruire. Elle ne peut qu'être transformée en mouvement ou en une autre forme d'énergie.

L'énergie qui n'est pas transformée en mouvement n'est pas perdue : elle reste quelque part dans le corps, se transforme en chaleur et provoque la déchirure ou l'usure des muscles, des ligaments et des surfaces interarticulaires.

Si nous n'avons pas appris comment bouger avec efficacité, à nous les douleurs et une incapacité croissante à faire ce que nous aimerions faire.

Un mouvement efficace est aussi agréable à regarder qu'à faire. Il génère ce sentiment formidable de travail bien fait et procure des satisfactions d'ordre esthétique.

Ne vous concentrez pas

Si, pour vous, se concentrer veut dire diriger au mieux son attention sur un seul point important, alors, oubliez la concentration. Ce genre de concentration est utile en tant qu'exercice, mais pas pour des activités ordinaires.

La bonne façon d'utiliser notre attention est en grande partie semblable à celle que demande la lecture. On devrait avoir une perception floue de l'arrière-plan (la page) et apprendre à focaliser rapidement avec netteté sur un point particulier (concentration) avant de passer au suivant. Ainsi, il est possible de lire entre 200 et 1 000 mots à la minute.

Ne vous concentrez pas mais, plutôt, prenez en compte la situation globale, votre corps, votre environnement. Ayez dans votre champ d'attention le tout pour pouvoir repérer le moindre changement ou la moindre différence et vous concentrer juste ce qu'il faut pour le percevoir.

Nous n'annonçons pas dès le début quel sera l'état final

Notre éducation nous a conditionnés pour que, dès que la tâche à accomplir est connue, nous nous jetions à corps perdu dans sa réalisation, par peur de perdre la face, d'être le dernier, quoi qu'il nous en coûte. On se mord les lèvres, on retient sa respiration, on se contorsionne et l'on se tend d'horrible façon pour accomplir une tâche pour laquelle nous ne savons comment nous mobiliser. Il en résulte des efforts excessifs, une tension dangereuse et un piètre résultat. Les leçons de Prise de Conscience par le Mouvement vont vous aider à puiser au mieux dans votre potentiel inné et à éviter de vous servir une fois de plus de cette manière habituelle qui vous a conduit à chercher une meilleure voie.

En tempérant cette urgence à agir, en s'intéressant à la façon de faire, l'apprentissage se fait plus facilement. En nous lançant de suite dans l'action, nous perdons tout désir d'apprendre et, par conséquent, nous acceptons un résultat inférieur à notre potentiel. Quand nous retardons le moment d'entrer en action pour prendre en considération nos moyens, nous nous fixons un niveau de réalisation plus élevé.

Faites un peu moins que vous ne pouvez

En faisant un peu moins que ce que vous pouvez, vous allez obtenir de meilleurs résultats que ceux que vous imaginez possibles.

Supposons que vous ayez fait du jogging pendant quelques années et que, adulte d'âge moyen avec ce que cela comporte généralement, vous vouliez vous y remettre. Si vous redémarrez à la vitesse dont vous vous souvenez, vous allez rapidement vous retrouver essoufflé, avec des palpitations cardiaques. Vous serez obligé d'arrêter, amer de ne pas avoir pu mener à bien votre intention. De plus, il y a de fortes chances que vous ayez des courbatures partout le lendemain et que vous ne cherchiez pas à poursuivre votre objectif.

Maintenant, supposons que, pour votre première sortie, vous adoptiez une vitesse légèrement inférieure à vos possibilités du moment et que, chronomètre à l'appui, vous voyez que vous êtes en dessous de ce que vous faisiez autrefois. Vous allez avoir l'impression que vous auriez pu faire un peu mieux si vous aviez fait le maximum. Ce sentiment va vous inciter à recommencer. La deuxième fois, vous serez de toute façon plus rapide, si bien que, en continuant de rester un peu en deçà de votre maximum, vous allez continuer à vous améliorer. Au bout du compte, vous allez en peu de temps dépasser vos performances de jeunesse quand l'endurance et la fougue juvéniles vous poussaient à aller toujours au maximum. Quand, avec sagesse, on fait un peu moins que ce qu'on peut, on repousse ses limites au fur et à mesure des progrès réalisés, tout comme l'horizon s'éloigne plus on s'en approche.

Quelques conseils pratiques

Attendez au moins une heure après le repas pour faire vos exercices. Changez de temps à autre le lieu où vous travaillez.

De temps à autre, faites l'exercice dans votre imagination seulement.

Allongez-vous ou asseyez-vous et imaginez que votre corps accomplit tous les mouvements qui vous sont suggérés. Voyez-vous en action avec votre œil intérieur et remarquez comment votre squelette et vos muscles sont mobilisés sans que le mouvement ne soit perceptible de l'extérieur. Le lendemain, recréez de mémoire la leçon au moins une fois. Si vous prenez l'habitude de cette pratique, vous serez surpris du résultat. Cela vous aidera à transférer l'essence de la leçon dans d'autres domaines de votre vie, d'autres disciplines, d'autres activités.

Le transfert d'apprentissage dans le domaine des émotions génère souvent un bénéfice spectaculaire. La façon dont vous êtes guidé dans l'apprentissage améliore votre prise de conscience directement et indirectement, affectant tout ce qui est important pour vous.

Adaptez à vos capacités

Si vous ne pouvez pas faire exactement ce qui est demandé à cause d'une blessure ou d'un handicap, suivez les consignes « de loin ». Petit à petit, vous allez progresser.

Ne forcez jamais en cas de douleur

En faisant les mouvements, arrêtez-vous avant de ressentir de la douleur. Si, avec douceur, vous répétez les mouvements en respectant cette limite, vous allez au bout de quelques minutes pouvoir faire plus grand, bien plus que si vous cherchez à dépasser la douleur. À ignorer la douleur, vous ne pouvez que perdre.

Prenez l'habitude de vous entraîner

Si vous choisissez un créneau horaire pratique, vous allez pouvoir travailler régulièrement. Sinon, vous allez rapidement trouver mille et une raisons de faire autre chose à ce moment-là.

De temps à autre, rompez la régularité

Ne faites pas de votre habitude une compulsion.

Faites-vous confiance

Ne vous inquiétez pas de savoir si vous faites les leçons « exactement comme il faut ». Faites-vous confiance pour découvrir ce qui est bon pour vous.

TIFFANY SANKARY

CHACUN DE NOUS PARLE, BOUGE, PENSE ET SENT DE MANIÈRES DIFFÉRENTES

CHRISTINE BARRAT

COMMENT SE CONSTRUIT L'IMAGE DE SOI ?

Les enseignants de la Méthode Feldenkrais, et les pratiques d'Éducation Somatique, proposent à leurs élèves de les accompagner dans le développement de l'image d'eux-mêmes. Mais comment se construit l'image de soi ? Où se forme-t-elle ? Quelle structure de nous-même se trouve être le lieu de l'image de soi ?

Dans le monde sensorimoteur, le **sens kinesthésique est en pratique le plus sollicité dans les leçons de Prise de Conscience par le Mouvement (concrètement, dans l'expérience de différenciation)**. Il nous renseigne sur le mouvement de nos articulations, l'état de contraction de nos muscles, la position des différentes parties du corps. C'est celui qui permet de développer nos capacités d'apprentissage et d'autonomie.

Notre système nerveux contient 86 milliards de neurones, imbriqués les uns dans les autres, organisés en multiples réseaux extrêmement complexes, connectés chacun par des « synapses » à 1 000 et jusqu'à 10 000 autres neurones. Chacun des réseaux du système nerveux est impliqué dans différentes actions telles qu'entendre, voir, décider, penser, agir… La communication entre neurones se fait par une variation de fréquence des signaux électriques. L'influx nerveux se déplace à des vitesses variant de 0,7 à 430 km/h. Le cerveau n'est jamais au repos et sa puissance moyenne est de 38 watt/h (une petite ampoule).

Tordons le cou à une idée répandue : l'adulte ne fait pas que perdre des neurones avec l'âge, certaines régions se renouvellent lentement comme par exemple le gyrus denté de l'hippocampe (capacité de mémoire et de récupération des données mémorisées), ou le bord des ventricules cérébraux. **La fréquence de sollicitation des réseaux cérébraux façonne leur modelage** : les synapses non ou peu utilisées vont être éliminées ; à l'opposé les connexions couramment utilisées seront renforcées. Ainsi, les réseaux très nombreux à la naissance, peu différenciés, s'affinent et renforcent leur efficacité avec l'expérience.

Quelles différences entre l'image du corps, le schéma corporel et l'image de soi ?

« L'image du corps fait partie de la représentation qu'un sujet a de lui-même : je sens mon corps comme le siège de sensations et d'expériences que je vis, en première personne, et qui m'appartiennent en propre. Parmi ces expériences, les actions tiennent une place prépondérante, puisqu'elles sont à la fois le soi comme lieu d'origine et le corps comme lieu de leur manifestation. »

Marc Jeannerod

L'image du corps, *ou la perception de notre corps et de ses différentes parties est une représentation consciente, permettant de désigner, de nommer avec précision une région stimulée*. Par exemple, vous êtes immobile, si quelqu'un touche le dessus de votre index, vous n'avez pas besoin de regarder pour citer cette partie de vous-même. Assis, vous savez si vos pieds reposent sur le sol ou non, et quelle partie (la plante, les orteils, le talon, etc.). Ceci peut sembler facile, mais ce n'est pas toujours le cas. Une personne ayant un déficit de la fonction de reconnaissance de la sensation, suite à un accident vasculaire par exemple, peut ne pas sentir une partie d'elle-même (auto-topo-agnosie), ne plus être sensible à la chaleur ou à la piqûre, ne plus savoir où se situe son bras alors qu'il est posé sur l'accoudoir du fauteuil. Il n'y a pas une seule image du corps, mais de multiples représentations possibles, qui varient selon nos expériences et les personnes.

« L'image du corps est la première représentation inconsciente de soi, représentation qui prend le corps comme principe unificateur, qui délimite le dedans et le dehors. »

Schilder - 1968.

Le schéma corporel *se crée à partir des impressions sensorielles et sensorimotrices. Son rôle est essentiellement orienté vers l'usage de soi en mouvement*. Il est plastique, c'est-à-dire qu'il évolue dans le temps, avec l'âge, les changements de taille, de poids, le répertoire de mouvements utilisés… Les mises à jour de notre schéma corporel se font de manière inconsciente la plupart du temps, au gré de nos activités, et se nourrissent de nos expériences. Lorsque tout va bien, nous pouvons marcher sur des sols différents sans avoir besoin d'y penser précisément, nous portons attention à notre chemin, nous réalisons notre intention de nous déplacer d'un point à un autre, sans que le mécanisme du déplacement doive être réfléchi analytiquement et que l'organisation et ses ajustements soient transparents.

« La perception n'est pas seulement une interprétation des messages sensoriels : elle est contrainte par l'action, elle est jugement, elle est prise de décision, elle est anticipation des conséquences de l'action. »

Alain Berthoz - 1997

Nous pouvons saisir une balle, sans avoir la nécessité d'être conscient de chaque étape relevant de la décision de saisir cet objet. Un joueur de handball sera plus habile, plus rapide, car il aura développé une capacité particulière dans ce type d'activité, l'apprentissage ayant créé

une bibliothèque de possibilités plus étendue et disponible immédiatement avec un temps de réaction optimisé.

L'image de soi est la représentation la plus complète, *intégrant à la fois l'image du corps et le schéma corporel*. Elle est le terreau de l'estime de soi, au sens où chacun se perçoit dans sa globalité, à travers ses actions, ses perceptions, sa respiration, ses sentiments, son humeur, son rapport aux autres, etc.

L'image optimale de soi tend vers l'équilibre entre ce que l'on croit être et ce que nous sommes vraiment.

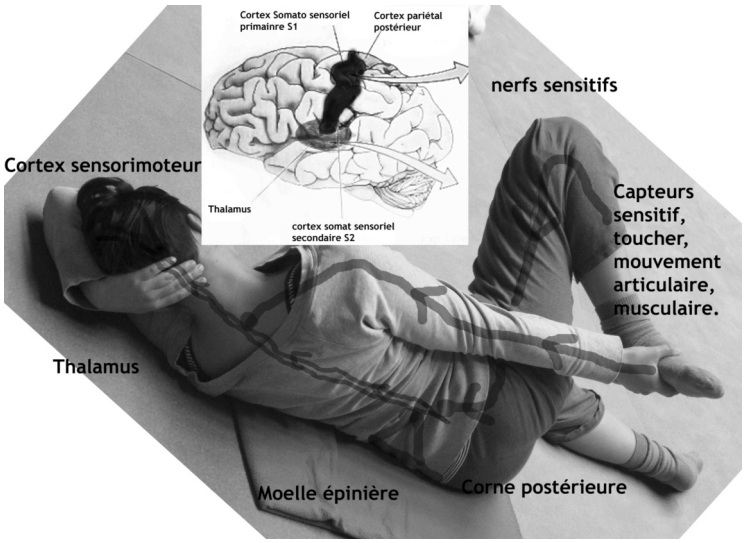
« Chaque être bouge, ressent, pense, parle de la manière qui lui est propre et qui correspond à l'image qu'il s'est faite de lui-même au cours de son existence. Pour changer la manière de se comporter, il faut qu'il modifie l'image de lui-même qu'il porte en lui. »

Moshé Feldenkrais - 1967

Cette image s'est forgée au cours du développement, enfant puis adulte, par une suite d'expériences de vie, de succès et d'échecs, et la manière dont l'environnement affectif a participé à mettre en valeur les capacités et les erreurs. L'éducation et l'environnement sont prépondérants pendant une longue période. Adulte, la prise de conscience permet d'apprendre à porter un autre regard et d'accueillir nos particularités, nos qualités et nos imperfections avec curiosité et bienveillance.

