

Feldenkrais, un outil de pleine conscience

De retour d'une semaine de jeûne, je suis heureuse de m'être recentrée, d'avoir retrouvé mon axe. Mais pour combien de temps ? **Rester centrée dans la durée**, c'est ce que je souhaite travailler en séance individuelle avec Ozan Aksoyek, praticien de la méthode Feldenkrais...

PAR MARTINE DORY



En cours hebdomadaire et un samedi par mois, **Ozan Aksoyek** propose des séances en groupe pour travailler cette méthode à travers différentes parties du corps : « L'espace de la bouche » le 18 juin, « Le bassin, lieu de force, source de vie » le 16 juillet.
www.ozan-aksoyek.net

« **O**n va explorer la conscience que tu as de ton squelette », propose Ozan. Mais avant d'aller plus loin, il m'invite à marcher dans la pièce puis à poser l'action de m'asseoir sur un tabouret. Une façon de tester mon centre, mes hanches ? En tout cas, pour moi, une prise de conscience intéressante : j'ai du mal à lâcher le contrôle et à trouver mon équilibre ! Vient ensuite la séance où, étendue sur la table, je me laisse guider par les petits mouvements qu'Ozan me propose sur les pieds, les jambes, les bras... Difficile de mentaliser ce qui se passe. Je me laisse ressentir...

Je me sens reliée

À mon centre, à mes perceptions. Je suis attentive à la façon dont je bouge dans

l'instant. J'ai l'impression de me réapproprier mes sensations. Je me sens axe entre ciel et terre. Un humain vertical. Je prends conscience que la force de gravité passe à travers mon squelette. Sans effort. Alors que j'avais au départ l'impression que le moindre mouvement me demandait un travail musculaire soutenu, en fin de séance, le mouvement se fait plus harmonieux, plus juste. Le test du tabouret est éloquent. Mes hanches retrouvent naturellement le chemin de l'assise. Ozan confirme : « On ne sait plus comment on fonctionne, on a perdu le mode d'emploi. La méthode Feldenkrais opère un travail de prise de conscience de l'ossature, de son organisation et de l'usage que l'on fait de soi. Cette méthode, c'est une réelle invitation au processus d'incarnation ». Pourquoi les hanches sont-elles si importantes ? « Parce qu'elles sont situées dans la zone du bassin,



LE B.A.-BA

La méthode Feldenkrais utilise des petits mouvements inhabituels comme outils de prise de conscience de notre état corporel et psychique afin de clarifier notre façon personnelle de nous mouvoir, le mouvement étant révélateur, guide et organisateur du fonctionnement de notre système nerveux.
www.feldenkrais-belgique.org

du hara, le centre géographique du corps. Le centre de force auquel sont attachés les os les plus lourds et la musculature la plus puissante. Essentiel pour Moshe Feldenkrais qui était à la fois ingénieur et judoka, car pour les arts martiaux, la règle d'or est d'atteindre son objectif avec un minimum d'efforts.»

Je reviens à mon objectif...

Garder mon axe dans la durée. Sous-entendu, je ne veux plus être dispersée dans tous les sens. Dois-je pour autant rester figée ? Là encore, Ozan m'invite à bouger. À prendre conscience que mon « dans tous les sens » me projette surtout vers l'avant, vers des projets futurs. Mais il y a aussi l'espace à l'arrière, les côtés, le haut, le bas... autant de dimensions où je peux me mouvoir dans la fluidité sans me distraire, en restant reliée à mon centre. J'adopte une posture neutre qui est celle à partir de laquelle je

peux me mouvoir dans toutes les directions et agir sur l'environnement selon mes intentions. Être là par le biais du mouvement. « Et le mouvement, c'est la vie », parole de Feldenkrais !

Oui mais...

Vais-je devoir lutter contre mes anciennes postures ? Soulagement quand Ozan me rétorque qu'il ne s'agit pas tant de supprimer des habitudes que d'en créer de nouvelles, de développer des options qui me permettent de choisir celle qui est la plus adéquate. Lors d'une séance Feldenkrais, le corps expérimente d'autres possibilités. Si elles se sont révélées agréables et efficaces, il en garde la mémoire. Ça fait sens, ça fait trace pour lui... Message reçu. À quand le prochain rendez-vous ?