

VIE PRATIQUE

22 Bien-être

MÉTHODE FELDENKRAIS

Libérer le mouvement en douceur

La méthode Feldenkrais permet de prendre conscience de son corps à travers le mouvement, pour l'habiter le mieux possible et tirer parti de ses potentiels. Une approche douce, accessible à tous.

« **C**e n'est pas compliqué, à la fin d'un cours de Feldenkrais, je ne suis plus le même homme », s'enthousiasme Éric Pique. Informaticien-programmeur, cet homme, atteint d'une infirmité motrice cérébrale (IMC), arrive au cours stressé et en repart bien plus détendu. « Je redécouvre mon corps, je me le réapproprie, j'en ai une perception nouvelle. » Ses mouvements mal maîtrisés se calment au fur et à mesure de la séance, son visage s'adoucit et son expression change. « Cette pédagogie au service de la connaissance de soi » a été inventée par Moshe Feldenkrais⁽¹⁾. Elle se pratique le plus souvent allongé sur un tapis mais aussi assis ou debout. Par la parole et sans les montrer, le praticien invite les élèves à réaliser des

mouvements simples, très doux, parfois inhabituels, toujours ludiques. Les élèves s'attachent à la manière dont le mouvement circule et découvrent comment les parties du corps sont reliées les unes avec les autres.

DES LIMITES REPOUSSÉES D'ELLES-MÊMES

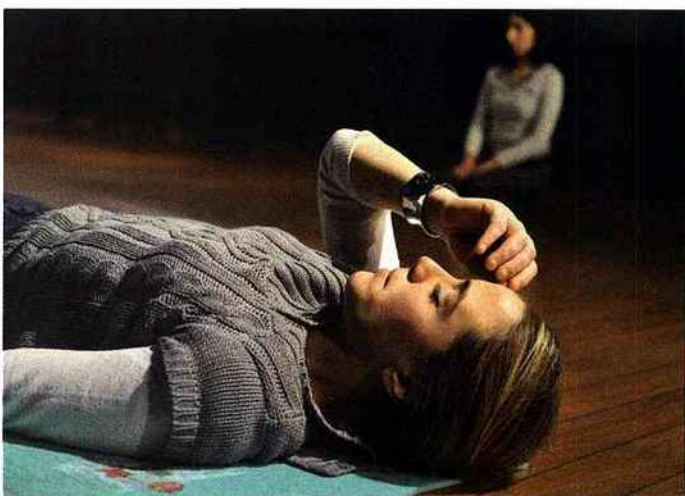
L'enseignant propose à l'élève de réaliser une séquence – tourner doucement la tête vers la droite, par exemple – sans forcer et en restant en deçà de ses possibilités. « Il est important de garder une notion de plaisir et une marge de mouvement confortable qui permet d'être attentif à soi. Les limites se repoussent alors d'elles-mêmes, bien plus qu'en essayant de les dépasser en permanence, explique Delphine Hélix qui enseigne notamment cette méthode à l'École de théâtre parisienne O Clair de la lune. Cependant, entendre : « Diminuez l'effort dans le mouvement » est parfois difficile dans une société qui nous appelle sans cesse au dépassement. Certains élèves résistent pendant plusieurs années ! » Grâce à l'exploration de séquences de mouvements

variés, cette méthode s'adresse à tous. Notamment utilisée par des danseurs, des musiciens et des comédiens, elle est aussi accessible à un public âgé ou en situation de handicap.

En effet, l'enseignant s'adapte à l'élève et celui-ci ne force jamais un mouvement. Ainsi, Martine Brochen qui se déplace en fauteuil et pratique au sol : « Je reste sur le dos, lorsque les autres se tournent sur le ventre. » Les mouvements doux – voire les micro-mouvements – lui permettent de prendre en charge l'ensemble de son corps. À la fin du cours, elle se sent plus grande, plus droite dans son fauteuil, mieux positionnée sur ses appuis fessiers. L'énergie circule. Ses épaules, très sollicitées par le maniement du fauteuil, se relâchent et elle grimpe plus aisément dans sa voiture.

