

# LA MÉTHODE FELDENKRAIS: RÉAPPRENDRE LE MOUVEMENT

PAR MATILDE CEGARRA POLO

Le présent dossier dévoile les clefs de cette méthode somatique et présente la personne qui l'a conçue. La praticienne Sylvie Storme et la danseuse-chorégraphe Mette Edvardsen racontent leurs expériences et un cours de Feldenkrais est décrit de l'intérieur.

## MOSHE FELDENKRAIS ET SA MÉTHODE

Feldenkrais est une méthode de prise de conscience par le mouvement qui vise à une amélioration du fonctionnement du corps par un réapprentissage et une modification des habitudes. Ces changements ne se font pas au niveau verbal et cognitif, mais au niveau de l'organisation sensori-motrice. C'est le système nerveux qui décidera de la meilleure façon de faire. «*Il s'agit de la manière dont on s'y prend pour faire quoi que ce soit*» (1), dit Moshe Feldenkrais (1904-1984), créateur de la méthode qui porte aujourd'hui son nom. Il affirme que les pensées, les émotions et les sensations sont le fruit du mouvement et que le mouvement est la seule composante sur laquelle on a le pouvoir d'agir. Feldenkrais est convaincu que la rééducation musculaire et les habitudes posturales sont le meilleur chemin pour améliorer l'organisme psychophysiologique.

Ainsi, il concrétise les éléments essentiels du processus d'apprentissage du système nerveux et crée les conditions qui permettent cette acquisition. Le premier principe est que c'est la sensation qui guide, et pas l'image. C'est l'expérience intérieure qui compte plutôt que la performance. Ensuite, il y a la lenteur ainsi que l'absence d'effort. Pour lui, l'apprentissage doit être agréable; quand on a mal ou peur, on se défend et on n'est pas disponible pour apprendre. Un autre principe repose sur la conscience: être à l'écoute de soi. On ne laisse pas le corps opérer comme un simple mécanisme. On le suit et on évalue sa manière de faire.

La méthode Feldenkrais est enseignée de deux manières. D'une part, en groupe, guidé par les mots, ce qu'on appelle une Prise de Conscience par le Mouvement (PCM), ou bien en séance individuelle sur la table, où le praticien moule les mouvements avec ses mains. Ceci est appelé Intégration Fonctionnelle (IF).

On peut dire que sa méthode assemble plusieurs domaines de sa personnalité et des intérêts qu'il développe tout le long de sa vie. D'une part, il y a son côté scientifique qui l'amène à étudier les Sciences Physiques, et d'où il tire une conception du corps comme une réalité physique. Il appliquera ses connaissances de mécaniques au corps, les concepts de poids et des masses entre autres.

D'autre part, il est intéressé depuis son plus jeune âge par les arts martiaux. Il devient professeur de Ju-Jitsu et écrit à 25 ans un livre sur cet art de l'autodéfense japonais. Il rencontrera plus tard Jigoro Kano, fondateur du judo, et sera le premier ceinture noire d'Europe. De sa formation en arts martiaux, il tire une conception orientale du mouvement efficace et harmonieux et l'idée d'utilisation de l'énergie minimale. Il prend aussi des arts martiaux la douceur et le fait de ne jamais aller contre les résistances du corps. Ses premiers cours de mouvement étaient destinés aux étudiants de judo, et seront la base de ce qui deviendra la PCM.

Un troisième pôle qu'il explore est la psychologie. Il s'intéresse d'abord à Emile Coué, auteur d'une méthode de guérison et de développement personnel fondée sur l'autosuggestion. Plus tard, il explorera la psychanalyse. Il élargira ses études à l'anatomie, la neurophysiologie et la neuropsychologie. D'autres influences lui viennent du travail de F. Matthias Alexander ainsi que de la philosophie de Gurdjieff.