« Des trois facteurs participant à l'élaboration de l'image de soi (hérédité, éducation, auto-éducation), l'auto-éducation est dans une certaine mesure entre nos mains. »

Moshé Feldenkrais - 1967



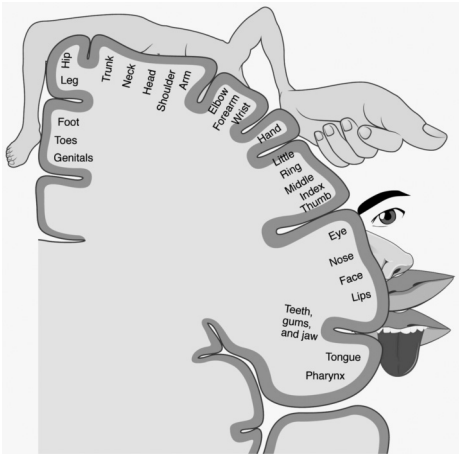
La route des sensations, de la périphérie vers le cerveau, centre d'analyse et de décision :

Nos capteurs sensoriels pour le toucher, la proprioception, la nociception (douleur), la température, transmettent via la moelle épinère de l'information au thalamus, puis au cortex cérébral qui traite ces données et organise des actions.

Le sens du toucher comprend des capteurs variés qui sont sensibles soit à la pression et aux déplacements des tissus soit à la vibration ou à l'étirement. Tous sont reliés à la moelle pour une transmission rapide au système nerveux central.

La proprioception, sens de l'orientation dans l'espace, comprend des récepteurs musculaires, tendineux et dans les capsules articulaires. Ils transmettent de l'information à propos de la contraction musculaire. L'information parcourt la moelle épinière, rejoint la base du cerveau, subit un premier traitement puis, est envoyée vers le cortex somato-sensoriel primaire (une zone en arc au-dessus de la tête comme un serre-tête).

Ce cortex nous permet d'identifier un objet, par exemple, grâce à la discrimination tactile. De plus, connecté à d'autres aires telles que l'aire visuelle, l'insula… il est impliqué dans la planification d'action.

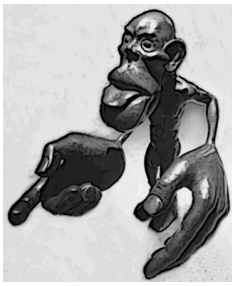


Une représentation du cortex somato-sensoriel appelée « Homonculus de Penfield » peut nous donner une image des zones les plus denses en récepteurs.

Cette représentation n'est pas fidèle à la dimension physique des organes : les mains, la bouche, la tête y sont prépondérantes, alors que les jambes et le tronc semblent minuscules.

La main et le visage sont donc plus sensibles au toucher que le dos ou les jambes.

La représentation n'est pas figée, c'est une cartographie qui peut varier d'un individu à l'autre au gré des stimulations, selon l'expertise que chaque personne développe dans ses activités.



Le système somato-sensoriel reçoit à la fois des informations internes (de notre propre corps) et externes (de notre corps en relation avec l'extérieur).

Que fait notre cerveau de toutes ces informations ?

Cette organisation complexe est dynamique et se nourrit de l'expérience, de la convergence multi-sensorielle, elle vérifie constamment la cohérence des informations et émet des hypothèses issues de la mémoire des expériences. ***Notre cerveau n'a de cesse d'apprendre.***

« Le cerveau a besoin de créer, c'est un simulateur inventif qui fait des prédictions sur les événements à venir. Il fonctionne aussi comme un émulateur de la réalité. »

Alain Berthoz - 1997

Comment développer l'image de soi par la pratique de la Méthode Feldenkrais :

Observer concrètement à travers le mouvement, la qualité de notre contact au sol, la connexion des différentes parties de nous-mêmes entre elles, la fluidité du geste.

Augmenter les différenciations dans les perceptions kinesthésiques.

Varier les possibilités de mouvements, pour élaborer un répertoire plus vaste de réactions possibles et jouer sur les changements d'habitudes.

Apprendre à reconnaître plus finement si nous faisons réellement ce que nous pensons faire.

Valoriser l'expérience sans but précis, accepter les erreurs, apprendre sans compétition ni jugement de valeur, avec bienveillance.

« En Éducation somatique, l'image du corps est centrale. Elle est considérée comme un potentiel à développer et non comme un défaut à corriger ou une pathologie à traiter. Par des exercices exploratoires, des mises en situation, des propositions de mouvements variées et inhabituelles, l'image du corps est remise en développement, la personne est invitée à la maturation et au raffinement de son image. Il s'agit avant tout de développer le potentiel de possibilités, de stimuler des variations dans le système nerveux, concrètement, dans le mouvement du corps vécu dans l'espace : apprendre la conscience du corps, compléter et ajuster l'image de soi, développer la conscience. »

Yvan Joly - 2006

C. B.

Sources

« Le Sens du mouvement » Alain Berthoz - 1997
« C3RV34U » Stanislas Dehaene - 2014
« La Conscience du corps » Moshé Feldenkrais - 1967
« L'Image du corps » Paul Schilder - 1950
« Le Cerveau fait de l'esprit » Vilayanur Ramachadran - 2011
« Voyage extraordinaire au centre du cerveau » J-D Vincent

BRUNO BORGHI

LA MÉTHODE FELDENKRAIS : UNE COMPRÉHENSION SYSTÉMIQUE DE L'ÊTRE HUMAIN

Lors de sa première rencontre avec Moshé Feldenkrais, à la fin des années 1970, Margaret Mead, anthropologue américaine très renommée, le questionne : « Expliquez-moi. Il existe une tribu dont les membres sont des plongeurs formidables, et qui peuvent danser merveilleusement. Mais ils sont incapables, quand ils dansent, de taper sur leurs genoux en croisant les bras. » Et Moshé Feldenkrais de lui répondre : « Je peux penser à deux possibilités. Soit, votre observation est inexacte. Soit, quand ils sont bébés, ils ne passent pas assez de temps à ramper. » Et Margaret Mead de confirmer qu'effectivement, les membres de cette tribu croient que s'ils laissent leur bébé ramper, celui-ci se transformera en animal. Les enfants sont donc portés jusqu'à ce qu'ils soient assez grands pour se tenir debout.

Mark Reese, élève et biographe de Feldenkrais l'explique : « Feldenkrais ne se contentait pas d'une explication uniquement anatomique d'un mouvement. Il disait qu'il faut comprendre l'organisation du mouvement, c'est-à-dire sa nature intentionnelle, contextuelle. Il faut comprendre comment s'organise une action dans un environnement : l'action répond à divers critères biomécaniques et énergétiques. De petites différences dans la tâche à effectuer par la personne ou dans l'environnement peuvent déclencher des changements non linéaires dans l'action. La répétition mécanique, l'étirement forcé ou la manipulation ne peuvent pas être les agents principaux pour aider une personne à modifier ses schémas d'action. »

Moshé Feldenkrais s'adresse toujours à la personne dans son intégralité, et non pas à une partie de l'anatomie de la personne, comme un bras ou une jambe. Lorsque Feldenkrais fait rouler la tête d'une personne allongée, il n'effectue pas la manipulation d'une tête mais invite la personne à tourner par la tête et, ce faisant, échange des informations avec le « système apprenant » qu'est cette personne. Il comprend l'organisme humain, comme un système [1] auto-régulé dans lequel l'esprit et le corps forment une unité inséparable dont chaque action se caractérise – ou du moins en a le potentiel – par l'interaction harmonieuse de la pensée, de la sensation, du sentiment et du mouvement.

Pour lui agir dans la prise de conscience implique d'établir à la fois un « contact externe » (la perception de ce qui arrive en-dehors de nous) et un « contact interne » (l'observation de nos sentiments, sensations, pensées). Les deux fonctions perceptives impliquées dans un vrai dialogue ou une véritable danse sont présentes dans tout travail Feldenkrais. Au fur et à mesure qu'on les maîtrise au fil d'une auto-éducation ou d'un apprentissage mutuel (qui ne soit pas entravé par l'ambition ni miné par une attitude de jugement), le champ de l'expérience consciente s'élargit bien au-delà de ce que l'on avait senti possible.

B. B.

(1) Dans un « système » (le préfixe syn- signifie ensemble), tous les éléments fonctionnent ensemble ou sont liés les uns aux autres.

PASCALE BROESECKE

MOSHÉ FELDENKRAIS, UN HOMME EN MOUVEMENT

Moshé Feldenkrais (1904-1984) a traversé le XXe siècle, théâtre de bouleversements géopolitiques et de découvertes scientifiques majeurs, en acteur de premier plan. Travailleur acharné, polyglotte (il ne maîtrisait pas moins de sept langues), il a navigué au cœur du flot tumultueux de ces événements en développant très tôt une indépendance d'esprit, une curiosité et une détermination sans failles.

Au rythme des conflits mondiaux qui l'entraîneront d'Europe de l'Est en Palestine, de France en Angleterre puis d'Israël aux États-Unis, il a lu, étudié, côtoyé et travaillé aux côtés des plus grands esprits de ce siècle, sur trois continents, tant dans les domaines des sciences dites « dures » (mécanique, physique nucléaire, électronique) que dans ceux émergents des neurosciences, sciences humaines, pratiques somatiques, sans oublier de grandes figures artistiques.

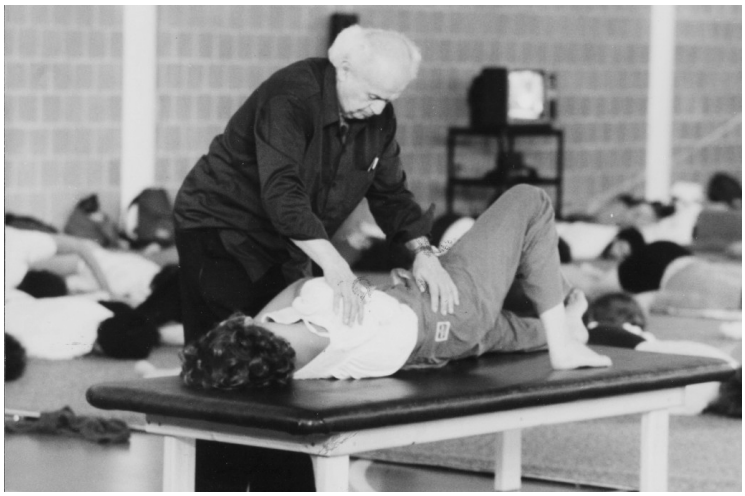
Sportif et athlète accompli, confronté dès l'enfance à la question de l'auto-défense, il a été pionnier de l'introduction du judo en Europe et familier des arts martiaux tout au long de sa vie, l'une des sources de sa méthode.

Soucieux de transmettre dès son plus jeune âge, il se sensibilise à la pédagogie et aux processus d'apprentissage par l'enseignement de ses découvertes à son entourage au fur et à mesure de ses expériences comme nous allons le voir plus en détail.

Moshé Pinchas Feldenkrais voit le jour dans une famille juive hassidique d'Europe de l'Est, le 6 mai 1904 à Slavouta, sur l'actuel territoire de l'Ukraine. Tandis que sévissent les pogroms, la Première Guerre mondiale et la Révolution russe, il quitte sa famille à 14 ans et entreprend à travers l'Europe dévastée un périple de 6 mois qui fera de lui l'un des premiers arrivants en Palestine en 1919, suite à la déclaration de Balfour qui y établissait un foyer pour le peuple juif.

Pendant ces années en Palestine (jusqu'en 1930 où il entreprend des études d'ingénieur en France), il est confronté aux attaques des arabes armés, les juifs n'ayant pas le droit de l'être. Il réfléchit à comment apprendre à se défendre sans arme en analysant les réponses automatiques du système nerveux, faites de mouvements réflexes, pour les transformer en mouvements de défense efficaces. C'est ainsi qu'il publie son premier ouvrage à l'âge de 25 ans : « Jiu-Jitsu et auto-défense »

Il travaille comme manœuvre jusqu'en 1923, puis reprend le cours de ses études interrompues par l'exode. Pour les financer, il donne des cours particuliers à des enfants en difficultés d'apprentissage.



Sportif et athlète accompli, il se blesse au genou pendant un match de football en 1929. Durant sa convalescence, il traduit un ouvrage d'Émile Coué « Autosuggestion » auquel il adjoint deux chapitres, et s'intéresse à la médecine corps-esprit.

Que ce soit avec lui-même et son genou blessé, avec ses compagnons de combat ou avec les enfants en difficultés scolaires, en s'intéressant aux processus d'apprentissage, il fait ses premiers pas vers ce qui sera le pilier de sa démarche : travailler avec le système nerveux plutôt que contre lui.

Il arrive en France en 1930, où devenu ingénieur en génie mécanique et électrique, il entame un doctorat de physique et travaille aux côtés de Frédéric et Irène Joliot-Curie à l'élaboration de la puissance nucléaire.

C'est à Paris qu'il rencontre le fondateur du judo, Jigoro Kano, qui le choisit pour fonder le premier judo club de France.

En 1940, contraint de fuir l'occupation nazie, il rejoint l'Angleterre où il devient officier scientifique de l'Amirauté britannique au sein du contre-espionnage à Fairlie, en Écosse

Pour remédier à ses douleurs de genoux réapparues durant sa fuite hors de France, puis régulièrement réactivées sur les ponts glissants des sous-marins sur lesquels il travaillait, Feldenkrais commence par observer minutieusement sa manière d'utiliser et de déplacer ses genoux en position allongée, hors de l'influence de la gravité. Il prend conscience des habitudes néfastes acquises pour s'adapter à sa blessure, des rela-

tions entre toutes les parties de lui-même, et de l'unité indissociable du corps et de l'esprit. Grâce au développement de sa conscience kinesthésique, à l'élargissement de son répertoire moteur, il parvient à éviter l'intervention chirurgicale qui lui était proposée sans garantie de succès.

