

La méthode Feldenkrais

« Chacun d'entre nous bouge, sent, pense et parle selon sa propre manière,
en fonction de l'image qu'il s'est faite de lui-même, au cours de sa vie.
Pour changer sa manière d'agir,
il doit changer cette image qu'il porte en lui. »
Moshe Feldenkrais.

• Introduction :

Nous n'avons pas pleinement conscience de notre corps et nous ignorons totalement comment nous bougeons. En effet, notre corps n'est pas qu'un tronc auquel sont attachés quatre membres. Très tôt, nous acquérons un répertoire minimal de gestes, car l'histoire de notre vie est inscrite dans notre corps : le corps réagit, par des tensions et des rétractions, aux événements de notre vie depuis notre naissance à aujourd'hui et ce sont ces réactions qui façonnent peu à peu notre corps, sans que nous en soyons vraiment conscients. C'est ainsi que, toute notre vie, nous répétons des gestes, devenus des automatismes, sans jamais les remettre en question alors qu'ils ne représentent qu'une petite partie de notre potentiel.

Or les différentes parties de notre corps entretiennent des rapports dont nous n'avons pas conscience. Plus encore, entre le « corps » et l'« esprit », il y a souvent une rupture totale !

La tête pense et le corps agit tant bien que mal alors qu'il est sensible et à l'écoute de nos sentiments et de nos émotions.

La méthode Feldenkrais, ainsi que d'autres méthodes d'éducation somatique, permet d'établir ce lien « corps-esprit », de prendre conscience de notre corps en mouvement.

• Feldenkrais, une méthode d'éducation somatique :

La méthode Feldenkrais appartient au courant de **l'éducation somatique**, une discipline orientée vers l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement. Elle s'intéresse à l'apprentissage des relations entre la conscience, le mouvement et l'environnement et se concentre sur la synergie de ces trois éléments.

Les diverses méthodes d'éducation somatique poursuivent un même but : apprendre à affiner le sens kinesthésique (= ensemble des sensations relatives aux mouvements du corps) et proprioceptif (= sensibilité profonde) pour agir avec efficacité et expressivité, avec un plus grand plaisir, et moins de douleurs.

Quelques méthodes faisant partie de l'éducation somatique : technique Alexander, l'anti-gymnastique de Thérèse Bertherat, l'Eutonie de Gerda Alexander, l'Ideokinesis (chez les danseurs), le Body-Mind Centering (centrage corps-esprit), etc.

Les caractéristiques de l'éducation somatique, valables dans la méthode Feldenkrais :

- L'intervenant est un éducateur et non un thérapeute (il ne guérit pas mais aide à la guérison, si guérison il y a!)

- *Feldenkrais : L'intervenant n'est pas un thérapeute mais il a suivi une formation pour pouvoir enseigner cette méthode.*

- L'apprentissage qui découle de ces méthodes résulte davantage d'une expérience subjective que de connaissances apprises.

- *Feldenkrais : Il faut bien sur quelques connaissances d'anatomies de base, mais l'importance est la sensation que chacun ressent de son corps. Cette sensation ne pourra être identique à tous pour diverses raisons : l'âge, la morphologie, le vécu... C'est une démarche intérieure.*

- Ces méthodes développent une attention aux signaux corporels et une meilleure perception du corps dans l'espace.

- *Feldenkrais : La douleur est un signal envoyé par le corps pour dire « stop ». Trop souvent, en musique, nous n'écoutons pas notre corps et les douleurs se transforment en problèmes de types tendinites, torticolis, problème de canal carpien...*

- Ces méthodes contribuent à une posture plus juste et à de meilleurs réflexes respiratoires.

- *Feldenkrais : Pour un bien être, sans tensions ni douleurs. La respiration est très importante pour le bien être et l'équilibre corporel.*

- Elles permettent une meilleure exploitation du potentiel corporel : efficacité, expressivité et plaisir dans le mouvement.

