

La Méthode Feldenkrais

Je voudrais vous faire partager quelques idées tirées de mon expérience personnelle.

Au lendemain de la seconde guerre mondiale, étant adolescente, malade, sur les ruines il me fallait entreprendre de dissiper le brouillard, les obscurités, me reconstruire et réapprendre à vivre.

Les médecins que j'avais consultés avaient tous conclu que je devais vivre avec mes souffrances étant donné mon passé, et me prescrivaient de nombreux médicaments.

Avec tous ces « bons » pronostics, je me sentais quelque peu perdue, attristée et désorientée. Comment pouvais-je m'en sortir, où trouver de l'aide ?

Alors que je bouquinais dans une librairie ésotérique, j'achetai un petit livre qui conseillait de pratiquer le yoga dont il vantait les bienfaits, d'apprendre à respirer, à se relaxer, à devenir végétarien etc.

D'un livre à l'autre, je compris subitement que j'avais suivi avec passivité et apathie tous ces fameux bons conseils et que je devais prendre une part active dans le destin qui m'était réservé, devenir co-auteur de mon histoire.

J'ai commencé à pratiquer toutes ces disciplines au point de pouvoir les transmettre. Munie de différents diplômes, j'ai ainsi commencé à les enseigner telles que je les avais apprises. A la même époque, on pouvait voir dans tous les journaux la photo du premier ministre Ben Gourion en train de faire le poirier à la plage. Il souffrait d'une hernie discale et grâce à Moshé Feldenkrais avait retrouvé un plein fonctionnement; sous forme de boutade, il disait que Moshé l'avait mis debout solidement sur les pieds avant de le mettre sur la tête.

A la même époque je rencontrai rue de la Convention à Paris, une collègue avec laquelle j'avais pratiqué le yoga et que j'avais perdue de vue. Elle rentrait d'Israël où elle avait passé trois semaines à prendre des leçons chez Moshé. Elle me dit qu'il avait sauvé son dos et qu'elle recommençait à vivre. Elle était très étonnée que je n'en ai pas entendu parler puisqu'il était mondialement connu.

Cette rencontre due au hasard ou à la nécessité, fut pour moi décisive. En effet je sentais que dans ma façon d'aborder la santé, la vie, et dans ma responsabilité vis à vis de mes élèves, quelque chose d'essentiel était éludé. J'ai commencé alors dans ma tête à me diriger vers Moshé.

LA RENCONTRE

C'est en 1959 que je suis partie à Tel-Aviv. Le lendemain de mon arrivée, je me suis rendue à un cours rue Alexander Yanai.

Je suis arrivée dans une salle où une cinquantaine de personnes étaient couchées sur des tatamis ; Moshé proposait d'explorer des mouvements qui mènent de la position couchée au sol vers la position assise et debout par un enchaînement de mouvements en spirale, en apprenant le rôle de chaque partie du corps en vue de cette action. Les élèves faisaient le mouvement d'un seul côté, puis de l'autre côté en imagination.

J'étais émerveillée par l'unité, la légèreté et l'élégance avec laquelle ils réalisaient cette chorégraphie dans l'intimité du corps. (Le vendredi matin la leçon était essentiellement destinée aux danseurs, aux comédiens et aux professeurs de yoga et d'arts martiaux).

Je m'assis à côté de Moshé et il me demanda ce que je faisais dans la vie, je lui répondis que j'enseignais le yoga, la respiration, la relaxation, la diététique etc... Moshé hocha la tête. Je lui demandai à mon tour ce qu'il faisait : « rien de tout ce que vous faites » me dit-il. Je restai bouche bée. Certaines questions toutes simples peuvent renverser toutes les certitudes acquises. Quand je repris mon souffle, j'insistai en lui demandant : « Alors qu'est ce que vous faites ? », il me répondit simplement : « Allongez-vous et faites, alors vous comprendrez ! »

LA METAMORPHOSE

Je revins le lendemain avec une amie également professeur de yoga pour faire la leçon. Assises en tailleur pendant trois quarts d'heure, nous avons incliné la tête à droite et à gauche et nous sommes sorties avec des raideurs dans la nuque.