À Fairlie, Feldenkrais enseigne non seulement le judo et l'auto-défense à ses collègues, mais donne également des conférences sur ses idées novatrices, débute l'enseignement de cours expérimentaux, et donne des leçons individuelles à certains d'entre eux.

À la fin de la guerre, après avoir terminé son doctorat en France, il retourne à Londres où il poursuit ses recherches, dépose des brevets pour diverses inventions et travaille pour l'industrie privée. Il étudie les travaux de George Gurdjieff, F. M. Alexander, William Bates, et se rend en Suisse pour échanger avec Heinrich Jacoby.

Il est appelé à prendre la direction du département électronique des forces de défense israéliennes en 1951, après la création de l'État d'Israël (1948), poste qu'il quittera en 1953 pour se consacrer à l'œuvre de sa vie : *l'élaboration de la méthode qui porte son nom.*

Vers 1954, il s'installe de façon permanente rue Alexander Yanai à Tel-Aviv, et pour la première fois, gagne sa vie uniquement grâce à l'enseignement de sa méthode en donnant des leçons collectives de *« Prise de Conscience par le Mouvement » (PCM)*, et des leçons individuelles *« d'Intégration Fonctionnelle » (IF)*, notamment au Premier ministre israélien David Ben Gourion.

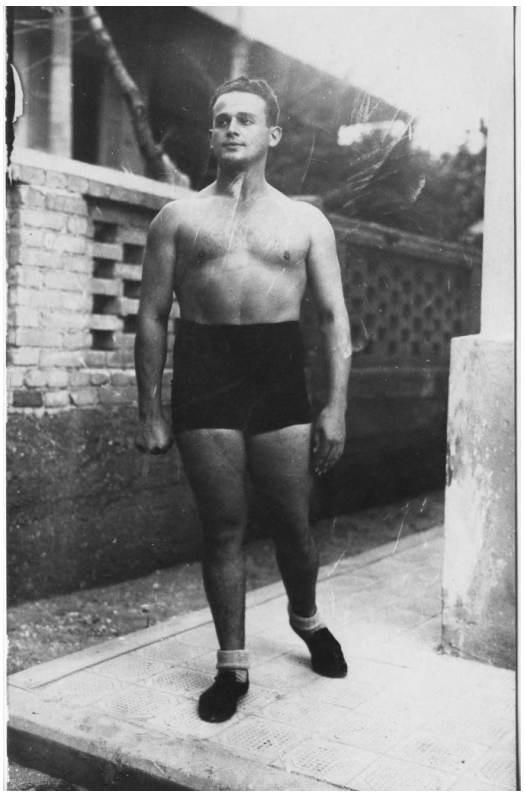
C'est là qu'il forme les 12 premiers praticiens de la Méthode Feldenkrais entre 1969 et 1971.

À la fin des années cinquante, Feldenkrais présente son travail en Europe et aux États-Unis où il forme 65 étudiants à San Francisco entre 1975 et 1978.

En 1980, il démarre une formation de 235 élèves à Amherst mais ne peut enseigner que pendant les deux premiers étés de cette formation sur quatre ans. Après être tombé malade à l'automne 1981, il cesse d'enseigner publiquement.

Il meurt le 1er juillet 1984.

P. B.



MARIE-HÉLÈNE LABAT

LE VOYAGE DE MOSHÉ FELDENKRAIS AU CŒUR DE LA NEUROPLASTICITÉ [1]

« … Mon assertion primordiale est que l'unité de l'esprit et du corps est une réalité objective ; que ces entités ne sont pas reliées l'une à l'autre d'une façon ou d'une autre, mais forment un tout inséparable. Pour le dire plus clairement, j'affirme que le cerveau ne peut pas penser sans fonction motrice… »

M. Feldenkrais, « Embodied wisdom »

Dans son livre « Guérir grâce à la neuroplasticité », Norman Doidge consacre un chapitre à la méthode Feldenkrais. Il y expose les principes fondamentaux de la méthode, dont les leçons ont pour objectif de créer les conditions qui favorisent la neurodifférenciation : percevoir des distinctions fines, différencier pour apprendre.

Sachant que le cerveau est capable de créer de nouveaux circuits neuronaux en fonction de ses interactions avec l'environnement, et considérant que le corps et ses fonctions motrices, l'esprit et ses fonctions sensorielles, mentales, émotionnelles forment un tout neurologique inséparable, la conscience du mouvement est la clé de l'amélioration pour Moshé Feldenkrais.

Les systèmes sensoriel et moteur sont étroitement liés grâce au sens kinesthésique, essentiel dans l'anticipation du mouvement, et pendant les ajustements au cours de l'action.

Dans les leçons collectives de la méthode appelées leçons de « Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) », il fait appel à l'attention constante à l'expérience, indispensable pour des effets neuroplastiques à long terme au cours de l'apprentissage. L'intuition de Moshé Feldenkrais à l'époque, nourrie de sa profonde connaissance pratique des arts martiaux, est aujourd'hui démontrée par les travaux du neuroscientifique Michael Merzenich.

Inspiré par les travaux de Wilder Penfield, qui a établi une sorte de carte neuronale (l'homonculus) dans laquelle la taille de chaque partie de la surface du corps représentée est proportionnelle à la façon dont elle est utilisée, Moshé Feldenkrais a compris que toute représentation sur la carte neuronale d'une partie lésée ou non utilisée s'efface et s'atrophie. C'est par une discrimination des différences sensorielles les plus infimes entre un mouvement et un autre que cette représentation peut retrouver ses dimensions.

Pour cela l'architecture de ses leçons repose sur des propositions de petits mouvements simples et infimes à explorer dans la lenteur, et en réduisant l'effort.

Réduire l'amplitude du mouvement autant que possible, répond à la nécessité qu'un stimulus soit léger au départ, pour qu'une petite variation du stimulus soit perceptible, comme l'a démontré la loi de Weber-Fechner. D'une sensibilité accrue aux variations émergent de nouvelles façons de bouger.

Réduire la vitesse du mouvement rend l'observation plus affûtée, et permet de restaurer la différenciation cartographique après fusion, comme lorsque nous sommes victimes de « pièges neuronaux » quand deux événements sensoriels ou moteurs se produisant souvent simultanément finissent par entraîner la fusion des cartes cérébrales correspondantes.

Réduire l'effort est un moyen de repérer les efforts inutiles et de sortir des mouvements compulsifs et automatiques qui nuisent à toute possibilité d'apprentissage.

Que nous levions un doigt ou le bras en entier, c'est l'ensemble du corps qui entre en action. C'est dans la qualité de coordination de cet ensemble que se construit le geste juste, la sensation d'une action sans effort.

Dans ces conditions, l'apprentissage par la *Prise de Conscience par le Mouvement* est source de sensations agréables.

Ayant constaté que les essais et erreurs des mouvements aléatoires des bébés leur permettent de progresser au cours du développement en expérimentant, Moshé Feldenkrais ne corrigeait pas ses élèves, mais les invitait plutôt à laisser faire le système nerveux : en cherchant toujours plus de fluidité dans l'action, pour une meilleure façon de faire, sans se soucier de « la bonne ».

Ce constat sera démontré bien des années plus tard par les recherches révolutionnaires sur le développement moteur d'Esther Thelen qui, impressionnée par ce que Moshé Feldenkrais affirmait déjà à son époque, suivra une formation à la méthode.

Par ses observations, ses intuitions, son travail expérientiel sur lui-même suite à ses blessures aux genoux, et avec ceux qui, découragés par l'inefficacité des traitements conventionnels, se sont tournés vers sa méthode, il s'aperçoit que lorsqu'une structure est lésée, c'est autant dans la façon dont le cerveau s'adapte aux difficultés motrices, que dans la structure elle-même qu'il faut chercher à résoudre les problèmes.

C'est ce qui fait la grande différence entre son approche et d'autres thérapies corporelles : là où les unes se focalisent sur les structures déficientes, son approche élargit l'exploration au fonctionnement de l'ensemble des structures, en s'adressant en priorité aux zones ne posant pas de difficulté.

Il a employé le même processus dans les leçons individuelles appelées « *Intégration fonctionnelle* » : il s'agit de permettre au corps et à l'esprit de fonctionner ensemble de manière intégrée. Ici, par le toucher, il engageait une sorte de « danse avec le cerveau » de l'élève, après avoir réduit les tensions musculaires à l'aide de supports pour le rendre disponible à apprendre.

Nombreux sont ceux qui ont bénéficié de son approche. Certains célèbres comme David Ben Gourion, Yehudi Menuhin, Peter Brook, d'autres gravement handicapés par des lésions ou malformations cérébrales comme Doris qui ne pouvait plus lire, suite à un AVC.

Dans son ouvrage « Le cas Doris », Moshé Feldenkrais relate en détail comment il se sert de ses propres capacités sensorielles de différenciation pour encourager le cerveau lésé de Doris à apprendre.

Avec Ephram, un enfant d'une dizaine d'années souffrant de paralysie cérébrale, qui ne pouvait poser les talons au sol et décoller les genoux, au lieu de chercher à s'opposer à cette action, il cherchait à la soutenir en la prenant en charge, lui faisant sentir ainsi la différence entre l'effort qu'il faut mettre en œuvre pour maintenir les genoux serrés, et l'aisance à les laisser s'écarter.

Avec Elisabeth, atteinte d'hypoplasie cérébelleuse qui ne pouvait toujours pas à 13 mois ni ramper, ni marcher à quatre pattes, il a cherché en fin détective ce que son cerveau était en mesure d'apprendre, par des stimulations sensorielles appropriées à son stade de développement. À ses parents inquiets pour son avenir, il a eu ces paroles rassurantes : « C'est une enfant intelligente. Elle dansera le jour de son mariage. »

Elisabeth est aujourd'hui diplômée universitaire âgée d'une trentaine d'années…

… et a dansé le jour de son mariage.

M.-H. L.

(1) Résumé du chapitre sur la Méthode Feldenkrais dans « Guérir grâce à la neuroplasticité » de Norman Doidge.

PARTIE 2

ENTRER DANS LES CHAMPS D'INVESTIGATION DE LA MÉTHODE FELDENKRAIS

MYRIAM PFEFFER

LA MÉTHODE [1]

La Méthode Feldenkrais comporte deux volets, la Prise de Conscience par le Mouvement (P.C.M.) et l'Intégration Fonctionnelle (I.F.).

Dans ses leçons de **Prise de Conscience par le Mouvement,** qui sont des cours collectifs, Moshé invite la personne à explorer, à sentir et à prendre conscience de ce qu'elle sent. Son leitmotiv est « il faut savoir ce que l'on fait pour pouvoir faire ce que l'on veut ». Moshé ne demande ni de croire, ni d'adhérer aveuglément à quoi que ce soit, mais seulement d'éprouver. Il s'agit pour l'individu d'apprendre de lui-même ce que personne ne peut faire à sa place.

Cette exploration demande une capacité d'éveil, la possibilité pour chacun de trouver ce qui est bon pour lui-même… La personne s'appréhende elle-même d'une manière nouvelle, différenciée, de façon plus cohérente et plus hiérarchisée. Elle entre dans un processus de pensée et d'action où elle parle en son nom propre et devient de plus en plus responsable de sa vie.

Beaucoup de mouvements proposés dans la Méthode Feldenkrais reprennent les mouvements de l'enfant… À cette époque déjà, il avait compris ce que les scientifiques viennent de trouver récemment : à savoir que l'activité la plus élevée de l'esprit n'est pas du tout la logique et le raisonnement ; que la manifestation la plus profonde du savoir et de l'intelligence, n'est pas celle de l'expert qui fait des calculs différentiels et des intégrales, mais plutôt celle du bébé. Les bébés, et même les petits insectes, sont des « systèmes » qui n'utilisent pas de raisonnements compliqués, mais sont capables d'incarnation dans le monde par une activité sensori-motrice extrêmement profonde et intéressante.

Le bébé fait une véritable construction du monde. Il façonne le contenu de significations du monde par son mouvement continuel, par l'enchaînement et la répétition de l'action et de la perception.

C'est sur ce modèle que sont construites les leçons de Moshé. Dans les formations, l'élève refait tout le développement du bébé, dans l'ordre de son évolution.

Chaque partie du corps est vue en relation avec les autres. Tout ce qui est figé est enfermé, malade. À l'inverse, Moshé Feldenkrais offre des moyens pour faire surgir un potentiel insoupçonné qui va permettre une ouverture : le développement d'un large choix de possibilités pour s'adapter à l'environnement proche et lointain. C'est ainsi que nous parviendrons à ne pas agir sur instruction, mais plutôt en opérant une sélection dans l'infinité des possibles.

Une séance **d'Intégration Fonctionnelle** (I.F.) est une séance individuelle. Elle s'adapte aux besoins de chacun. Elle permet de restituer et d'améliorer l'action fonctionnelle. L'élève est guidé par un toucher délicat. Une Intégration Fonctionnelle n'est pas invasive et se révèle être plutôt agréable et plaisante. Elle entre dans une démarche vers une unité de fonctionnement, vers une harmonie des mouvements : comment, dans la vie quotidienne, rester assis sans se tasser, travailler avec un ordinateur, comment ne pas serrer les mâchoires tout en sentant les liens avec la liberté de la nuque et la respiration, le tonus général, marcher sans fatigue, jouer d'un instrument de musique, danser.

Moshé Feldenkrais nous invite à nous ouvrir, à développer des options par des explorations en commençant par le développement de la petite enfance. Il nous invite à pouvoir fonctionner en faisant des choix. Il a compris, par ses propres observations, que l'on ne peut rien changer sans modifier le passé fonctionnel des habitudes dérangeantes incontrôlées, car c'est le passé qui est actif et qui influence le comportement présent.

Il est rare qu'une personne puisse arriver, dans la vie quotidienne et dans la pratique artistique, à cette qualité de fonctionnement qui est celle que la Méthode Feldenkrais nous offre. Elle souligne avec précision et met en lumière comment chaque acte peut être coordonné aisément, en fonction de ce que la personne veut faire.