- *Feldenkrais : Un effort minimal pour un effet maximal.*

- Elles donnent une autre dimension à la performance.

- *Feldenkrais : Elle s'adapte au rythme de chacun, le but n'est pas la performance mais la prise de conscience.*

- Elles aident à prévenir les blessures, les malaises et les douleurs du système musculo-squelettique.

- *Feldenkrais : Grâce à une meilleure « utilisation » de son corps.*

La méthode Feldenkrais est basée sur quatre principes : le mouvement, la sensation, le sentiment et la pensée. Le corps et l'esprit ne font qu'un. Il doit toujours y avoir une relation entre eux pour bien fonctionner.

La méthode Feldenkrais, ainsi que les autres méthodes d'éducation somatique, veulent nous faire prendre conscience du fonctionnement de notre corps et de nos gestes pour nous apprendre à ne plus faire des gestes de manière automatique, mais à les exécuter en toute conscience, à « mieux fonctionner ».

• Moshe Feldenkrais (1904-1984)

La méthode Feldenkrais a été créée par un physicien israélien d'origine ukrainienne nommé Moshe Feldenkrais. Feldenkrais émigre très jeune en Palestine. En 1928, il part à Paris pour y étudier la physique, les mathématiques, la mécanique et l'électricité. Il obtient un diplôme de Docteur en sciences physiques et un diplôme d'ingénieur en mécanique et électricité.

Dans les années 1930, à la suite d'une rencontre avec Jogoro Kano (fondateur du judo), Feldenkrais se met à la pratique du judo et contribue à son introduction en France.

Fuyant l'avancée des nazis, dans les années 1940, il s'établit en Grande-Bretagne où il travaille pour l'armée sur des recherches de défenses sous-marines. En 1943, blessé au genou, Feldenkrais se voit proposer une opération chirurgicale qu'il refuse car les résultats sont incertains. Il décide alors d'explorer lui-même la façon de se déplacer sans douleur : il associe ses connaissances en génie mécanique et en arts martiaux à la biologie et au développement psychomoteur. Feldenkrais réussit ainsi à marcher de nouveau sans avoir besoin d'une opération ! Selon lui, le fait de prendre conscience de la manière dont on bouge peut être une clé pour se soigner, voire pour mieux fonctionner. Cette recherche d'une relation entre le mouvement et la conscience, Feldenkrais la développera tout le reste de sa vie.

Dans les années 1950, il perfectionne sa méthode en Israël, à Tel Aviv où il dirige le Feldenkrais Institute, puis plus tard en Europe et enfin en Amérique du Nord où il formera également deux groupes d'enseignants.

Tout au long de sa vie, Feldenkrais travaillera avec toutes sortes de personnes qui auront des besoins d'apprentissage très varié (des enfants aux adultes). Sa méthode sera appliquée dans divers domaines, que ce soit en neurologie, en psychologie, dans les arts (il travaillera, entre autres, avec le violoniste Yehudi Menuhin, le dramaturge Peter Brook et sa compagnie du Théâtre des Bouffes du Nord), en sport et dans le domaine de la rééducation.

• Les objectifs :

Cette méthode a pour objectif de réveiller notre capacité d'apprendre par une prise de conscience du corps en mouvement. Elle a été mise au point pour aider à trouver le geste juste, c'est-à-dire celui qui n'engendre ni tension ni douleur dans sa réalisation. Il s'agit d'apprendre à ne plus faire de gestes de manière automatique, mais à les exécuter en toute conscience.

Cette méthode permet de redécouvrir le plaisir de bouger doucement, avec un minimum d'effort et un maximum d'efficacité.

Les objectifs sont donc :

- arriver à une coordination mentale et physique, et en particulier à une bonne posture érigée et un mouvement correct ;
- aller vers un mieux-être, au quotidien (par exemple en diminuant les douleurs de dos, en permettant de rester debout ou assis sans fatigue, pour se lever, se tourner, etc.) grâce à un usage de soi facile et agréable orienté vers la santé et la puissance ;
- développer une prise de conscience dans l'action ou de développer la capacité d'être en contact presque simultanément avec son propre squelette, ses muscles et l'environnement.