Mon amie m'a dit qu'elle ne remettrait plus jamais les pieds dans cet endroit. Quant à moi, j'ai compris que je ne comprenais rien à ce que cet homme proposait, et du reste, lorsque je refis cette même leçon, j'en suis sortie avec une tête toute différente, légère comme un ballon gonflé d'hélium qui se dirigerait vers le ciel.

J'ai compris que cette leçon n'entrait pas dans le cadre de tout ce que j'avais déjà appris, ni dans la manière de penser, ni dans la manière d'agir, ni dans mon attitude, et que je n'étais pas préparée pour comprendre. J'étais comme aimantée, j'allais au cours deux à trois fois par semaine et je participais chaque fois à deux séances de 45 minutes.

Cela m'a pris pas mal de temps pour rentrer dans ce jeu. Je me suis d'abord trouvée dans un état de chaos et de grand désarroi. C'était une véritable remise en question. C'était un processus qui se jouait sur un tout autre registre que tout ce que j'avais appris jusqu'alors.

Quand je suis arrivée chez Moshé, j'avais un sac plein de recettes, de réponses et de solutions. On pourrait presque dire un manuel de cuisine.

Je faisais ce qu'il fallait faire, je mangeais ce qu'on me disait de manger, je me tenais « droite », j'avais une attitude positive etc... Tout cela par imitation et identification.

Je suivais des modèles qui me contraignaient à refaire passivement des chemins tracés par autrui, sans poser de questions, sans y mettre ici et là des points d'interrogation.

Des pièges me guettaient. Ces pièges dans lesquels on tombe si facilement et dans lesquels, hélas, beaucoup de personnes continuent de tomber.

Je vivais dans le refuge des stéréotypes « connus et prévus », dans lesquels on sait où l'on va, dans la sécurité du « déjà fait ».

Moshé n'avait ni recette ni solution, il considérait le mouvement comme un moyen, comme le terrain d'un apprentissage ludique, un ressort d'étonnement, d'éveil, de prise de conscience et de connaissance de soi.

Fini le conformisme, la routine et l'inertie.

LE GENOU DE MOSHE

Les interrogations essentielles ne nous arrivent souvent, hélas, qu'après une maladie, un traumatisme ou un accident. Elles ne surviennent qu'après l'ébranlement de l'édifice solide qu'un être humain se construit pour la commodité de son existence.

Moshé Feldenkrais s'était grièvement blessé au genou gauche en jouant au football. Les médecins lui proposaient une intervention chirurgicale tout en lui disant qu'ils ne pouvaient promettre plus de 50% de réussite. Après avoir reçu toutes sortes d'autres soins, il décida de « réparer » tout seul son genou malgré l'avis des médecins.

Moshé se plongea alors dans des études très détaillées d'anatomie, de kinésiologie, de physiologie et tout ce qui concerne la mécanique humaine et plus spécifiquement celle du genou.

Après avoir manipulé son genou pendant plusieurs mois, alors qu'il croyait avoir trouvé la solution, en descendant du rebord d'un trottoir à Londres, les douleurs réapparurent. Déçu et déprimé, sur le point de tout abandonner, il comprit soudain qu'il était comme n'importe quel ignorant qui veut réparer une partie du système sans connaissance du fonctionnement humain dans son ensemble et qu'il lui fallait procéder d'une toute autre manière.

Moshé remit alors tout en cause : son éducation, son attitude, sa manière de penser, au point qu'au grand étonnement de sa mère et de son entourage, il abandonna le travail de recherches en physique qu'il exerçait depuis longtemps. « Je suis entré dans un labyrinthe très complexe » disait-il « et quand j'en suis sorti, j'ai compris que la capacité de se « rendre compte » dépend beaucoup du niveau de présence attentive de la personne qui est en train de participer à l'expérience. »

Le monde s'offrait à lui d'une manière nouvelle : il fallait comprendre que l'activité d'un organisme s'exerce avant tout dans le contexte d'une expérience vécue d'actions et de réactions par un rapport à un environnement et que l'orientation dans l'espace est une des données les plus importantes.

Moshe a compris que les accidents n'arrivent pas toujours par hasard.

Il l'a expliqué et montré dans une vidéo, lors d'une formation et a appelé son exposé « accidents are not pure accidents ». Je cite en substance.

Il n'y a pas dans le système nerveux de représentation harmonieuse du corps dans sa dimension tridimensionnelle : il montre et fait observer qu'avec une épaule plus basse que l'autre, on ne peut pas rester convenablement en appui sur la jambe opposée. Sans un bon appui comment pouvez-vous tacler avec agressivité et ne pas vous blesser ?