La méthode n'est pas tout, mais elle est un préalable à tout. Elle donne accès au pouvoir organisateur de l'être humain.

M. P.

(1) Tiré de l'article « La Méthode Feldenkrais » de Myriam Pfeffer, chapitre « La méthode », consultable sur le site internet Feldenkrais France.

DR ANNETTE ORPHAL

PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT EN INTÉGRATION FONCTIONNELLE, AVEC UN NOURRISSON

L'intégration de la Méthode Feldenkrais dans ma pratique de psychologue me semble fonctionnelle quand mon regard proprioceptif me permet de m'identifier suffisamment à un bébé pour « deviner » comment l'accompagner dans un processus d'apprentissage de type « prise de conscience par le mouvement ». Plus précisément, il s'agit sur la base de mes connaissances, notamment proprioceptives c'est-à-dire relatives à ma propre expérience de mon corps en mouvement, d'élaborer des hypothèses de travail vérifiables/falsifiables que je mets à l'épreuve au cours d'interactions structurées avec le bébé, que dans le jargon Feldenkrais, nous pouvons nommer « Intégration Fonctionnelle ».

Je dialogue par voies motrices et sensorielles, attentive à ce que je perçois de sa *proprioception* (schémas d'action dont j'évalue par mon toucher s'ils lui sont familiers ou inconnus) et aux *tonalités émotionnelles* de nos échanges. L'apprentissage dépendra de ma réussite à partager du plaisir avec lui au moment précis où il découvre une *possibilité d'action* susceptible de lui fournir un tremplin pour accéder à d'autres découvertes, utiles voire nécessaires, à la poursuite de son développement.

Exemple : Seydou passe sans raison repérable d'instants de bien-être à de longs épisodes de cris stridents. À sept mois, il rassemble ses pieds et les attrape, et se retourne.

A-t-il acquis l'enroulement ? Dans mes bras, il se tortille. Au tapis, il crie. Je propose la contenance, il s'en défend. Sa demande n'est pas claire, et ma réponse n'est jamais satisfaisante. Je décide de le porter, enroulé dans mes bras. Enfin calme, il lâche sa tétine : « tata - grrr ». Je m'amuse à l'imiter, son regard accroche le mien.

Me vient l'idée d'introduire un tiers objet : tout s'envole. Il ne conduit rien à sa bouche, la trajectoire prend toujours la direction inverse. Seule exception : il peut tenir un hochet et le regarder à condition de sucer sa tétine. Sinon, l'approche des mains de sa bouche lui provoque un soubresaut par extension des jambes. L'enroulement est donc perturbé.

Mon hypothèse : l'intégration sera fonctionnelle si elle se solde par l'exploration buccale, tremplin au développement cognitif, et stratégie d'auto-apaisement qu'il pourra investir au double bénéfice de son calme et du plaisir à jouer. En effet, sa conscience orale se limite à produire des sons.

À l'approche des mains, sa tête recule. Pour respecter et contourner ce contresens, je lui donne sa tétine : il l'introduit lui-même. Puis je la retire et conduis le hochet à sa bouche, ses propres mains restant à distance.

Plusieurs répétitions, et ses lèvres en épousent le contour. Je rétablis alors le contact de ses mains avec l'objet : la boucle est close, bras et lèvres se donnant mutuellement à sentir le hochet.

À ce moment précis il me regarde et sourit. Le partage de plaisir a réussi, autour d'une activité coordonnant mains/bouche/regard. Dès lors il consent à varier le plaisir : doudou, tétine, hochet sublime boule au bout d'une tige.

Ses réactions salivaires sont impressionnantes. Puis il éternue, bâille, frotte ses yeux. J'arrête de lui proposer des jeux : enroulé dans mes bras, il s'endort.

Se succèdent sommeil calme, éjection de tétine, respiration profonde, mimiques souriantes.

Au réveil, toujours dans mes bras, il me regarde. Doucement je le dépose, lui tends un hochet : il l'attrape et le conduit à sa bouche.

A. O.

MYRIAM FAURITE

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE À L'ÉCOLE

« Le rêve du colibri »

Comment enseigner la Méthode Feldenkrais autrement quand on est professeure d'EPS (Éducation Physique et Sportive) ou enseigner l'EPS autrement quand on s'est formée à la Méthode Feldenkrais. En EPS on démontre, on fait faire, on cherche la performance mais on demande rarement de sentir le trajet du mouvement en soi.

À l'école, il y a aussi les programmes ! Alors il m'a fallu adapter, en introduisant les principes de la Méthode Feldenkrais pour amener les élèves à bouger plus en conscience, parfois en douceur et dans le ressenti. Bien sûr, ils ont besoin de la compétition et de se défouler, mais ce n'est pas incompatible.

Leur apprendre à utiliser un certain langage corporel, revoir tous les échauffements, ne pas seulement reproduire, délaisser le tout musculaire, les étirements classiques pour aller vers le squelette et les muscles profonds. Faire sentir des transmissions de force qui peuvent être autres ainsi que l'influence de la respiration. Si on ne contracte pas la musculature au moment où l'articulation doit être libérée pour passer par exemple de *la position debout sur les pieds à la position debout sur les mains*, le fameux ATR (Appui Tendu Renversé) devient presque magique pour certains ! Grand défi quand tout à coup des jambes se retrouvent vers le plafond ! Eh oui c'est possible !!!

Sentir en soi ces principes physiques liés aux notions *d'appuis, d'équilibre, de coordination* pour exercer *les tirés, poussées, flexions, extensions*, avec plus d'attention pour donner à l'intention plus de clarté. N'est-ce pas ce dont ils ont besoin actuellement ! Se canaliser, prendre le temps de l'écoute, pour éviter aussi de prendre des risques inappropriés, ce qui se produit de plus en plus souvent.

Et pour échauffer la nuque au lieu de tourner la tête dans tous les sens sans se soucier qu'alors seules les cervicales fonctionnent, il sera tellement plus efficient d'apprendre à relier la tête à toute la Colonne Vertébrale (CV). « Essayez, mettez-vous sur les mains et sur les genoux et roulez la tête sur le sol du nord au sud / du nez vers l'arrière du crâne et d'est en ouest / d'une oreille à l'autre (notion de la relation à l'espace et à soi-même), puis faites un cercle, sommet du crâne dans le sol sans passer sur le front et les joues, alors là ça change tout ! La CV est entraînée à se délier jusqu'au coccyx et très vite vous sentirez que vous reliez toutes les parties du corps entre elles et… côtes, omoplates, bassin et bien d'autres entrent dans cette mobilisation. »

Je pourrais aussi évoquer les ischions (base du bassin et support de l'assise) qui, une fois qu'ils ont été identifiés, permettent des différenciations insoupçonnées et c'est ainsi qu'au sol nous avons créé « la danse des ischions »…

Et d'ailleurs, en les faisant rouler discrètement sur la chaise, pendant les longs devoirs, il sera possible de détendre la CV et la cage thoracique pour faire lâcher des tensions.

Autant d'expériences qui pourraient se glisser dans le quotidien de l'école pour améliorer l'image corporelle des élèves. Quelle belle compétence qu'apprendre à se connaître, à bouger en se sentant plus relié, délié, plus différencié, plus détendu avec soi et les autres. Explorer en soi dans des postures inhabituelles pour le plaisir du jeu. Serait-ce une occasion de donner au cerveau et au système nerveux une meilleure plasticité pour l'avenir ? De consolider les acquis ?

Cela pourrait aussi aider ces ados à sortir de leur compulsion à l'écran et au virtuel en redonnant à leurs yeux la possibilité de regarder au loin, qui sait, pour observer un oiseau sur sa branche et écouter son chant.

Alors oui je crois que c'est possible d'introduire « une petite becquée » au menu, un peu comme dans la légende amérindienne du Colibri, petit oiseau qui, assistant à un immense feu alors que tous les animaux de la forêt restent sans réaction, va recueillir un peu d'eau dans son bec et verse ces quelques gouttes sur les flammes et au Tatou qui pense que cela ne sert à rien, il répond : « Peut-être ! Mais je fais ma part ! »

M. F.

JOËLLE MINVIELLE-MONCLA

LA MÉTHODE FELDENKRAIS, UNE AVENTURE HUMAINE POUR DES PERSONNES « AUTREMENT CAPABLES »

Le regard que nous portons dans cette Méthode sur les personnes à mobilité réduite trouve sa source dans le décalage entre le *constat d'un état* (corps médical, entourage, administration) et la *réactivation de compétence* au cours de laquelle la personne est « sujet ».

Le plus important est de créer une mise en situation, en action, dans laquelle la personne amorce un processus « de jeu » pour aller progressivement vers un processus d'un « je » actif et créatif de lui-même.

Il s'agit de « réinventer son propre avenir» car les personnes victimes d'accidents (AVC, traumatismes crâniens, maladies dégénératives) sont brutalement coupées de ce qui faisait leur intégrité, de leur image sociale, de leurs expressions émotionnelles, corporelles, etc. Si intellectuellement, il est consensuel de faire le deuil de l'« avant », la reconsidération de la personne et de ce qu'elle peut remettre en mouvement, sont loin d'être acceptés. Cela passe par des allers et retours entre « avant » et « maintenant », entre « avec » et « sans », avec des « bouts de soi » qui fonctionnaient ensemble mais dont on n'avait pas conscience et que l'on doit repenser pour créer un « nouveau tout », une nouvelle image.

Comment communiquer pour permettre l'apprentissage de l'autonomie, afin d'ouvrir les portes d'un contexte nouveau où l'on peut apprendre à sentir, à percevoir, à reconnaître, à contourner, à réorganiser, à vivre autrement ?

Comment aménager les situations pour comprendre les chemins de chacun ? Où se trouve le chaînon manquant ? Quelle est la connexion à établir ?

Comment la personne réapprend-elle à devenir présente à elle-même et par elle-même là où l'environnement surprotecteur régente à sa place sans lui demander son avis ?

En relisant « le cas Doris », les stratégies de Moshé Feldenkrais donnent matière à réflexion. Il rétablit progressivement des fonctions tout en observant et en s'interrogeant sur les dysfonctionnements, sur des réponses inadaptées à la sollicitation. En s'en approchant par essais et erreurs, en procédant par variations, il découvre comment améliorer la fonction. Globaliser d'abord les réponses pour ensuite les différencier permet de ne pas cristalliser ou focaliser la personne sur ce qu'elle croit être irréversible.

À partir de thèmes connus essentiels qui pouvaient être pertinents, j'ai donc créé et parfois simplifié des leçons pour m'assurer de leur compréhension et rendre possible leur réalisation. Petit à petit, j'ai abordé des notions nécessaires à la mise en place de situations d'apprentissage comme :

- la spatialisation, qui est une approche de la conscience de soi mais qui peut s'ouvrir sur toute sorte d'intentions (avec en catimini la réintégration du côté affecté) ;
- la gravité et la prise d'appui ;
- la verticalisation et le redressement ;
- la bouche, le son et les doigts pour compter, le geste pour s'exprimer ;
- la respiration, par le nez, la bouche, la déglutition ;
- la coordination de gestes porteurs d'intention pour s'organiser avec le minimum d'effort.

Ce qui apparaît en premier, ce sont les principes de la différenciation, le mouvement imaginé, le contraste entre globalité et localisation, l'apprentissage de la sensation, la compréhension de l'organisation du corps, l'implication du mouvement des yeux pour créer l'intention comme apprentissage de la fluidité mais aussi la reconstruction et la cohérence des mémoires corporelles. La lenteur pour développer l'attention aide au contrôle de gestes compulsifs. Dans cette lenteur, l'existence de parties du corps jusque-là niées, est réveillée par l'amorce de mouvements intentionnels. Prendre le temps de ressentir des petites choses, à l'écoute de soi, ne se fait nulle part ailleurs dans les contextes de réhabilitation. J'ai appris et je transmets cette idée qu'il faut aller au-delà du handicap pour rencontrer la personne devant nous, afin d'utiliser ses expressions, ses émotions et son attitude au monde, qui reflètent sa richesse humaine. En mettant ces personnes en groupe de PCM, elles apprennent à observer et à échanger pour communiquer. Elles retrouvent le sens d'une vie sociale qui contribue au changement de point de vue sur elles-mêmes. Ce groupe de personnes *à mobilité réduite mais à compétence grandissante*, m'invite à développer des PCM très spécifiques et à continuer de chercher parmi les leçons les plus appropriées.

J. M.-M.

BLANDINE WONG

FELDENKRAIS ET GOLF : UNE ASSOCIATION QUI SWINGUE

Si le golf est encore peu pratiqué en France, relativement à d'autres sports, il illustre bien les possibilités multiples qu'offre la Méthode Feldenkrais dans le domaine sportif, en complément d'un entraînement classique. Par l'observation et le questionnement, le praticien peut cibler ce qui sera le plus rapidement utile au golfeur, qui cherche à développer tout un éventail de qualités que chacun pourra retrouver dans son sport de prédilection.

Le geste sportif

Alain est un joueur assidu aussi bien sur le practice que sur le parcours, mais malgré les heures qu'il y consacre, il a l'impression de ne pas beaucoup progresser.

Je réalise qu'il s'attache principalement au résultat des coups et se focalise sur la manipulation du club – outil extérieur – alors que le mouvement du club découle du mouvement du corps.

L'approche Feldenkrais l'amène à s'intéresser aux causes et non aux conséquences en redonnant cette attention au corps et à sa façon de bouger – le geste sportif. Taper des centaines de balles sans questionnement ne faisait qu'ancrer ses schémas de fonctionnement immuables.

Le cœur de la Méthode, le réveil des capacités d'**apprentissage**, a ouvert la voie à l'amélioration qui demande de remplacer ses habitudes par un nouveau fonctionnement.