DES SENSATIONS NOUVELLES ET AGRÉABLES

La méthode enthousiasme aussi Armelle qui souffre de polyarthrite rhumatoïde : « J'apprends à ne pas aller au-delà de ce que mon corps accepte. Pour éviter d'être ankylosée, par exemple, ☞



Pratiquée le plus souvent allongé sur un tapis mais aussi assis ou debout, la méthode Feldenkrais consiste à libérer le corps de ses tensions, à détendre les muscles et donc à mieux se mouvoir. Pour le plus grand bénéfice de tous : personnes valides et en situation de handicap.

☞ *je ne plie pas les jambes. Cependant, certains mouvements me permettent de me dépasser. Cette méthode fait voler en éclats les idées que j'ai sur moi-même. Depuis quelque temps, à la fin des cours, j'ai la sensation d'être en trois dimensions, de gagner en volume, d'occuper davantage de place dans l'espace, de développer mon acuité. »*

Marine Sacré, jeune femme amputée de la jambe droite durant l'enfance suite à un accident de circulation, ne cache pas son étonnement sur les apports de ces cours qu'elle suit depuis six mois. « Je souffre de la douleur dite du "membre fantôme". Malgré la pose d'un neurostimulateur, mon cerveau continue à envoyer des petites décharges électriques dans la jambe inexistante, souligne-t-elle. Si je ressens des douleurs, malgré la prise de comprimés codéinés, je garde l'esprit focalisé sur elles. Pourtant, pendant les séances, en me concentrant sur la respiration et les exercices, je ne les ressens plus. J'ai la sensation de baigner dans un cocon. »

DES MOUVEMENTS VISUALISÉS AUX BIENFAITS ÉTONNANTS

Les élèves qui doivent rester dans leur fauteuil et ceux qui ne peuvent pas bouger – les personnes tétraplégiques, par exemple – visualisent les mouvements proposés, avec des effets très bénéfiques. « Des études montrent que lorsque nous imaginons un mouvement, le cerveau transmet l'information aux muscles et nous en ressentons les effets comme si nous l'avions effectué », explique Delphine Hélix. Armelle confirme : « La visualisation nous fait du bien à notre insu. Un peu comme lorsqu'en pensant à quelque chose de drôle, nous nous surprenons à sourire. »

Les cours sont à la fois sérieux et ludiques.

À la fin d'une séance, le brouhaha mental se calme, les élèves deviennent peu à peu plus présents à eux-mêmes et ils se concentrent sur leurs mouvements. Les yeux s'éclairent et les traits se détendent. Pour Éric Pique, les bienfaits des cours dépassent le bien-être. « J'ai par

exemple, un peu moins de difficultés à parler », dit cet homme aux neurones endommagés à la naissance suite à un arrêt cardiaque. Il milite aussi pour que les personnes IMC bénéficient de cette méthode en rééducation.

La méthode Feldenkrais se pratique aussi en séances individuelles. Le praticien guide alors l'élève par le toucher, il fait le mouvement à sa place en lui demandant d'observer ses sensations. Il lui apprend ainsi d'autres façons de se mouvoir. Là encore, les tensions disparaissent, l'élève bouge mieux, ses muscles se détendent, les autres mouvements demandent moins d'efforts. Il se sent plus libre. ●

Texte Katia Rouff
Photos Karine Lhémon

(1) Moshe Feldenkrais (1904-1984), ingénieur et docteur ès sciences physiques et ceinture noire de judo, a notamment travaillé sur le mouvement et son organisation dans le système nerveux pour soigner une articulation blessée que la médecine peinait à guérir.



CONTACTS

> Association Feldenkrais France - Tél. : 01 60 19 39 33

<http://feldenkrais-france.org>. Elle vous donnera la liste des professeurs certifiés.

> Le site de Delphine Hélix : <http://delphinehelix.free.fr>

À LIRE

Énergie et bien-être par le mouvement, Moshe Feldenkrais, Éd. Dangles, 19 €.