• Dans la pratique :

Cette méthode convient autant aux enfants qu'aux adultes, aux personnes âgées et aux handicapés. Elle convient aussi à tous types de disciplines sportives ou artistiques (danseurs, musiciens, comédiens...).

La méthode Feldenkrais se pratique :

- en séances individuelles (l'« intégration fonctionnelle » – IF) :

Lors des séances individuelles, l'enseignement se fait par le toucher et de façon essentiellement non-verbale.

Les leçons sont ajustées pour répondre aux besoins particuliers du participant.

Au départ, le participant est allongé au sol, sur le dos, ce qui permet de réduire l'influence de la gravité sur le corps, libérant ainsi le système nerveux. Ensuite, le praticien lui demande de se mettre en différentes situations corporelles (assis, debout, en marche, en équilibre sur un pied,...) et grâce au toucher, il va établir une relation entre la pensée et le corps.

- en séances collectives : « prise de conscience par le mouvement » (PCM) :

La technique de groupe a été créée pour produire l'effet de l'enseignement par le toucher pour un plus grand nombre de personnes. Ces séances ont donc des points de similitude avec l'IF.

Les participants sont allongés au sol, sur le dos (réduction de l'influence de la gravité), pour apprendre à s'examiner. Ils doivent être attentifs au contact de leur corps avec le sol, développer la prise de conscience de leur musculature, approfondir leurs connaissances du squelette et de son organisation. Ensuite ils sont amenés à se mettre dans différentes situations corporelles.

La leçon ne se fait pas par le toucher mais verbalement, le praticien propose oralement des exercices aux participants.

La méthode Feldenkrais utilise de très petits mouvements qui réduisent les contractions musculaires volontaires ou involontaires. Ces mouvements se font lentement, sans efforts musculaires. Chacun fonctionne à son propre rythme et expérimente les solutions les mieux adaptées à leurs schémas de comportements.

Comme pour l'IF, les participants doivent établir une relation entre la pensée et le corps pour avoir un résultat. La répétition seulement mécanique, c'est-à-dire sans attention ni conscience, est pratiquement inutile.

Quelques exemples :

- sentir la relation entre les vertèbres cervicales et tout le reste de la colonne vertébrale, en retrouver la mobilité, la disponibilité ;
- assouplir la cage thoracique et jouer avec la respiration ;
- développer la conscience du bassin, centre de force.

• Les bénéfices de cette méthode :

Un des bénéfices de cette méthode est une meilleure conscience de soi. L'élève apprend à prendre conscience de l'incidence de ses gestes sur ses sensations mais aussi sur ses pensées et ses émotions et peut ainsi trouver des nouveaux modes d'organisation plus efficaces, moins douloureux, plus proches de ses intentions. La connaissance de soi à travers la prise de conscience est le but de la rééducation. Cette prise de conscience, permet peu à peu le perfectionnement.

Pour le musicien, tout cela est bien sûr très avantageux, car mieux se connaître et mieux « s'utiliser » permet d'être plus en harmonie avec son instrument. Dans la pratique, cette méthode permet également de développer une concordance entre « l'intention » et « l'action » et d'affiner la coordination des gestes, ce qui favorise le perfectionnement technique de l'instrumentiste. Les sensations plus développées permettent une plus grande liberté d'expression de soi, nourrissent la créativité et l'expressivité pour une meilleure interprétation.

• Sources :

<https://www.youtube.com/watch?v=QQO1cr79IHU>

Site officiel de la méthode Feldenkrais : <http://feldenkrais-method.org/fr/node/1653> (dernière consultation le 6 décembre 2014).

http://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9thode_Feldenkrais

<http://www.bio-sante.fr/anti-gymnastique.html>

<http://www.formation-education-somatique.ca/>

<http://www.iadms.org/?302>