La précision et la qualité de frappe demandent un niveau élevé de **coordination** entre tous les segments du corps, des jambes au tronc et aux bras, en plus de la tête et des yeux. Sylvie débute au golf, et la Méthode Feldenkrais l'aide à trouver la logique intrinsèque des mouvements. Nous explorons en particulier les engagements en spirale, communs aussi bien au bébé qui apprend à se retourner qu'au golfeur qui déroule un swing délié.

Pour Thibault, jeune golfeur de haut niveau, il s'agit surtout de développer sa **conscience corporelle** et **l'image de soi en mouvement**. Il découvre avec son bassin des possibilités de mouvements ignorés, ce qui lui permet de mieux appliquer les conseils techniques de son entraîneur.

Laurent trouvait qu'il commençait à perdre en longueur de balle avec l'âge, et plus il essayait de mettre de force, moins le coup partait. En fait la vitesse et donc la longueur dépendent d'une part de la **souplesse** et du **relâchement** du joueur pour une transmission sans frein jusqu'à la balle. Il s'en est rendu compte grâce à la pratique Feldenkrais, en réduisant les tensions parasites accumulées au fil des années pour se rapprocher de sa souplesse naturelle maximale, en particulier en rotation. Cette nouvelle liberté lui a aussi fait comprendre comment **différencier le bassin et la cage thoracique**, autre clef pour générer plus de vitesse. La différenciation des épaules/tête/yeux lui a permis d'améliorer sa précision, en particulier au putting.

Pour Annie, plutôt souple, l'optimisation de la vitesse passe par un meilleur ancrage au sol. La Méthode Feldenkrais l'aide à trouver **stabilité** et **équilibre dynamique** non seulement en améliorant l'**organisation** des pieds, des jambes, du bassin et de l'ensemble du corps, mais encore en trouvant comment abaisser son centre de gravité et tirer parti de sa respiration.

Tous apprennent à générer de la **puissance** en utilisant comme moteur du mouvement **la région du bassin** où se trouvent les muscles les plus forts, plutôt que les bras et les mains.

Le swing est un mouvement répétitif qui peut provoquer à la longue des traumatismes articulaires. En sus de la recherche de performance, les golfeurs se rendent compte qu'en cultivant un geste sportif efficace et adapté à leur morphologie, ils évitent de forcer, ce qui leur permet d'**éviter les blessures** et de prendre plus de plaisir au jeu.

L'attitude mentale

Le mental influence grandement la réussite sur le terrain, et là encore la Méthode Feldenkrais trouve toute sa place.

Alex a appris grâce à elle le **travail en imagination** pour préparer le mouvement avant son exécution. Au-delà de la simple prévisualisation, il s'agit d'incarner le mouvement à venir en intégrant ses sensations kinesthésiques (liées à la position des différents segments), son rapport à l'espace et à la cible.

En cours de compétition, il avait parfois des difficultés à résister à la pression, celle de l'échec comme de la réussite – jouer après un coup excellent est aussi délicat qu'après un mauvais coup. Cette Méthode l'aide à développer une qualité d'attention et de centrage sur soi pour être **ancré dans l'instant présent** et ne pas se laisser déconcentrer par des pensées ou des éléments extérieurs perturbants.

Si l'apprentissage de nouvelles habitudes requiert attention et lenteur, elles s'intègrent peu à peu au geste sportif et à l'attitude mentale qui deviennent automatiques et disponibles. Le golfeur peut alors se concentrer sur d'autres éléments comme la stratégie.

Enfin, n'oublions pas que le golf est d'abord un jeu, il s'associe bien à l'approche ludique de la Méthode Feldenkrais qui cultive la variété, l'exploration et le plaisir du mouvement.

B. W.

ALICE REUDET

PEINDRE EN MOUVEMENT POUR SE DONNER « CARTE BLANCHE » SUR UNE TOILE !

Un exemple concret d'intégration fonctionnelle !

Une approche originale

Ces ateliers ont pour but de permettre de partir à la **découverte de sa peinture, sans défi, ni préjugés** mais néanmoins doté de **repères** et d'appuis nous permettant de s'orienter.

Le corps est le véritable instrument du peintre, il est à la fois porteur de nos émotions, de nos richesses, de nos fragilités, et en même temps acteur de nos gestes et mouvements d'expression qui vont laisser une trace sur le papier ou sur la toile…

L'approche qui est proposée permet d'**expérimenter à son rythme** une ouverture à nos potentiels s'appuyant sur une technique corporelle « La Méthode Feldenkrais » qui trouvera son prolongement et son amplitude dans l'exercice de la peinture.

Nous choisissons un thème d'atelier commun expérimenté en synergie : les leçons de la Méthode Feldenkrais (PCM) sont choisies, créées très en lien avec les approches sensorielles proposées aussi en peinture, en voici quelques exemples.

« Faire émerger des volumes »,
« Respirer, s'inspirer, se libérer »,
« Trouver son espace et son rythme »,
« Nuancer ses efforts et trouver ses nuances »,
« Poser, déposer, lâcher prise sur tapis et papier »,
« Différencier… du particulier au global »,
« Se hasarder et se faire des surprises »,
« Trouver ses repères, ses outils et peindre avec tout, sauf un pinceau »,
« Observer, laisser entrer une image, une senteur, une couleur, une humeur et se laisser porter »,
« Se donner du champ »…

La détente corporelle et simultanément psychique que cela entraîne favorise une qualité accrue de présence à soi et à l'environnement, base de la création. Une meilleure écoute de nos sensations ouvre la voie dans ce cadre à une perception plus fine des couleurs et de l'équilibre des formes, nous conduisant ainsi « sans douleur » au cœur de la peinture.

Depuis trois ans, un groupe autonome de huit « anciennes élèves » s'est créé et fonctionne en amitié, se réunissant pour peindre tous les mois et une semaine pendant l'été ! Toutes amènent leur tapis et font des pauses en mouvement avec des leçons de Feldenkrais, ou des exercices de Yoga (car une l'enseigne), cinq d'entre elles continuent les PCM de façon hebdomadaire. Aucune n'avait jamais ni peint ni dessiné auparavant, c'est par la Méthode Feldenkrais qu'elles ont eu envie de se lancer ! Claire a remarqué combien leur progression picturale avait été joyeuse et rapide en comparaison avec les ateliers de peinture qu'elle anime par ailleurs.

« Un pinceau, une craie, un charbon ou seulement de la terre ocre dans ma main.
Et puis, il y a mon bras,
mon corps tout entier
lourd ou léger
tendu ou détendu
inquiet ou serein.
Souffle
Rythme
être
La vie qui me traverse
Et qui vient s'exprimer, se souvenir,
s'oublier, danser et palpiter sur le papier. »

Claire Godefroid (peintre)

A. R.

MAGUELONNE DUMOULIN

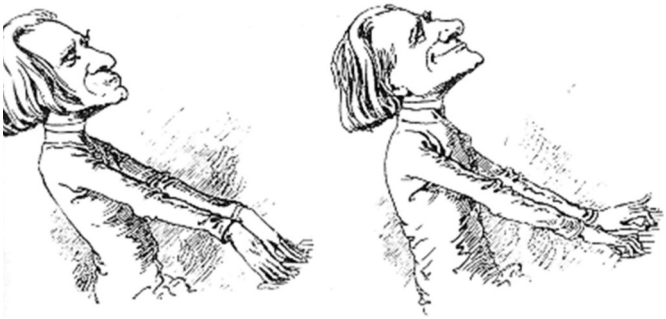
LA MÉTHODE AU PIANO (JEU MUSICAL)

La Méthode Feldenkrais peut permettre aux musiciens d'améliorer la qualité et le confort de jeu, en éliminant tensions inutiles et postures inadaptées.

Le travail habituel des musiciens (technique et interprétation) peut être complété en affinant le sens kinesthésique, afin de vivre davantage la musique de l'intérieur.

Il s'agira d'être présent autrement, d'apprendre différemment, sans souci de satisfaire une attente extérieure, et d'apaiser ainsi toute source de stress.

Les expériences ci-dessous concernent la pratique du piano, mais semblent être valables pour la plupart des pratiques instrumentales.



Affiner le mouvement pour préciser l'intention musicale

Comment établir un agréable va-et-vient entre la conscience du mouvement et celle du son produit ?

Cours de piano avec deux élèves de sept ans :

« – Aujourd'hui nous allons faire des sons de cloches : levez un bras, sentez tout son poids, et laissez-le tomber sur le clavier, comme sur un matelas bien moelleux !

– Oh, mais, on s'écrase !

– *Gonflez votre main comme un parachute ;*

– Ça fait des fausses notes !

– *Peu importent les notes, l'essentiel est que ça tinte comme des cloches… Tiens, prends le bras de ton voisin, et vérifie qu'il te donne tout son poids.*

– Non, son bras est léger…

– *Imagine que tu dors ; et toi, prends-le par le poignet… La main pend comme une poupée de chiffon !* (Rires - Jeux)

– 1-2-3, je lâche !

– *Écoute le beau son… Change de bras…*

– C'est comme lorsque l'on saute, et que l'on plie les genoux à l'atterrissage !

– *Oui, c'est pareil ! On arrive sur la touche avec le poignet haut, on sent la touche sous son doigt, et quand on l'enfonce, le poignet se baisse, comme pour amortir la chute.*

– Ouh là… Ça a trop tapé, je me suis presque fait mal !

– *Amortis la chute, et écoute le son résonner : ça rebondit dans les oreilles, la main, le bras…*

– Ah oui, je commence à entendre la différence entre un son dur et un son rond… »

Moshé Feldenkrais écrit, dans *Énergie et bien-être par le mouvement* : « Nous agissons en fonction de l'image que nous nous faisons de nous-mêmes. »

L'analogie musicale pourrait être : « Nous jouons et faisons sonner notre instrument en fonction de l'écoute que l'on en a. »

Respirer

Voici quelques situations où la respiration sert le musicien, sachant que dans ce domaine les découvertes sont infinies.

La respiration du corps :

• Écouter sa respiration lorsque l'on joue est une bonne façon de distancier toute forme de trac.

• Dans un morceau, repérer les endroits où l'on perd conscience de sa respiration, pour prendre soin de s'y connecter quand on arrive dessus la fois suivante, ce qui permet de fluidifier le passage délicat.

• Jouer avec le métronome, même si cela contraint les respirations, puis jouer sans métronome, et prendre conscience de la liberté de « suivre » la phrase, tout en ayant régularisé son débit. Le métronome est ici utilisé comme la contrainte dans une leçon Feldenkrais.

• Garder le ventre « long » pour faciliter la respiration.

La respiration-transition :

Prendre le temps pour changer d'état expressif : de respirer pour accompagner le passage d'une nuance forte

à une nuance pianissimo facilitera le changement de tonus musculaire.

La respiration de la phrase :

L'élan d'une phrase peut se décomposer en une combinaison de temps forts et de temps faibles. Par exemple, au piano, si la mesure est à 2 temps, on peut prendre appui sur le 1er temps (= expir'), et soulever le 2e temps (= inspir')… Mais on peut tout aussi bien faire le contraire (inspir' sur temps fort, expir' sur temps faible) pour des raisons musicales, ou… juste pour essayer !

Jouer

John Cage, compositeur, a écrit : « Je n'ai jamais écouté aucun son sans l'aimer. Le seul problème avec les sons, c'est la musique. »

Du point de vue du mouvement, nous pourrions dire : « Je n'ai jamais fait aucun mouvement sans l'aimer. Le seul problème avec les mouvements, c'est la fonction. »

Ici l'expression de « jeu » musical prend tout son sens, et la volonté de performance s'efface devant la simple envie de saisir l'essence musicale d'une œuvre, du point de vue de son élan.

C'est comme une esquisse sonore qui se précise progressivement, parfois un peu au hasard, et surtout sans souci de résultat immédiat.

Cette potentialité de lâcher-prise, prenant ici valeur de compétence, trouve dans la Méthode Feldenkrais un précieux soutien.

Le musicien est ainsi invité à laisser tomber le « syndrome du bon élève ».

En se laissant la possibilité de se tromper, de découvrir d'autres sons/gestes, le mouvement optimal émerge peu à peu. Et la performance s'affine, parce que l'on s'autorise l'imperfection nécessaire à la recherche.

Ainsi l'artiste peut aspirer à davantage d'autonomie et de sérénité dans son cheminement, et affiner son interprétation.

Bien d'autres thèmes sur ce sujet sont à explorer :

- Observer et varier les appuis de ses différentes postures.
- Travailler sur le regard et la mémoire.
- Explorer les opposés, dans les gestes techniques, dans les nuances demandées par le compositeur.
- Faire et défaire : explorer la réversibilité du mouvement musical en passant par la pratique de l'improvisation, et gagner en liberté d'expression.

Caricatures de Franz Liszt, compositeur et pianiste virtuose (1811-1886)

M. D.

LOÏC DESCHAMPS

ENTRE MAÎTRISE ET LÂCHER PRISE : JOUER, SE LAISSER JOUER[1]

La Méthode Feldenkrais s'est d'abord développée en France dans les milieux artistiques, sous l'impulsion d'un long séminaire donné par Moshé Feldenkrais à Paris au début des années 1970, à l'invitation de Peter Brook.

Si pour tous les artistes (musiciens, danseurs, chanteurs, acteurs, circassiens) il est nécessaire de développer ce qui fonde une pratique exigeante et créatrice, cette méthode est particulièrement pertinente pour les acteurs.

La Méthode Feldenkrais est enseignée dans certains conservatoires ou écoles de théâtre et également pratiquée au sein de compagnies comme un travail de fond ou comme support de processus de création.

L'acteur est sans cesse impliqué dans des injonctions en apparence contradictoires : être là et inviter à l'ailleurs, faire illusion en étant vrai, répéter sans refaire, être un autre en étant soi-même, maîtriser et laisser faire…

En amont des techniques de jeu (des savoir-faire), la Méthode Feldenkrais propose un entraînement de l'acteur visant à développer des capacités spécifiques : disponibilité, justesse, adaptabilité, écoute, présence, créativité.