C'est une blessure au genou qui oriente par la suite son travail. Ne trouvant pas une solution médicale de guérison, il se tourne vers lui-même et ses possibilités. Il se penche sur la mécanique interne de son corps et commence à observer son fonctionnement à la façon d'un ingénieur. De cette manière, il réussit à rétablir la mobilité et la coordination physique et retrouve l'usage de sa jambe. Il se met alors à traiter de gens souffrant de blocages ou de blessures d'abord en séances individuelles. Mais comme ils se faisaient de plus en plus nombreux, il a inventé une façon d'amener tout un groupe à se traiter lui-même. Il recherche à guider les gens à travers toutes sortes d'expériences physiques, poussant ainsi l'organisme de chacun à découvrir ses propres ressources et ses propres solutions.

«*L'impossible devient possible, le possible devient facile, le facile devient agréable...*», affirmait Feldenkrais.

## «LA MÉTHODE FELDENKRAIS RAMÈNE LE CERVEAU À QUELQUE CHOSE DE PLUS CRÉATIF»

### ENTRETIEN AVEC SYLVIE STORME

Sylvie Storme, logopède spécialisée dans la rééducation vocale, découvre la méthode Feldenkrais en 1989 à travers les cours du praticien François Combeau auprès duquel elle suit ensuite une formation pour pouvoir transmettre certains principes de cette méthode. Parallèlement, elle commence à donner des cours de formation vocale aux comédiens du Conservatoire Royal de Bruxelles, où elle met directement à profit ces principes pour développer la conscience et les possibilités de sa voix. Actuellement, elle enseigne aussi à l'INSAS (Institut Supérieur des Arts du Spectacle).

#### Qu'est-ce qui vous a touchée en premier lieu dans la méthode Feldenkrais ?

D'une part, tout ce que j'ai ressenti sur la mobilité et la liberté de mes mouvements, mais aussi la sensation d'équilibre et de présence. Ce qui m'a surtout touchée, c'est le rapport à l'espace, la conscience et la sensation de moi en mouvement et en relation avec l'espace, avec les autres. Ce rapport avec le volume extérieur et cette conscience de notre mouvement dans l'espace sont très importants pour un travail qui touche les professionnels de la scène.

#### Quelle est la base de la méthode Feldenkrais ?

La méthode utilise le mouvement comme outil d'exploration pour développer un contact plus franc et plus évident avec soi-même et avec la sensation de mouvement. Dans notre société, on a tendance à vouloir penser et à vouloir savoir ce qui est bon pour nous, ce qu'il faut faire et ce qu'est un bon mouvement et une bonne posture. En fait, le cerveau se sert des informations proprioceptives, à savoir les sensations qu'il reçoit des capteurs sensoriels intérieurs ou de capteurs sensoriels qui nous relient au monde extérieur. Le cerveau fait la synthèse de toutes ces informations et c'est ce qui lui permet de décider d'un mouvement, d'une pensée, d'une émotion. Ce sont ces connexions qui lui permettent d'agir. Le cerveau, pour décider de l'adéquation ou de l'efficacité

d'une action, a besoin de recevoir un maximum d'informations proprioceptives sur ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de nous et théoriquement, il va donner une réponse unique liée à l'instant. Habituellement, on aurait tendance à parasiter ce rapport entre l'intention et l'action avec une pensée liée au mental ou à la mémoire. Comme si on avait une meilleure idée sur ce qu'il fallait faire. Ce sont là des décisions mentales liées à une idée et pas à la sensation du moment. Donc, une séance de Feldenkrais va, selon moi, permettre de nous relier avec cette réalité de l'instant au niveau des informations proprioceptives. Je constate dans mes cours que le fait de donner des informations sensorimotrices aux personnes, que ce soit par les mains en séance individuelle ou par la parole en séance collective, stimule la fonction du cerveau d'autorégulation et permet de remettre l'organisme en contact avec ce système d'autorégulation. Par là, chacun trouve «ses solutions», pour aller vers un mieux-être et pour une meilleure présence.