Mais si vous restez ainsi, bien ancré dans le sol - et il montre à nouveau - vous n'avez aucune difficulté. Vous pouvez tourner dans toutes les directions que vous voulez, et même lancer le ballon en arrière. Vous pourrez même recommencer à jouer au football.

Et pour réorganiser l'image que l'on fait de soi-même, il est nécessaire de changer la représentation que l'on se fait de chaque partie de soi, du pied à la tête, en la rendant disponible, par la différenciation en passant par le neutre.

Cela demande des réorganisations complètes de l'image de soi dans le cortex moteur.

Avec des mots c'est facile à dire. Mais comment le faire?

C'est la même chose au basket-ball quand on réussit à lancer le ballon avec une main et pas avec l'autre, au patinage et dans la danse.

Il est facile de réorganiser cette image si on connaît la démarche de cet apprentissage.

Pour comprendre le fonctionnement humain, Moshe Feldenkrais possédait de nombreux atouts en tant qu'ingénieur en mécanique, en électricité, et en tant que docteur ès sciences physiques : il travaillait dans le laboratoire de Frédéric Joliot-Curie. En 1936, il fut le premier Européen à devenir ceinture noire de judo ; avec son maître Jigaro Kano et ses partenaires, il fonda le premier club de judo de France et écrivit le livre « JUDO, the Art of Defense and Attack ». Ainsi, il a su créer une passerelle entre la pensée scientifique d'une part et la pensée et la pratique orientale d'autre part.

Moshe Feldenkrais conçoit le corps comme une réalité physique constituée de poids, de masses et de jeux de forces qui s'organisent en une unité fonctionnelle composée du squelette, des muscles et du système nerveux en interaction avec l'environnement.

Tout en comprenant que la biologie n'est pas une deuxième physique, Moshe met en évidence que les systèmes vivants sont soumis aux lois de la physique et de la chimie, mais règlent leur comportement d'après des signaux qui s'enregistrent et s'archivent au travers d'organes de perception qui vont former l'image de soi ou la représentation de soi ou mieux simulation.

Nous simulons le mouvement quelques millièmes de seconde avant de le commencer car la représentation de l'action dans le système nerveux met en action les mêmes mécanismes que l'exécution de cette action. Cette représentation mentale ne demande aucune dépense d'énergie musculaire. Il existe un répertoire de perceptions lié aux actions.

Moshe comprend que le schéma de fonctionnement ou la mélodie cinétique est déjà composée avant de faire le mouvement et qu'il est donc nécessaire d'accorder l'instrument avant d'en jouer. Plus sensible est l'instrument, mieux on en joue. C'est ainsi qu'il développe la méthode Feldenkrais fondée sur l'unité du corps et de l'esprit, la compréhension du fonctionnement sensori-moteur et de ses relations avec la pensée, les émotions, l'action et l'environnement. Cela exige une présence attentive qui n'est pas spontanée. Il faut la cultiver et faire un apprentissage comme pour tout geste et l'acquérir de façon progressive.

Moshe comprend également que le levier de cet apprentissage est le senti : c'est en développant sa capacité de sentir son propre corps qu'il trouva les moyens de récupérer l'usage de son genou. Le fondement de sa méthode consiste à « réanimer » le système sensori-moteur, celui de la sensibilité et du mouvement (ce par quoi Aristote caractérisait déjà le vivant), ce qui permet ensuite une réorientation dans l'espace et une nouvelle orientation dans la vie.

Moshe Feldenkrais place au centre de ses recherches le fonctionnement de l'être humain. Il comprend que pour changer les habitudes fonctionnelles, il est indispensable d'aller vers le « capitaine de vaisseau » comme il appelle le système nerveux, et de rétablir des connections entre le cortex moteur et la musculature qui sont court-circuités par des habitudes qui nous enferment, des appréciations qui nous bloquent, tensions inutiles, stress et influences environnementales, psychologiques, etc...

Il se plonge alors dans la neurophysiologie, la psychologie et travaille avec le professeur A. Katzir et Carl Pribram, deux neurophysiologues mondialement connus, ceci afin de comprendre nos processus d'apprentissage et le développement de l'adaptabilité, de la flexibilité et de la plasticité du système nerveux. A cette fin, il s'appuie aussi sur la cybernétique, ainsi que sur les théories systémiques et linéaires.