Elle offre une pédagogie de l'usage de soi, fondée sur l'apprentissage du corps vécu c'est-à-dire l'expérimentation de l'organisation intime du mouvement, en relation avec des états d'être et un contexte (espace, partenaires, etc.). Car, comme le dit M. Feldenkrais : « Il n'y a pas d'expression qui ne trouve de support dans une organisation physique et en cela corps et esprit ne sont pas séparables. »

Si on considère l'acteur à la fois comme luthier, accordeur, et instrumentiste de lui-même, la Méthode Feldenkrais aide à construire et à accorder son instrument (corps et voix). La technique d'acteur vient ensuite développer sa capacité à jouer de son instrument.

Par la pratique des séances de « Prise de Conscience par le Mouvement », l'acteur est confronté aux représentations de lui-même en mouvement. En clarifiant l'image de soi, il épure ses schémas d'actions pour les rendre plus lisibles et construit un réservoir de réponses plus vaste et plus riche aux stimuli (internes et externes).

Il développe une maîtrise du geste basée sur la conscience des processus en jeu à l'intérieur de lui et peut alors élaborer des manières de bouger qui soient propres au personnage et non déterminées par l'habitude.

Au-delà de la maîtrise, l'expérience attentive de soi en mouvement offre aussi l'occasion d'éprouver une présence à soi et à l'environnement laissant l'intention s'exprimer librement dans un geste construit mais non formaté. Cette disponibilité, émergente d'une image de soi enrichie, *invite à se laisser jouer, se laisser mouvoir et émouvoir*, en devenant comme le témoin vigilant de soi-même.

La pratique de la Méthode Feldenkrais propose ainsi un dialogue entre l'être et le faire, entre la maîtrise et le lâcher-prise, qui ouvre la possibilité d'un geste artistique non formaté et créatif.

L. D.

(1) Extrait de l'article « Entre maîtrise et lâcher prise. Jouer, se laisser jouer », *in* « Le Corps, ses dimensions cachées. Regards et pratiques scéniques ».

JÉRÔME PISANI

PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) ET DE LA VOIX EN ENTREPRISE ET INSTITUTION

Dans le cadre de la formation professionnelle, j'utilise les principes de la Méthode Feldenkrais et l'expérience somatique vécue pour renforcer la compréhension de certains concepts et transmettre des informations de prévention.

Avec une moyenne de 6 heures de formation par salarié, le contrat pour chacun est :

- d'éveiller à certains risques pour la santé ;
- de permettre de s'observer et d'observer ses collègues dans leur manière d'agir et de parler dans le cadre de leur travail ;
- d'envisager d'autres possibilités de fonctionnement plus satisfaisantes, de créer de la variété dans les façons d'agir et de se ressourcer ;
- de comprendre et sentir certains principes liés au mouvement, comme la réduction de l'effort et le lien avec la respiration, la question de la transmission de la force dans les différentes articulations, l'utilisation des appuis, etc. ;
- de faire l'expérience de séances de PCM (Prise de Conscience par le Mouvement) courtes d'environ 30 minutes ;
- de repérer par soi-même certaines sensations liées au fonctionnement au travail.

En amont de la formation, je viens rencontrer les salariés et observer comment ils travaillent sur leur poste de travail dans l'entreprise ou l'institution. Je les questionne sur leurs besoins et leur présente l'objet de mon intervention.

Pour des personnes le plus souvent sans expérience des méthodes somatiques, j'essaie d'être le plus concret possible. Cette phase essentielle est très intéressante car la situation diffère à chaque fois, elle peut révéler des troubles musculo-squelettiques ou des troubles de la voix :

- position assise prolongée au bureau,
- porter des charges pour les préparateurs ou manutentionnaires,

Troubles de la voix :

- parler à des collaborateurs en salle de réunion, ou dans un amphithéâtre face à 500 visiteurs médicaux pour un chef de produit, ou encore en classe, au milieu de 30 enfants qui font du bruit, etc.

C'est là, grâce à sa capacité à s'adapter, je pense que se trouve la force de la pratique Feldenkrais. Nous avons des outils très fins pour pouvoir analyser les comportements au travail, les différentes attitudes et postures adoptées dans des contextes très variés.

Nous pouvons transmettre aux personnes quelques concepts clés (par exemple la répartition du mouvement et de la force physique dans les différentes articulations) en s'appuyant sur leur expérience vécue dans les PCM. Tout ceci en restant au plus près de leurs gestes professionnels.

À la fin, de retour sur le poste de travail, nous essayons de mettre en pratique quelques options découvertes pendant les séances.

C'est un moment d'échanges entre les salariés très ludique débouchant parfois sur *des propositions de réorganisation du travail et des changements ergonomiques* qui seront par la suite transmises aux responsables.

Ainsi, par exemple, créer une simple travée entre deux palettes dans les grands hangars de l'entreprise pharmaceutique Frésénius Kabi a permis d'éliminer un geste très contraignant quand il s'agissait d'aller chercher des paquets lourds très loin en profondeur, loin des appuis des pieds au sol.

J. P.

VÉRONIQUE GANDOLPHE

DU CORPS SOUFFRANT AU CORPS VIVANT

Je me propose ici de vous faire partager les questions et les motivations qui m'ont conduite de la profession d'infirmière à celle d'enseignante de la Méthode Feldenkrais.

Jeune infirmière, je me suis interrogée sur le processus de guérison et, très vite, j'ai remarqué qu'il n'était pas forcément lié au diagnostic médical, et que le soulagement de la douleur, notamment la réponse à trouver face aux plaintes, ne consistait pas seulement à donner des antalgiques.

Qu'est-ce qui fait que le potentiel vital d'une personne ne soit pas atteint malgré la maladie ou qu'il puisse se réactiver suffisamment pour générer la vie ?

Peut-on apprendre à sentir ce processus de vie à l'intérieur de soi ? Et donc le rendre plus conscient et plus opérationnel ?

La perception sensorielle est souvent associée à la souffrance car nous avons presque tous été éduqués de telle façon que nous sentons notre corps surtout quand il est douloureux, comme un objet extérieur à nous-mêmes qui peut nous jouer des tours, nous faire mal, etc. Pour bon nombre d'entre nous, ne rien sentir équivaut à un bon état de santé, à l'absence de maladie.

Pouvoir bouger et sentir sans expérience douloureuse, aller contacter le processus vital qui nous anime et le renforcer, constitue une démarche qui peut atténuer, voire faire disparaître les sensations d'inconfort et de douleur.

Comment ça marche ?

En pratiquant la Méthode Feldenkrais, chaque personne peut faire l'expérience de se laisser conduire dans l'exploration d'un répertoire varié de mouvements sans se conformer à un modèle, sans vouloir atteindre une performance (sinon celle de rester en lien avec ses sensations), sans se comparer aux autres (sinon pour enrichir son répertoire).

Les participants sont guidés dans la recherche d'un mouvement optimal dans la fluidité, la légèreté et l'absence d'effort.

Ils apprennent *à se laisser être dans et par le mouvement, plutôt qu'à le faire* ou à lutter contre eux-mêmes pour le réaliser. Contrairement à ce que nous pensons, nous utilisons bien plus d'énergie à retenir nos mouvements qu'à les faire ! Les tensions et la douleur sont souvent signe d'un mouvement figé ou qui s'est arrêté.

La connaissance de soi, ici, passe par la perception corporelle et la mise en mouvement, comme chez le petit enfant. Elle peut rester active tout au long de la vie et contribuer à améliorer nos compétences de développement dans différents champs : physique, intellectuel et artistique.

Nous pourrions parler d'une écologie vécue qui nous permettrait d'intégrer pleinement les valeurs de respect de soi, des autres et de l'environnement. En effet, il ne s'agit en rien d'une relation « égocentrée » car ce que nous ressentons peut se partager, se mettre au service de l'autre et, en tant que praticien, servir à guider et à accompagner nos « élèves » dans leur processus de développement.

Enfin, nous expérimentons la différence entre sentir la force de vie et faire des efforts pour vivre ! Nous faisons le choix conscient de soutenir le processus vital, de contourner la difficulté plutôt que de nous focaliser sur elle.

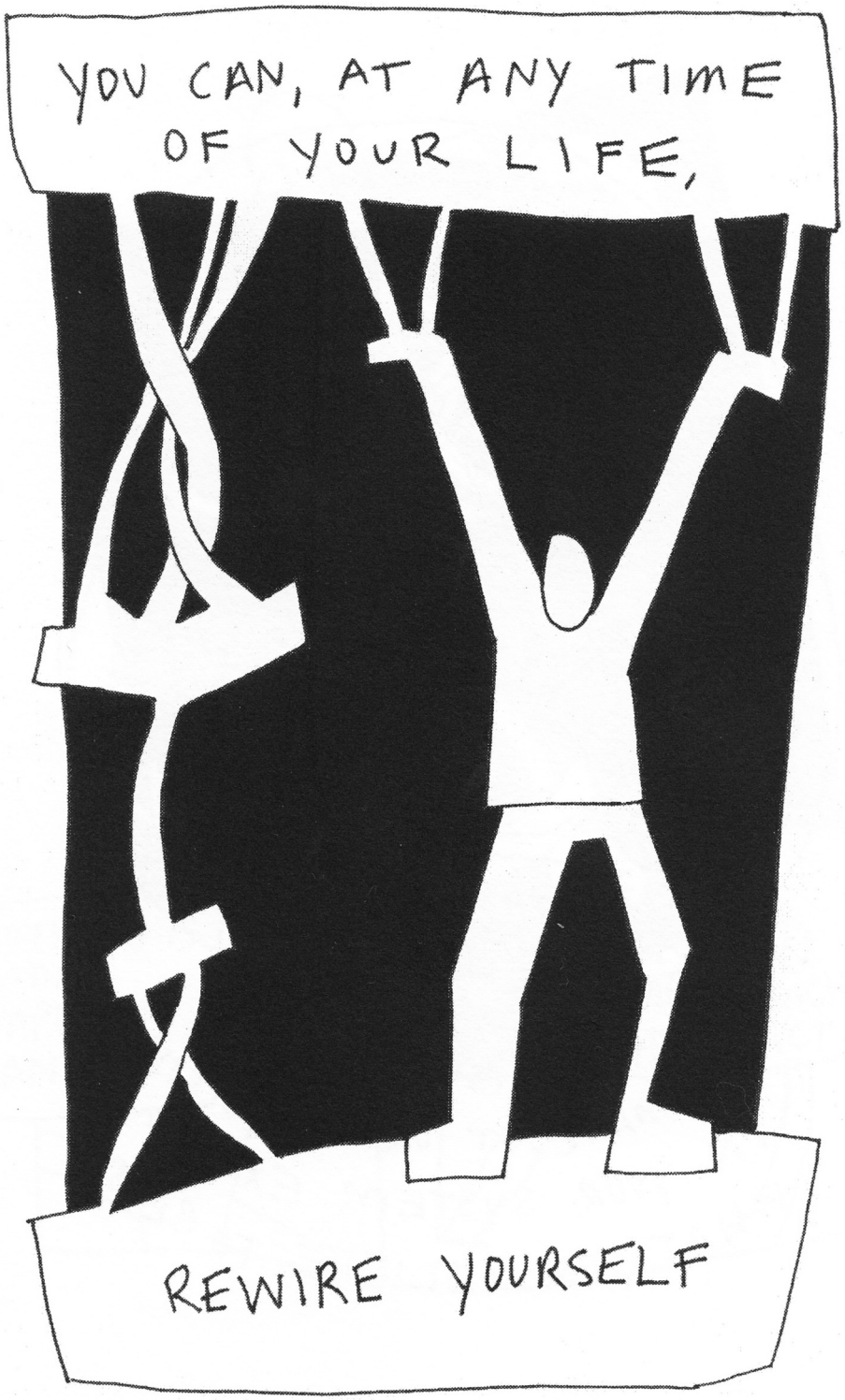
« En fait, il s'agit, au-delà de libérer son propre mouvement, de sentir les digues qui retiennent la vie en nous et les vannes que l'on peut ouvrir pour la laisser s'écouler ! » [1]

V. G.

(1) Citation de Myriam Pfeffer, formatrice de la Méthode Feldenkrais. *In* « *Corpus* » - *Bulletin de l'association Feldenkrais France*, n° 63, février 2011.

TIFFANY SANKARY

À TOUT MOMENT DE VOTRE VIE, VOUS POUVEZ MODIFIER LES CONNEXIONS (DE VOTRE CERVEAU)



XAVIER LAINÉ

DU PATHOLOGIQUE AU PRENDRE SOIN : VERS UNE ÉDUCATION PRÉVENTIVE[1]

« Le mouvement de l'organisme vivant est essentiel pour concevoir des événements constants et répétitifs dans un environnement mouvant et discontinu, car, même si nous rencontrons parfois de la matière morte et de la végétation immobile, nos sens ne cessent de percevoir du mouvement puisqu'un organisme vivant bouge et n'est jamais complètement immobile avant d'être mort. » (Moshé Feldenkrais)

De la kinésithérapie à la pratique Feldenkrais, où d'aucuns verraient une similitude d'approche, cette évidence est bien vite contredite par la réalité.

Garagiste des corps brisés, le thérapeute applique en son âme et conscience les techniques apprises ; il sait l'anatomie et la physiologie ; les techniques à appliquer en telle ou telle circonstance. Sauf que le mode de pensée établi nous vient d'une réflexion causale et, qu'ici, la thérapie cherche à rétablir l'ordre précédent.

C'est ignorer les travaux de Freud, Groddeck, Jung, Balint, ou Canguilhem qui replacent le pathologique dans le champ de la normalité.

Dans ce cadre ouvert, auquel on peut ajouter la phénoménologie (de Husserl à Merleau-Ponty), un symptôme, une pathologie, sont l'expression d'une rupture de l'équilibre homéostatique [2], sous l'effet d'agents internes ou externes puisant leur raison d'être dans une histoire personnelle, avec un système nerveux qui évolue et se remanie sans cesse.