#### Existe-il un mouvement ou une position correcte ou incorrecte dans la méthode Feldenkrais? Peut-on les corriger?

Le bien et le mal sont souvent liés à une décision du mental, alors que le bien ou le mal devraient être liés à l'instant, à une création. Cette méthode, qui nous aide à être davantage en relation avec les informations proprioceptives, ramène le cerveau à quelque chose de plus créatif puisque, du coup, il est obligé de créer une nouvelle action en fonction de l'instant. C'est souvent ce qui aide à être plus créatif en matière d'expression dans la danse, dans le chant, dans la parole, dans le geste, etc. Après une séance, on retrouve une liberté liée au fait que le cerveau est ramené à sa fonction première, qui est une fonction de création. On ne corrige pas parce qu'on essaie de retrouver cette capacité de s'adapter et de créer en fonction de la consigne. On veut retrouver cette capacité de création plutôt que cette capacité de conformité à une norme. Je passe mon temps pen-

dant mes séances à dire «ne cherchez pas à bien faire, cherchez à sentir comment vous faites et comment vous réadaptez votre façon de faire en fonction de ce que vous sentez».

#### Concrètement, pendant une séance de Feldenkrais, que fait-on, peut-on parler d'exercices?

Pendant une séance de Feldenkrais, on propose des expériences à partir de mouvements pour que chacun explore et cherche ce que ses mouvements lui donnent comme information. Ce sont des explorations à partir du mouvement, mais le fait de chercher, d'écouter et de sentir ce qui se passe est plus important que le mouvement lui-même. On ramène chaque personne à un vécu et c'est ce vécu qui va être parlant. Comme je l'ai dit précédemment, il ne s'agit pas de construire une forme et de se conformer à une idée de ce qui est supposé être bien. Le sujet est donc entraîné dans un processus qui va lui permettre de vivre quelque chose. L'objectif est d'être dans l'action simplement pour explorer, pour sentir et pour découvrir. De la même manière que l'enfant est à l'écoute de ce qu'il perçoit et observe, la méthode Feldenkrais essaie de retrouver cette capacité d'écoute et d'observation qui permet l'apprentissage. Dans ce processus, on dit qu'on apprend à réapprendre et qu'on retrouve sa capacité à créer et à s'adapter.

#### Outre les explorations à partir du mouvement, la méthode explore l'outil de la visualisation, quelle en est l'utilité?

C'est une fonction très importante du cerveau qui permet d'anticiper et de travailler la programmation du cerveau sans mettre en jeu l'effort musculaire ou l'effort dans le mouvement. Cela permet de développer une fonction primordiale qui nous aide à être pleinement dans l'action, dans l'anticipation. C'est également un moyen de se mettre, de manière très essentielle, en contact avec cette fonction du cerveau qui permet de ne pas être pré-occupé par le faire mais d'être dans l'action.



### D'après vous, que peut apporter la méthode Feldenkrais aux danseurs et aux professionnels des autres arts de la scène ?

D'avoir une meilleure conscience de ses sensations et de l'espace. De lier davantage l'action à nous-même et à l'instant pour retrouver cette capacité de créativité. C'est ce qui parle particulièrement aux artistes professionnels, le contact avec leur potentiel de création. Un des principes de Feldenkrais est de travailler sur le potentiel de la personne plus que sur ses capacités à répondre formellement à quelque chose, sans savoir exactement dans quel sens cette personne va l'utiliser. Cela redonne énormément de possibilités. Tant qu'on cherche à se conformer à une image ou à une forme, on s'enferme, tandis que si on est dans la créativité, dans la liberté et dans le potentiel, on retrouve la possibilité de choix.