LA METHODE

La méthode Feldenkrais comporte deux volets, la Prise de Conscience par le Mouvement (P.C.M.) et l'Intégration Fonctionnelle (I.F.).

Dans ses leçons de Prise de Conscience par le Mouvement qui sont des cours collectifs, Moshe invite la personne à s'explorer, à sentir et à prendre conscience de ce qu'elle sent. Son leitmotiv est « il faut savoir ce qu'on fait pour pouvoir faire ce qu'on veut ». Moshe ne demande ni de croire, ni d'adhérer aveuglément à quoi que ce soit, mais seulement d'éprouver. Il s'agit pour l'individu d'apprendre de lui-même ce que personne ne peut faire à sa place.

Cette exploration demande une capacité d'éveil, la possibilité pour chacun de trouver ce qui est bon pour lui-même. Les mouvements proposés et explorés ne sont pas orientés vers un but. Ils se font lentement, doucement, respectueusement. Il ne faut pas faire plus qu'on ne peut. Si un mouvement est gênant, il est nécessaire alors de le faire en imagination car il s'agit de rester dans les limites du confortable. La personne s'appréhende elle-même d'une manière nouvelle, différenciée, de façon plus cohérente et plus hiérarchisée. Elle entre dans un processus de pensée et d'action où elle parle en son nom propre et devient de plus en plus responsable de sa vie.

Beaucoup de mouvements proposés dans la méthode Feldenkrais reprennent les mouvements de l'enfant.

Auprès de sa femme, pédiatre, Moshé a eu l'occasion d'observer les bébés et a acquis une profonde compréhension du développement du bébé. Par ailleurs, il allait souvent au zoo pour observer les animaux.

Déjà à cette époque il avait compris ce que les scientifiques viennent de trouver récemment : à savoir que l'activité la plus élevée de l'esprit n'est pas du tout la logique et le raisonnement. Que la manifestation la plus profonde du savoir et de l'intelligence, ce n'est pas celle de l'expert qui fait des calculs différentiels et des intégrales mais plutôt celle du bébé. Les bébés et même les petits insectes sont des « systèmes » qui n'utilisent pas du tout de raisonnements compliqués, mais sont capables d'incarnation dans le monde par une activité sensori-motrice extrêmement profonde et intéressante. Le bébé fait une véritable construction du monde. Il façonne le contenu de significations du monde par son mouvement continu, par l'enchaînement et la répétition de l'action et de la perception.

C'est sur ce modèle que sont construites les leçons de Moshé. Dans les formations l'élève refait tout le développement du bébé, dans l'ordre de son évolution.

Chaque partie du corps est vue en relation avec les autres. Tout ce qui est figé est enfermé, malade. A l'inverse, Moshe Feldenkrais offre des moyens pour faire surgir un potentiel insoupçonné qui va permettre une OUVERTURE : le développement d'un large choix de possibilités pour s'adapter à l'environnement proche et lointain. C'est ainsi que nous parviendrons à ne pas agir sur instruction mais plutôt en opérant une sélection dans l'infinité des possibles.

Une séance d'Intégrations Fonctionnelles (I.F.) est une séance individuelle. Elle s'adapte aux besoins de chacun. Elle permet de restituer et d'améliorer l'action fonctionnelle. L'élève est guidé par un toucher délicat. Une Intégration Fonctionnelle n'est pas invasive et se révèle être plutôt agréable et plaisante. Elle entre dans une démarche vers une unité de fonctionnement, vers une harmonie des mouvements : comment, dans la vie journalière, rester assis sans se tasser, travailler avec un ordinateur, comment ne pas serrer les mâchoires tout en sentant les liens avec la liberté de la nuque et la respiration, le tonus général, marcher sans fatigue, jouer d'un instrument de musique, danser etc...

Moshé Feldenkrais nous invite à nous ouvrir, à développer des options par des explorations en commençant par le développement de la petite enfance. Il nous invite à pouvoir fonctionner en faisant des choix. Il a compris par ses propres observations que l'on ne peut rien changer sans modifier le passé fonctionnel des habitudes dérangeantes incontrôlées, car c'est le passé qui est actif et qui influence le comportement présent.