La pathologie et ses symptômes ne sont donc qu'un autre versant de la normalité…

Si le mot kinésithérapie veut dire « soigner par le mouvement », le rôle du kinésithérapeute diffère de celui du praticien Feldenkrais par la nature d'un acte visant à rechercher la correction, le retour à une normalité. Où le premier cherche des outils de corrections « extérieurs », le second recherche, un acte éducatif modifiant les habitudes.

Feldenkrais, poussant les recherches d'Isaac Newton, imaginait une intégration de l'environnement par nos apprentissages (conditionnements) successifs. La neuroplasticité vient lui donner raison : c'est la clef d'une relation complexe entre état intérieur et monde extérieur…

Avec la Méthode Feldenkrais, la question n'est plus de savoir comment soigner ou guérir, mais ce qu'il convient d'apprendre pour se remettre, favoriser une nouvelle homéostasie et donc une apparente guérison.

Feldenkrais cherche à réinstaller une confiance : notre cerveau sait, mais il faut prendre conscience de ce qu'il sait. C'est le jeu de la curiosité et de l'apprentissage. Les neurones miroirs sont l'outil technique du praticien qui doit sentir et distinguer comment il se met à la place de son élève.

X. L.

(1) Résumé d'un article inédit.

(2) L'homéostasie est cet état d'équilibre instable entre nos constantes biologiques (température corporelle, pouls, battements du cœur, fréquence respiratoire, constituants chimiques du sang, etc.) qui peut être compromis par des facteurs internes ou externes et que notre autorégulation cherche à rétablir sans toujours revenir à l'équilibre précédent. Il s'agit d'un processus d'apprentissage biologique autopoïétique, c'est-à-dire d'un système qui a la capacité de se produire lui-même, en permanence et en interaction avec son environnement. Le concept d'autopoïèse est développé par les neurobiologistes Francisco Varela et Humberto Maturana, en 1973, dans leur ouvrage *« De Máquinas y seres vivos »*. (…) Une machine autopoïétique engendre et spécifie continuellement sa propre organisation. (…) Une machine autopoïétique est un système à relations stables dont l'invariant fondamental est sa propre organisation (le réseau de relations qui la définit).

JACKIE BERTHOMÉ

FELDENKRAIS, UNE MÉTHODE POUR TOUS : TÉMOIGNAGE D'UNE PRATICIENNE

J'enseigne la Méthode Feldenkrais depuis plus de vingt ans, et j'ai eu le plaisir de travailler avec des élèves très différents les uns des autres. Travailleurs manuels ou intellectuels, sans profession, travailleurs sociaux, ingénieurs, enseignants, professionnels de la santé, artistes, chefs d'entreprise, ouvriers. Ils vont en âge de l'adolescence à plus de 80 ans.

La Méthode Feldenkrais se pratique de deux façons :

En **cours individuels**, l'attention est portée sur le questionnement d'une personne. Comment améliorer mon coup droit au tennis ou mon coup d'archet au violon ? Comment passer l'aspirateur ou jardiner sans me coincer ? Comment continuer mes activités en vieillissant ?

Le praticien guide l'élève par le toucher et ensemble ils partent à la recherche de la structure corporelle, des schémas et habitudes qui peuvent être limitants puis ensuite vers la découverte de nouveaux fonctionnements plus en adéquation avec l'environnement de l'élève et son intention.

Ce partage non-verbal amène des changements de la perception de soi et de ce qui est possible. Souvent à la fin du cours les élèves se sentent plus grands, plus légers, et leur regard est plus droit, vers l'horizon. Écoutons-les :

« La Méthode Feldenkrais me fait redécouvrir des mouvements très simples en tournant le dos à la routine. On n'a jamais fini d'explorer les petits mouvements du corps car le même geste peut être envisagé de mille et une manières, sous un angle chaque fois différent. »

« Le bénéfice principal de cette pratique est qu'elle me permet de faire face à de grosses responsabilités professionnelles. Ma posture a changé et je me sens rajeunie. »

Pendant les **cours collectifs,** l'élève est guidé verbalement dans l'exploration de mouvements simples, lents, mais souvent inhabituels. *« Ce que j'apprécie est que le corps est traité avec douceur, l'attention à ce qui se passe en soi déconnecte de l'agitation du moment. Les cours sont un moment de légèreté. »* Chacun suit les indications selon ses propres possibilités sans avoir à copier un modèle et sans objectif de réussite. C'est le questionnement et l'attention portés aux perceptions sensorielles qui amènent le changement, changement qui vient ensuite enrichir la vie personnelle et professionnelle.

« Cette méthode me permet de pratiquer une activité physique, alors que ma faiblesse musculaire m'interdit la pratique des activités sportives. Le fait qu'elle se pratique souvent en position allongée me convient car j'ai du mal à tenir debout plus que quelques minutes. Malgré cette position qui pourrait paraître reposante, je sens que tout mon corps travaille et je découvre des possibilités de mouvement dont je me pensais incapable. »

Dans chacun de mes cours, qu'il soit individuel ou collectif, je vise à apporter une clarification de l'image de soi dans chacune de nos actions. La richesse et la diversité de l'être humain font que chaque jour pour moi est différent, et qu'il n'y a jamais deux cours identiques.

J. B.

PARTIE 3

ANNEXES

FELDENKRAIS FRANCE (ASSOCIATION LOI DE 1901) INFORMATIONS SUR L'ASSOCIATION ET LES FORMATIONS

L'Association Feldenkrais France (AFF)

L'Association Feldenkrais France, promeut et protège les intérêts professionnels, moraux et sociaux de ses membres dans leurs activités en tant qu'enseignants Feldenkrais.

Elle contrôle la certification de ses membres, un label de qualité qui permet au grand public et aux élèves de voir que son détenteur satisfait aux conditions.

L'AFF, fondée en 1987, compte actuellement environ 494 membres (dont 209 étudiants en 2016).

L'AFF est membre de :

• l'International Feldenkrais Federation – IFF, qui a été créée en 1992 à Paris. C'est l'organisme qui permet de coordonner l'action internationale des associations nationales de praticiens. Elle fédère la communauté Feldenkrais à l'échelle internationale, en promouvant des coopérations efficaces et la communication dans l'esprit de la Méthode Feldenkrais ;

• l'EuroTAB Council – ETC, qui regroupe les associations nationales de praticiens de dix pays d'Europe et d'Israël ;

• l'Éducation Somatique France, qui regroupe cinq disciplines de l'éducation somatique (Body-Mind-Centering, Eutonie Gerda Alexander, Gymnastique Holistique Méthode du Dr Ehrenfried, Technique F. M. Alexander, Méthode Feldenkrais).

La formation

Dans plusieurs pays d'Europe, en Israël, au Japon, en Australie et en Amérique du Nord et du Sud il y a des formations pour devenir praticien Feldenkrais. Les instituts de formation en France organisent des formations régulièrement qui durent en règle générale quatre ans. Feldenkrais France regroupe les « Praticiens de la Méthode Feldenkrais » qui ont été formés d'après un standard international de formation nommé TAB-système. TAB signifie Training Accreditation Board (comité d'accréditation des formations), il en existe 4 au niveau mondial (Australie, Europe, Allemagne, USA). Ces « TABs » contrôlent les critères d'accréditation des formations Feldenkrais, qui ont été décidés par les associations adhérentes ainsi que les critères d'admission des formateurs et assistants formateurs Feldenkrais.

La formation comporte un minimum de 800 heures de cours reparties sur trois ou quatre années. Elle est validée par un certificat de Praticien de la Méthode Feldenkrais, permettant d'utiliser le nom de la méthode « Feldenkrais® - Prise de conscience par le mouvement (PCM) et Intégration fonctionnelle (IF) » au niveau mondial ainsi que de suivre des post-formations.

L'apprentissage de la Méthode Feldenkrais étant en grande partie fondé sur un processus de prise de conscience, la formation lie étroitement la théorie et la pratique.

Un annuaire des praticiens Feldenkrais, membres actifs de l'AFF exerçant en France et dans d'autres pays, peut être consulté sur le site de Feldenkrais France (http://www.feldenkrais-france.org/)

Membres de l'Association Feldenkrais France

Les praticiens membres actifs (praticiens certifiés et étudiants autorisés) se sont engagés à respecter la Charte éthique et les standards de pratique de l'AFF. Ce code de déontologie transmet les attitudes fondamentales sur lesquelles l'activité professionnelle des membres de l'AFF doit être basée et sert de protection aux élèves. Les membres actifs peuvent utiliser le logo (marque déposée), ce qui signifie qu'ils ont été formés d'après les directives du TAB et remplissent les conditions pour poursuivre leur activité professionnelle (suivre la formation continue, une activité pratique régulière, etc.) La Charte éthique et les standards de pratique peuvent être consultés sur le site ou être demandés au secrétariat de l'association.

SIMONE ROLOFF ET BRUNO DE SAINT CHAFFRAY

« VIVRE » SUR DES CHAISES

Une courte leçon de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM)

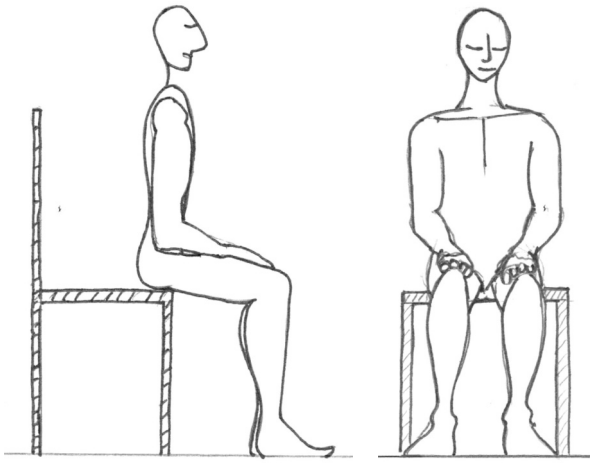
Voici une invitation à une courte PCM pour « vivre » dans notre culture de chaises. Les dessins accompagnent les mouvements, mais ne vous donnent que l'aperçu de ce qui est fait avec votre côté droit.

En faisant cette leçon, vous allez vous-même vous rendre compte que votre corps a un potentiel assez différent de ce que vous pensez.

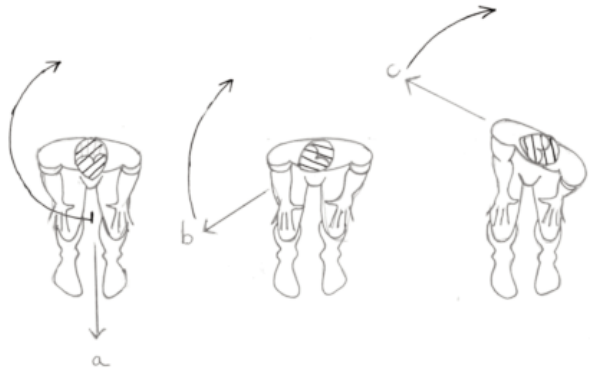
Remarque : Cette leçon implique de tourner la tête, il est important que vous tourniez la tête lentement, doucement, en arrêtant quand vous sentez la moindre gêne, des tiraillements, des douleurs. Si vous avez des douleurs en tournant votre tête, ne tournez pas dans la douleur, arrêtez-vous avant. Un petit mouvement est bien.

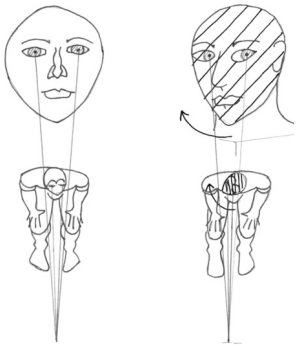
Soyez assis confortablement, mais au bord de la chaise, vos mains relâchées sur vos cuisses.

Mouvement test : position assise, vos pieds à plat au sol.



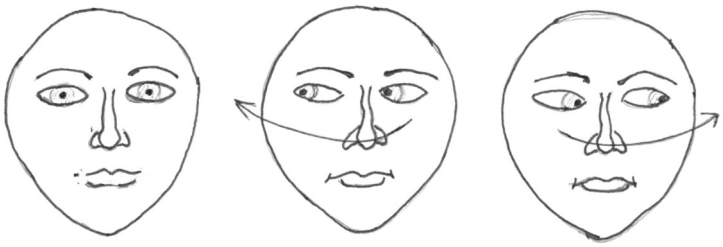
Sans forcer du tout, tournez votre tête à droite pour regarder derrière vous et repérez jusqu'où vous pouvez regarder, sans effort.





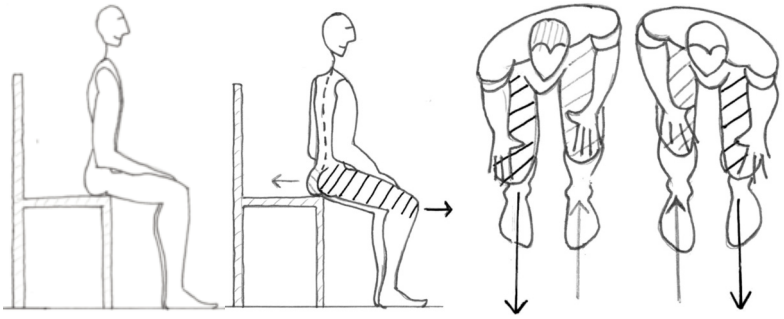
1. Regardez un point fixe devant vous et conservez votre regard fixé sur ce point, tandis que vous tournez lentement votre tête à droite, à gauche. Reposez-vous.

2. Même position, cette fois, votre tête ne bouge pas et lentement faites aller vos yeux de droite, à gauche et de gauche à droite.

