

Ces méthodes qui réunissent le corps et l'esprit : La méthode Feldenkrais®

De plus en plus, le monde scientifique met en évidence les mécanismes qui confirment que chacun de nous possède d'importantes capacités de prévention et de guérison de la maladie. Les émotions positives, la relaxation, le toucher, déclenchent des mécanismes psycho-neuro-immunologiques qui permettent de répondre de façon plus efficace à toute forme de déséquilibre qu'un individu rencontre au quotidien.

Pour réduire le mal-être de notre époque (stress, contraintes, accident, dépression, vieillissement...), seul un changement d'attitude au quotidien permet de résoudre le problème à sa base de manière efficace et durable. Cela suppose de définir ses priorités, d'identifier ses besoins essentiels, de modifier son attitude et de respecter la sensibilité de son corps.

La méthode Feldenkrais est une de ces approches complémentaires qui favorisent la mise en route des mécanismes d'éveil et de respect de la sensibilité permettant de modifier ces comportements.

En développant cette intelligence corporelle, la méthode Feldenkrais comme d'autres méthodes d'éducation somatique, véhicule deux messages essentiels. Le premier insiste sur le fait que nous pouvons trouver des solutions en nous-même, dans notre organisation corporelle. Le second rappelle que nous pouvons évoluer et changer tout au long de notre existence, particulièrement si les transformations sont inscrites dans la réalité du corps.

La méthode Feldenkrais utilise des petits mouvements inhabituels comme outil de prise de conscience de notre état corporel et psychique. En mettant l'accent lors de ces mouvements sur la perception de l'organisation de son squelette, on permet au cerveau de réorganiser, voire de créer de nouvelles connexions sensitives et motrices, ce qui facilite la levée d'une série de limitations. En rendant ces modifications conscientes la personne peut redéfinir l'identité même de sa personne.

La méthode Feldenkrais a donc bien une action physique en restaurant l'équilibre squelettique et musculo-tendineux nécessaire au fonctionnement du corps et de la sauvegarde de sa structure. Mais la méthode a également une action psychique en permettant une meilleure définition du schéma corporel au niveau cérébral. Le sentiment de bien-être n'est pas dû à une performance sportive augmentant la production d'endorphines. Aucun effort n'est à fournir, aucune souffrance à endurer. Tout se fait en douceur dans le respect des solutions propres à chaque individu. C'est de l'intégration psycho-corporelle que naissent les sentiments de stabilité, de sécurité et de complétude.

De ce fait, la méthode Feldenkrais se révèle efficace tant chez des patients handicapés par des séquelles d'accidents ou de maladies neurologiques que chez des personnes limitées par des douleurs physiques ou des problèmes psychologiques. Elle peut aussi aider des personnes âgées ou non, à prévenir de mauvaises chutes, à garder une bonne image de soi et à éviter de sombrer dans la dépression. Parce que « le mouvement, c'est la clé de la vie », tous, nous pouvons bénéficier de cette méthode : des bébés jusqu'aux aînés, sans oublier les athlètes ou les artistes de pointe.

Isabelle Calmant