Il est rare qu'une personne puisse arriver dans la vie quotidienne et dans la pratique artistique à cette qualité de fonctionnement qui est celle que la méthode Feldenkrais nous offre.

Elle souligne avec précision et met en lumière comment chaque acte peut être coordonné aisément en fonction de ce que la personne veut faire.

La méthode n'est pas tout, mais elle est un préalable à tout. Elle donne accès au pouvoir organisateur de l'être humain. En même temps les étudiants apprennent les Méta-Thèmes, tous les instruments pour devenir autonomes et retrouver la dignité humaine.

Apports spécifiques de la Méthode Feldenkrais pour les danseurs

La Méthode Feldenkrais va permettre aux danseurs d'accéder à une meilleure organisation du mouvement et de l'action par des mouvements exploratoires. Ils vont d'abord découvrir leur propre façon de fonctionner, leurs schémas d'action habituels, et vont ensuite développer des alternatives, des schémas nouveaux qui vont assouplir et enrichir leur répertoire. Cela leur permettra d'avoir un grand choix de possibilités pour choisir spontanément les modes d'action les plus adaptés à chaque situation, à chaque instant.

La méthode Feldenkrais n'est proposée en général qu'au terme d'un travail préalable durant lequel seront appris les rudiments du fonctionnement de l'être humain. La méthode n'est pas directive, les élèves apprennent à développer des options, à avoir des choix. Moshé connaissait tous les rouages du fonctionnement du corps humain de manière très fine, vécue et réfléchie. Il savait comment créer les conditions permettant de modifier des habitudes et d'apprendre à apprendre.

Dans une leçon, chaque partie du corps est éclairée en vue d'une fonction qui va émerger à la fin de la leçon ou de plusieurs leçons menant vers cette fonction, sans qu'il ait été dit au début où cela mènerait. Cet apprentissage permet de libérer l'homme de sa « mécanique », de ses automatismes tout en découvrant le côté essentiel de sa nature à travers la sensorialité et la motricité qui caractérise la vie.

Dans la pédagogie classique, l'apprentissage est compris comme étant la conséquence de répétitions utilisées dans le but de renforcer les voies déjà frayées du système nerveux. Feldenkrais a développé une méthode basée sur une approche tout à fait différente : à savoir que l'acquisition d'un nouveau schéma d'action requiert non pas la répétition du même à l'identique, mais la réalisation d'une même action au travers de ses variations successives de telle façon que cette action peut être modifiée par des corrections sensorielles.

Mais qu'est-ce qui empêche les danseurs et tous les êtres humains en général de sentir?

J'ai remarqué que beaucoup de danseurs pensent que les muscles supportent le corps. Or, c'est le squelette qui est le support de l'édifice et sa poutre maîtresse est la colonne vertébrale. Dans la méthode Feldenkrais on chemine vers la prise de conscience du squelette :

- Cette prise de conscience permet de se percevoir soi-même et les autres en termes de configuration squelettique.
- Nous développons ainsi le sens interne du squelette, de même que nous apprenons à voir et à sentir le squelette et les besoins des autres.
- La fonction du squelette est de neutraliser la gravité en créant des forces contraires égales au poids porté.
- La compression est le langage du squelette.
- Nous utilisons les compressions pour évoquer des réponses antigravitaires auprès du système nerveux pour l'organisation du squelette.
- Cela va permettre d'enlever le travail des muscles contractés.
- En utilisant la force extérieure, les muscles n'ont plus besoin de tenir le squelette et se libèrent pour le mouvement.
- Les habitudes émotionnelles sont liées à la musculature et une prise de conscience squelettique (image de soi squelettique), va permettre d'augmenter la maturité et la liberté de la personne.
- Le travail sur le squelette ne soulève pas de résistance, il permet de contourner la musculature et de sortir du cercle vicieux des émotions.
- La prise de conscience du squelette permet un meilleur alignement de celui-ci. De ce fait, la personne se sentira de plus en plus en sécurité, pourra s'affirmer et devenir plus elle-même.

D'autre part, la notion généralement admise est que le corps doit être entraîné en faisant des efforts, en effectuant un travail dur, que le corps doit être dominé. Or, cette manière de travailler empêche de sentir, ferme le « flux libre » (selon le terme de Laban) et ne permet pas de trouver la force. Seul le « flux libre » permet au contraire de percevoir, et de trouver flexibilité, grâce et force. Seul le mouvement effectué sans effort est beau.

