

Du Bruit sous les Arbres

Le Journal des Associations de Savignies et alentours

Editorial Petite brise n° 11 du 23 Avril 2020 : La Méthode Feldenkrais™

Chères lectrices, chers lecteurs

Après le Shiatsu que certains ont peut-être découvert en lisant notre Petite brise d'il y a quelques jours, voici maintenant une autre méthode d'approche corporelle que nous fait découvrir Jean Sébastien ANDRE aujourd'hui.

Bonne lecture

LA MÉTHODE FELDENKRAIS™

Pour quoi faire ?

L'inventeur de la méthode, **Moshe Feldenkrais** (1904-1984), a été tout d'abord *motivé par son propre genou blessé* en faisant du sport. *A la suite d'observations sur l'évolution de son état, il s'est rendu compte qu'un interlocuteur de choix pour améliorer sa situation était son propre système nerveux.*



L'objectif de la méthode :

- Retrouver une liberté dans le geste au quotidien.
- Retrouver un mouvement naturel.
- Rendre le corps plus performant dans l'«économie», dans le moindre effort, tonique mais sans tensions inutiles.**
- Retrouver une sensibilité aux forces naturelles (la force de gravité...) et se laisser porter, guider par elles.
- Comprendre (par les sens) comment ça fonctionne, comment ça s'organise, permet d'éviter la douleur, voire la blessure...

Comment pratique-t-on la méthode Feldenkrais ?

Les leçons de PCM (prise de conscience par le mouvement), sont des séances collectives, celles-ci se déroulent en groupe : un praticien et des élèves. Un objectif de la méthode est de réactiver la tendance naturelle qui pousse le système nerveux à trouver la meilleure organisation possible.



« Allongez-vous ... Prenez contact avec le sol » ... Je me laisse guider par la voix ... la concentration arrive, qui vide la tête ... « montez votre bras droit vers le plafond, et reposez-le » ... la perception du mouvement se fait de plus en plus claire, précise ... et le corps entier s'apaise, se délie, s'organise autrement ... La séance s'achève. Bien-être ... On a travaillé sur les épaules et ... je n'ai plus mal aux jambes ! Miracle ? Non, Feldenkrais ! (Josette)

Prenons un exemple de séance : Arrondir le dos (ou autrement dit : faire se courber, pour faire ses lacets, par exemple). Dans cette leçon, le praticien proposera de s'allonger, et de prendre conscience de la façon dont on est sur le sol.



Dans un deuxième temps, il invitera à essayer quelques gestes simples, pour voir comment on s'y prend d'habitude. Puis il pourra varier les consignes de manière à explorer des possibilités plus ou moins connues. A la fin de la leçon, on compare son nouvel état avec le début de la séance, ce qui peut nous donner de nouvelles pistes pour notre vie quotidienne.

En méthode Feldenkrais, on attache une grande importance au confort de l'apprentissage. Dans ce but, on se demande s'il est si utile de se forcer, ou de serrer les dents en se disant que ça ira mieux après, ou encore de nier que l'on fait de telle façon alors qu'on avait "décidé" que ce n'était pas "bon". Au contraire, on suggère de ne prendre que ce qui peut trouver une place ce jour-là, comme un gourmand qui goûterait tous les plats tant qu'il a faim, mais qui laissera dans son assiette ce qui ferait trop.

En résumé : pour profiter pleinement d'une leçon, on commence par écouter ses propres sensations, en particulier celles qui disent qu'on a besoin de repos.

Doit-on pratiquer régulièrement ?

Faire un travail une fois permet de faire une nouvelle expérience.

Le laisser à l'abandon ensuite serait dommage, aussi les élèves ont beaucoup à gagner à continuer à s'amuser avec les leçons, chez eux ou en continuant une pratique auprès d'un praticien.

Si nous étions un jardin, la méthode Feldenkrais serait une façon de jardiner. Une leçon reçue en groupe ou individuellement permet de faire un peu de place et de semer de nouvelles espèces... et chacun est ensuite libre de veiller sur ses nouvelles pousses et les aider à verdier, en continuant l'exploration du mouvement.



La réponse est donc : il est déjà très intéressant de faire des expériences ponctuelles, mais il est bien plus avantageux de pratiquer (même de manière modeste) une fois par semaine, voire plus si l'appétit vient !

Si nous sommes insatisfaits de tel ou tel geste, par exemple parce qu'il est douloureux ou manque de force ou de facilité, la méthode Feldenkrais nous propose de chercher d'autres schémas d'organisation, parfois simplement en clarifiant les nôtres.

Si nous pensons que c'est impossible, nous avons peut-être intérêt à faire le pari suivant : toutes les habitudes peuvent être changées. Mais une habitude bien ancrée est justement de penser qu'il est impossible de... changer ses habitudes.

Résumons ce que l'on peut espérer de la pratique :



1. des choses impossibles deviennent possibles,
2. des choses possibles deviennent faciles,
3. des choses faciles deviennent agréables,
4. des choses agréables deviennent esthétiques...

*Pour cela, nous ne cherchons pas à expliquer comment il "faut" faire,
mais*

Nous guidons les élèves à travers leur propre expérience, dans un contexte favorable à la perception de ses propres sensations.

L'élève est guidé, certes, mais il fait ses propres découvertes, et en est le seul et légitime acteur. Après quelques leçons, ce qui est extraordinaire n'est pas ce que l'on arrive à faire, **mais pourquoi on n'avait pas réussi avant !**

Ce faisant, c'est dans sa vie quotidienne que l'on peut en tirer des bénéfices, ce n'est pas limité à une parenthèse d'une heure.

Témoignage :

*« ...La première séance est **déroutante** puisque on a l'impression qu'il ne se passe rien... ici tout est **douceur, confort et calme**... cette relation ne se définit pas comme thérapeutique, mais comme une **relation apprenante**... La première séance passée, j'ai ressenti une plus grande fluidité dans mes mouvements, une modification dans ma posture et un mieux-être général. Les séances d'après, toujours aussi confortables et mystérieuses... se révèlent très **profitables et réparatrices** ».*

La méthode s'adresse donc à toute personne qui voudrait améliorer son fonctionnement, qu'elle ait des activités exceptionnelles ou non.

Article rédigé par Jean Sébastien ANDRE

Contacts :

Jean Sébastien ANDRE : praticien certifié de la méthode Feldenkrais

jeansebastien.felden@mailoo.org 09 84 29 76 42

Pour en savoir plus : Fédération de Feldenkrais : <http://www.feldenkrais-france.org/>