**Dans une enquête sur les effets de Feldenkrais chez des danseurs (2), la plupart des résultats étaient très positifs sauf en ce qui concerne la force. Que pouvez-vous dire à ce sujet ?**

Dans ma sensation, le squelette est beaucoup plus puissant et fort que le muscle. Pour lever un sac de 100 kg avec les muscles, l'effort est énorme, tandis qu'avec des poulies - nos articulations - la force est répartie, il est plus facile de monter le sac. Si les articulations arrivent à jouer les unes avec les autres, cela va donner beaucoup plus de puissance. Mais je pense que du point de vue de la sensation, il faut apprendre à le sentir et à le reconnaître. Je remarque que, dans un premier temps, la plupart des gens reconnaissent et sont plus facilement en contact avec la force de leurs muscles qu'avec la force de leur squelette. À mon avis, c'est parce que du point de vue de la sensation, cette force-là est plus légère et il faut pouvoir la reconnaître. C'est une autre force: il suffit de regarder un os, c'est creux à l'intérieur, mais si on met un os de fémur entre deux presses, il faut plusieurs tonnes pour le casser. Cette sensation de l'ossature très solide est liée sans doute à ce côté creux et léger de l'os. C'est une sensation inhabituelle de grande puissance sans effort. ■

## LE POINT DE VUE D'UNE CHORÉGRAPHE

### RENCONTRE AVEC METTE EDVARDSEN

Curieuse de découvrir et d'expérimenter par moi-même la méthode, j'ai décidé d'assister à une séance PCM de la danseuse et chorégraphe Mette Edvardsen. Cette norvégienne, arrivée à Bruxelles en 1996 pour une création avec Hans Van den Broeck, vient de finir la formation de praticien de Feldenkrais à Londres. Avant le cours, j'interroge Mette sur ce qui lui a fait étudier cette méthode et sur ce que peut apporter Feldenkrais aux danseurs. «*Parmi les nombreuses techniques et façons de travailler le corps existantes, le Feldenkrais m'interpelle par sa neutralité. C'est une façon de travailler qui ne détermine pas les voies qu'on veut suivre. C'est apprendre à savoir ce que tu fais pour pouvoir faire ce que tu veux, grand maître*

*de Feldenkrais. C'est une approche intéressante pour les danseurs, mais aussi pour n'importe quelle autre personne qui veut travailler avec soi. J'aime bien l'idée qu'il n'est pas nécessaire de changer de tenue pour prendre un cours de Feldenkrais. Dans ce sens-là, ce n'est pas comme la danse: tu restes habillé comme tu es parce que ça s'intègre dans la vie, il n'y a pas de différence*».

Elle découvre la méthode à 20 ans, dans une formation de mime à Paris, où elle suit les cours de Monika Pagneux, ancienne élève de Mary Wigman. «*Ses cours ont beaucoup influencé ma façon de penser le corps; tout ce que j'ai fait après est déterminé par ce travail, même ma démarche artistique actuelle*», affirme Mette. Je demande alors: Quelle est l'influence de Feldenkrais dans ton travail artistique? «*Feldenkrais ramène ton corps à ce qu'il a besoin de faire au moment où il a besoin de le faire. Personnellement, ça m'aide aussi à être présente et à rester concentrée pendant la durée de la pièce. C'est un travail de conscience, si tu fais le même exercice sans y mettre ta conscience, cela n'apporte rien. Et c'est là que je vois un point commun entre le travail de Feldenkrais et mes pièces: je cherche cette conscience dans l'attention et la présence du spectateur*».

### UN COURS DE FELDENKRAIS EN PRATIQUE

Dans une séance PCM de Feldenkrais, on baigne dans une mer de consignes et on plonge dans une écoute profonde du corps. La voix du praticien, comme une litanie, te mène vers des micromouvements. La plupart du temps, les mouvements sont effectués au sol et ce sont des roulements, des torsions, des déplacements, des différenciations, des isolations... À chaque instant, il y a un temps pour prendre conscience de ce qui se passe pendant le mouvement mais aussi dans l'immobilité qui suit et qui précède. Pour cela, la lenteur est un point clé de la méthode. Citons Feldenkrais: «*le temps est le plus important moyen d'apprentissage, il doit y avoir assez de temps pour percevoir et s'organiser, il faut répéter le mouvement le nombre de fois qui te convient*».