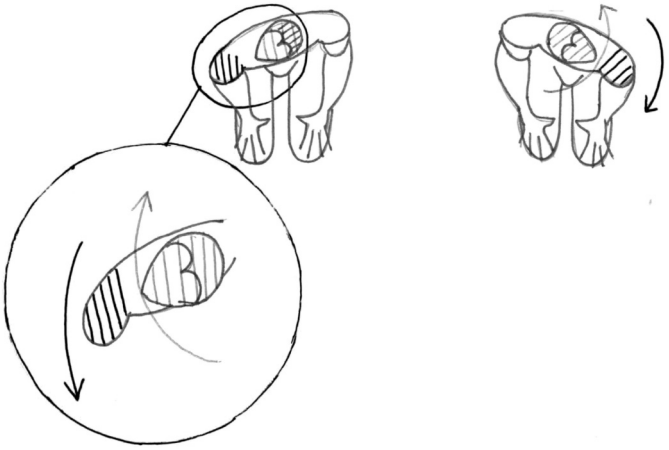


3. Même position, pendant que vos yeux vont à droite, votre tête va à gauche et *vice-versa*.

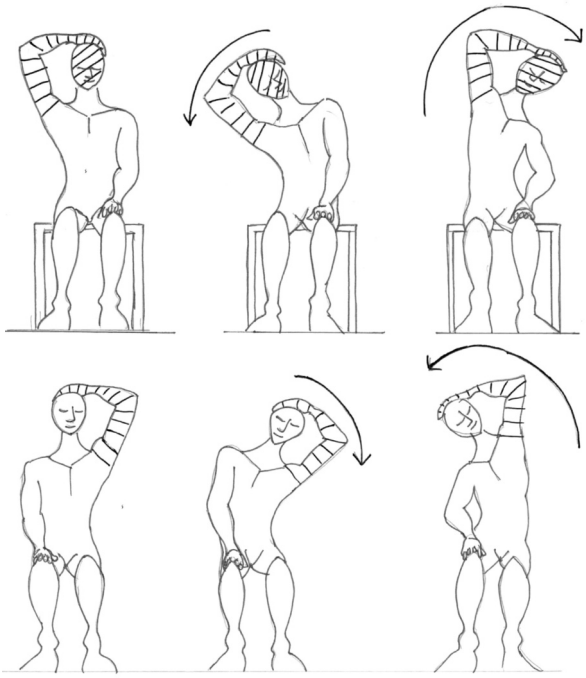
4. Même position, mains posées sur les cuisses : avancez un peu le genou droit pendant que vous reculez un peu le genou gauche, puis le contraire.



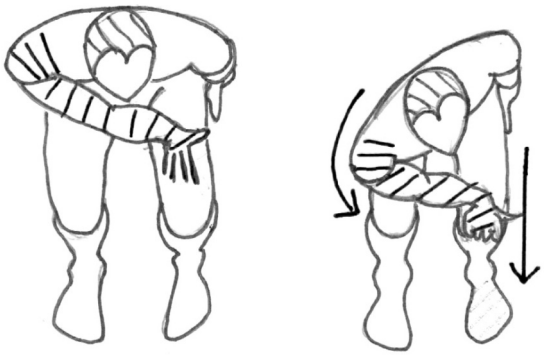
5. Même position, vos mains à plat sur vos cuisses : avancez votre épaule droite et tournez votre tête à droite, comme pour jeter un coup d'œil par-dessus votre épaule ; même chose de l'autre côté.

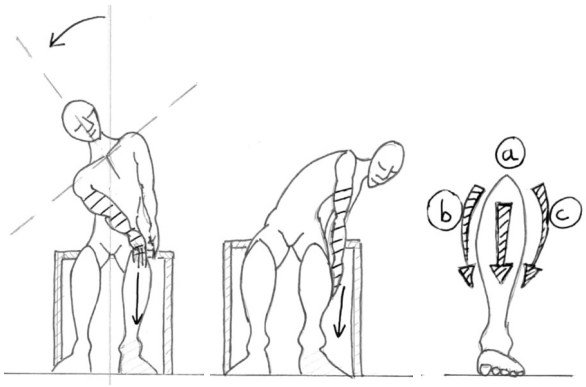


6. Même position, votre main droite est posée sur le sommet du crâne, votre main gauche sur votre cuisse gauche – inclinez votre coude droit et votre tronc de droite à gauche en laissant la main droite posée sur la tête. Faites ceci quelques fois ; et puis après une pause inversez ensuite la position de vos mains et faites les mouvements de l'autre côté.

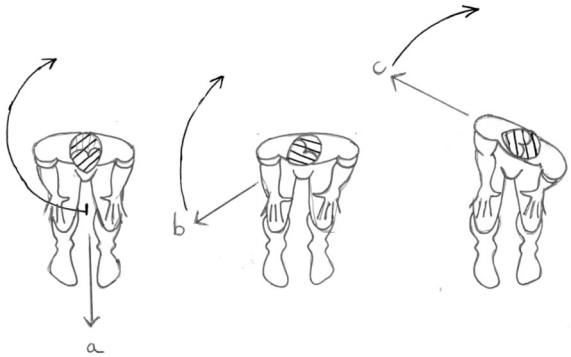


7. Même position, posez votre main droite sur votre cuisse gauche et faites glisser cette main sur la cuisse, le tibia, vers votre pied en vous inclinant en diagonale ; même chose de l'autre côté main gauche sur cuisse droite. Vous avez le choix : vous pouvez la faire glisser au milieu de votre cuisse et par la suite vers le bas de la jambe ou une variante peut être de glisser votre main sur le bord interne ou externe de votre cuisse puis vers le bas de la jambe.





Mouvement test : Assis, allez regarder derrière vous en passant par la droite.



Qu'est-ce qui a changé « par rapport à votre repère » ?

S. R. et B. S. C.

PAROLE AUX ÉLÈVES : CHEMINS DE VIE

La Méthode Feldenkrais après une hémorragie méningée massive suite à une rupture d'anévrisme

Joëlle B.

« Le début du stage m'a été difficile du fait de mes problèmes neuro et ostéoarticulaire : mon corps avait bien du mal à suivre. Puis, un matin, je me suis retrouvée bloquée de partout. Souffrant au possible, j'ai donc pris la décision de quitter le stage. Pour cela, il fallait que j'attende que mon corps veuille bien s'assouplir un peu afin que je puisse faire mes valises.

Je suis donc allée au cours du matin dans l'idée de vivre le cours par la pensée avec un minimum de mouvements physiques : mettre ma conscience dans chaque geste mais sans les faire.

Après une demi-heure, j'ai commencé à bouger un peu. Au 3/4 du cours, j'ai pu faire un exercice de jambes qui m'a provoqué en premier un très violent mal de tête. Là, j'avais le choix :

1) m'arrêter et céder à la peur, ou

2) continuer, car je sais que la maladie, en ressortant, passe par les mêmes symptômes du moment où elle s'est installée. J'ai décidé de continuer.

En très peu de temps, j'ai ressenti quelque chose dans ma colonne : je respirais ! Peu à peu, j'ai senti une libération et un afflux d'énergie. Toutes mes douleurs s'étaient dissoutes !

Ce que j'ai ressenti ce jour-là est la remise en route de la circulation du Liquide Céphalo-Rachidien (LCR) qui était entravée depuis mon AVC. Rentrée à Gap, j'ai demandé à mon ostéopathe de me dire ce qu'il voyait avec ses mains. Effectivement, le LCR circulait beaucoup mieux dans ma colonne vertébrale mais seulement dans la tête jusqu'à la moitié du dos. Il m'a dit que le bas du corps finirait par suivre car le haut s'était débloqué. Aujourd'hui, tout circule !

Le fait d'être sortie de cette « prison corporelle » m'a mise dans une joie indicible !

Cette expérience d'une très belle richesse m'a permis de poursuivre les séances de Méthode Feldenkrais. Chaque petit pas est pour moi, une grande victoire !

Je remercie intensément Andrée-Jeanne qui a été sur mon chemin, juste au moment où il le fallait et qui a, tout particulièrement, su me dire les mots appropriés afin que je puisse habiter mon corps à présent unifié. »

Agnès, golfeuse depuis trente-deux ans (index 7)

« Pour ma part, sans souplesse naturelle, la Méthode Feldenkrais me fait ressentir une indépendance des diverses parties de mon corps qui permet à mon mouvement de golf de swinguer moins en force et de canaliser plus facilement l'énergie au moment de la frappe. L'enseignement par un professionnel du golf et de la pratique Feldenkrais aboutit à une meilleure compréhension et sensation de ce sport d'une technicité extrême… »

Maguy, qui aborde le golf après une longue pratique du tennis

« Difficile de faire une distinction pour le golf tant je pense que tous les sports et toutes les pratiques pourraient y trouver un bénéfice. Cette expérience apporte un complément enrichissant tant sur le plan physique que technique. Le travail sur les différentes parties du corps et sur les mouvements mis en œuvre au golf améliore la perception des gestes à effectuer, développe la souplesse et la capacité de concentration. Le golf fait appel à des capacités physiques mais peut-être plus encore à des qualités neurosensorielles. Par son approche corporelle globale, par cette manière d'habiter son corps et sa tête, la pratique Feldenkrais trouve toute sa pertinence au golf. »

Témoignage d'une partenaire de « stage » ayant eu un accident de la vie sous forme d'AVC

« À l'ombre des chênes, mes pieds s'enfoncent dans la terre. Où est la direction de l'équilibre ? Des propositions si vives. À moi de choisir maintenant. D'assis à se redresser, debout, maintenant en avant, sans voir mes pieds. »

À chaque rencontre : « Tout est nouveau, même les anciens ! »

René

« Durant plus de 30 ans j'ai eu mal au dos régulièrement avec arrêts de travail, kiné, etc., jusqu'au jour où j'ai eu la chance d'avoir une hernie discale. Un proche qui en avait lui-même bénéficié m'a parlé de la Méthode Feldenkrais et m'a communiqué les références de Mickaëlle. J'ai commencé par des cours particuliers qui m'ont libéré de ma sciatique et permis de reprendre le travail. Depuis environ douze ans, je suis uniquement les cours collectifs hebdomadaires. Je bricole, je jardine, bref je *vis*, sans plus jamais souffrir du dos. J'ai découvert ou retrouvé des mobilités que je n'aurais jamais imaginées. »

Le Feldenkrais pas pour les hommes ? Ah bon !

Jean-François

« Moi cela fait cinq ans que j'en fais et je dois dire que chaque semaine c'est un pur moment de plaisir et de détente. Ça me permet de me vider la tête et de laisser la parole à mon corps, de lâcher comme on dit. La Méthode Feldenkrais a modifié ma façon de bouger, ma façon de penser à bouger pour être plus précis. J'en ressens les effets tous les jours, je réfléchis plus mes mouvements et certains se font maintenant de manière systématique (pour me retourner par exemple ou me relever) : moins de mal au dos, une plus grande écoute de mes limites, une meilleure posture dans mon quotidien…

Je ne vois pas pourquoi tous ces bénéfices ne devraient être réservés qu'aux femmes ! Alors franchement, j'encourage donc tout un chacun à franchir les portes d'un cours et à essayer ! »

Edy

« Je suis artisan-ébéniste, travaillant seul, à mon compte, appelé à faire des efforts physiques importants. Parallèlement, je suis adepte de la course à pied et du VTT sur de longues distances. La Méthode Feldenkrais m'aide à raisonner ma façon de solliciter mon corps dans les efforts, en me permettant de me préserver des excès et des conséquences néfastes comme les maux de dos, les claquages, les tendinites… Tout n'est pas réglé du jour au lendemain, mais au fur et à mesure de la pratique, peu à peu le comportement évolue vers plus d'écoute, de conscience corporelle pour être plus en accord avec soi. Pratiquant la Méthode Feldenkrais depuis sept ans de façon assidue, je vis chaque séance avec plaisir. L'impression de statique d'une séance n'est pas réelle, mais la lenteur dans le mouvement me permet au contraire de me libérer des contraintes acquises au fil des ans et de continuer à vivre agréablement des activités sportives ou professionnelles importantes. »

Pascal

« En tant que vigneron, c'est au quotidien dans mes journées de travail, en particulier lors de travaux répétitifs que la Méthode Feldenkrais m'a permis de prendre conscience de mes gestes et de les corriger de façon à éviter les tensions sur certains endroits et de répartir l'effort sur une zone plus importante. Cela m'a fait modifier parfois mes postes de travail, en mettant par exemple un box à une hauteur ou à un emplacement différent pour éviter des tensions. J'évite aussi d'être en blocage musculaire dans l'effort, lorsque je prends ou pose les bouteilles au fond d'un box. Je cherche à conserver l'allongement dans mon dos et à préserver mes lombaires en fléchissant mes jambes. Je prends les séances comme un bon moment pour m'écouter. »

Dominique

« J'ai un travail très physique en tant que tailleur de pierre, souvent les bras en l'air, le dos et les bras en tension, ce qui a créé chez moi des douleurs chroniques dans la nuque, les épaules et les lombaires. Depuis que je pratique la Méthode Feldenkrais, j'ai moins peur de réveiller mes douleurs. Je découvre que je peux faire les choses avec moins de force. Avant j'étais toujours raide. Depuis que j'ai appris à explorer des mouvements en « vrille », en « spirale », j'ai trouvé un peu plus d'aisance. Certaines zones ont retrouvé du mouvement. J'ai découvert que mes muscles pouvaient se contracter mais aussi se décontracter, ce que je n'avais pas imaginé depuis quarante ans de métier ! Avant je ne m'en rendais pas compte. Peu à peu, ça devient habituel dans une nouvelle façon de faire. Le fait de travailler maintenant à mon compte me permet de porter plus d'attention à ma façon d'agir et de trouver un meilleur équilibre dans l'organisation des différentes tâches de mon travail. Dans la Méthode Feldenkrais, il n'y a pas d'enjeu. Je cherche… et si je ne trouve pas tout de suite, ce n'est pas grave. Au début, il y a trois ans, je ne le supportais pas. Maintenant j'ai confiance. »