Dans cette optique, l'entraînement le plus prometteur devrait être organisé de manière à allier une minimisation de l'effort à une large variété de sensations clairement différenciées. Il devrait mettre en place les conditions optimales favorisant l'absorption consciente et la mémorisation d'un riche éventail de sensations nuancées, rendues ainsi disponibles à la juste précision du mouvement volontaire.

Les mouvements des danseurs orientaux et ceux exécutés dans les arts martiaux sont concentriques. Tout se courbe, les bras embrassent le corps. Tout converge vers le milieu. Les mouvements des danseurs classiques occidentaux sont souvent excentriques. Si les acrobates, les patineurs sur glace ou les plongeurs faisaient de même, ils se blesseraient. Il suffit de regarder les animaux, le chat par exemple, ils font des mouvements concentriques et sans effort.

La méthode Feldenkrais permet ce travail - « trouvaille » - en profondeur, et la perception de soi dans son fonctionnement holistique. Elle est, je pourrais presque dire, indispensable pour les danseurs, a fortiori pour les professeurs de danse.

Moshé répétait souvent de faire les mouvements lentement, en appréciant la sensation de plaisir, de découverte. Il recommandait de ne pas essayer de bien faire, ni de vouloir réussir, d'achever quelque chose, de ne pas développer la force de la volonté mais la capacité de pouvoir le faire aisément et de jouer comme le chaton joue avec une pelote de laine ou une chaussure. L'accent est mis sur la sensorialité et sur la nécessité d'une présence attentive pendant l'action. Seuls les muscles non tendus sont capables de sentir.

Seul un laisser-faire rend le corps disponible pour se laisser agir et s'ouvrir à une autre dimension. Cela est possible et facile quand on s'ancre dans le bassin où se trouve la source de la force, et le flux de la vie peut circuler librement tout le long de la colonne vertébrale vers la tête, les bras et les mains (comme la sève de l'arbre).

Nous assistons alors à un changement total dans la manière de percevoir et de sentir : la sensorialité, obtenue sans effort, sans tension, sans agression contre soi-même. L'essentiel n'est plus l'objet de notre attention mais la qualité de l'attention que nous lui portons, la qualité du senti. Il en découle naturellement une dimension véritablement humaine, une nouvelle attention à l'autre.

La danse prend alors tout son sens, sans souffrance, légère, esthétique comme celle d'Isadora Duncan ou de Martha Graham.

La fonction de la beauté est d'être vrai et de percevoir subtilement.

La Prise de Conscience par le Mouvement et l'Intégration Fonctionnelle sont la base de l'apprentissage pour devenir un « apprenti-sage ».

Centre de formation à la Méthode Feldenkrais :
ACCORD MOBILE
62, bd. Garibaldi - 75015 PARIS
Tél. 01 40 65 92 01 E-mail : pfeffer@accordmobile.com

Association Française des Praticiens de la Méthode Feldenkrais :

FELDENKRAIS-FRANCE
16 bis, rue des Fontenelles - 91310 LINAS
Tél. : 01 60 19 39 33 E-mail : secretariat@feldenkrais-france.org

Bibliographie de référence (non exhaustive)

- . FELDENKRAIS (M.).- 1949. L'être et la maturité du comportement, Paris, Editions "Espace du Temps Présent", 1992.
- . FELDENKRAIS (M.).- 1964. Aspects d'une technique: l'expression corporelle, Paris, Editions Chiron.
- . FELDENKRAIS (M.).- 1977. Le cas Doris. Aventure de la jungle cérébrale, Paris, Editions "Espace du Temps Présent", 1993.
- . FELDENKRAIS (M.).- 1978. Energie et bien-être par le mouvement, St-Jean-de-Braye, Editions Dangles, 1993.
- . FELDENKRAIS (M.).- 1985. La puissance du moi, Paris, Editions Laffont, 1990.
- . FELDENKRAIS (M.).- 1987. L'évidence en question, Paris, Editions L'Inhabituel, 1997.
- . GOLDFARB (L.).- 1990. Articuler le changement, Paris, Editions "Espace du Temps Présent", 1998.