Dans un cours typique, les mouvements sont très lents et très minimaux. Cette lenteur empêche de tomber dans les schémas corporels habituels. À partir d'un point de départ, le praticien propose un point d'arrivée

et le chemin entre ces deux points est guidé minutieusement. On bouge une partie du corps, un pouce ou moins, et puis on revient à la position initiale. Chacun trouve son propre rythme, sans jamais se presser ni forcer.

Pour commencer, Mette Edvardsen nous demande de nous coucher sur le dos. On prend quelques instants pour sentir le poids, le contact du corps avec le sol et comment on sent un côté du corps par rapport à l'autre. «*On appelle ça body scan (scanner du corps)*», affirme Mette, «*allongé sur le dos, on sent les informations que le sol nous donne et on observe comment on se sent. Pendant le cours, on revient plu-*

*sieurs fois à cette position pour enregistrer les changements qui se sont produits et pour que le système nerveux puisse les intégrer*».

Le premier exercice qui nous est demandé est de décortiquer le chemin lorsqu'on met le pied droit au sol, jambe droite pliée. Donc, d'abord on bouge légèrement le genou droit et le pied droit s'ouvre, on sent comment la partie externe du pied se met en contact avec le sol et on revient à la position initiale. On reprend ensuite le mouvement, en allant à chaque fois plus loin jusqu'à ce que le pied droit soit appuyé au sol. Mette demande de chercher où commence le mouvement et de sentir ce qui se passe dans la hanche. Elle précise que le voyage du genou se fait par le côté. «*en termes d'utilisation des muscles, c'est le plus économique*». Elle demande de chercher l'endroit où le pied est placé et où la jambe tient toute seule sans effort. Ici, on touche un autre point principal de la méthode qui est le non-effort. «*Le but, c'est un corps qui s'organise pour bouger efficacement avec le minimum d'effort, pas à travers la force musculaire mais par une conscience accrue de comment ça marche*», disait Feldenkrais.

Après avoir répété ce mouvement d'aller-retour plusieurs fois, on passera graduellement à mettre le pied de l'autre côté de la jambe et puis de l'éloigner, le glisser vers le haut puis vers le bas pour après faire des cercles dans les deux sens. «*C'est un autre principe de la méthode: la réversibilité et le fait de jouer avec toutes les possibilités du mouvement. Feldenkrais dit que pour maîtriser le mouvement il faut pouvoir l'inverser, l'arrêter, le changer et le répéter*».

«*Une autre stratégie, est de mettre des contraintes au mouvement, pour avoir accès à certaines parties qui bougent moins. Par exemple, la plupart de nos mouvements partent de la périphérie, des extrémités, et le centre bouge moins. Alors, on va inverser ça. On va fixer les extrémités pour faire le mouvement à partir du centre du corps*», continue Mette.

«*Ce n'est pas important de faire beaucoup ou d'aller très loin. L'important est d'essayer de sentir ce qui est en train de se passer*», dit la chorégraphe. Toujours d'après Feldenkrais: «*Faites toujours moins que ce que vous pouvez vraiment faire. De cette façon, vous atteindrez une plus grande performance que celle que vous pouvez concevoir maintenant*».

On finit le cours couché sur le dos et on sent les différences par rapport au début de cours, dans le contact avec le sol, des deux côtés. On va bouger la tête vers la droite et vers la gauche, pour sentir les mobilités dans la partie haute de la colonne. Puis, debout, on va marcher lentement. «*Observez si vous vous sentez solide, plus long, ouvert, comment pendent les épaules dans le haut du corps. Écoutez comment le contact de vos pieds au sol résonne dans le reste du corps, goûtez cette sensation*».

(1) Les citations de Moshe Feldenkrais reprises dans ce dossier ont été extraites de [www.feldenkrais-wien.at/article-1.htm](http://www.feldenkrais-wien.at/article-1.htm) et de [www.feldenkrais.com](http://www.feldenkrais.com)

(2) Moving the Dance: Awareness Through Movement For Dancers, Donna Blank, Feldenkrais Journal Issue 3

