

# PRESENTATION DE LA METHODE FELDENKRAIS (La prise de conscience par le mouvement)



## Introduction

Ce cours est une introduction à la Méthode Feldenkrais qui nécessite à elle seule des années d'apprentissage ! Toutefois, quelques exercices très basiques sont très utiles pour la prise de conscience corporelle et surtout la relaxation, et ceci avec différents publics cibles (enfants, adolescents, personnes âgées, en rééducation...).

Vous trouverez dans ce document des exercices sans matériel, mais également des exercices avec petit ballon (ChiBall). Le ballon est utilisé pour augmenter la sensation et la conscience cinétique et comme outil de massage et de soutien (tête, nuque, dos, épaules...). Rester couché et bouger lentement sur la balle agit comme un déclencheur qui libère le stress et la tension.

## Qui est Moshe Feldenkrais ?

Né en Russie en 1904, il étudie à Paris et devient docteur en science physique. Il est également écrivain, enseignant et une des premières ceintures noires de judo en Europe ! Blessé au genou à 25 ans, il ne cesse d'explorer les possibilités du corps à se rétablir suite à un traumatisme. Au cours de la Seconde Guerre mondiale, il élabore et met au point sa méthode comme une discipline de vie, fondé sur le rôle central que joue le système nerveux dans l'organisation des mouvements et de leur perception. Son objectif : recréer ce qui a été perdu ou limité et augmenter son potentiel.



Il a eu des élèves célèbres tels que Yéhudi Menuhin, Peter Brook, Narcisso Yépes, Ben Gourion ou bien encore John Kennedy. Aujourd'hui reconnu dans le monde entier, il a formé de nombreux enseignants qui transmettent sa méthode.

## La méthode

La méthode Feldenkrais est une méthode exploratoire où l'on cherche le mouvement sous forme de jeu, sans efforts et contraintes. L'idée est de redécouvrir les mouvements naturels que l'on s'autorisait à réaliser dans l'enfance. En effet, conditionné par notre

éducation et par les règles de vie sociale, notre corps s'est petit à petit privé d'une grande partie de ses capacités. En répétant les mêmes gestes tous les jours, les « mauvaises » habitudes se sont installées, comme celles de croiser les jambes, de rester assis dans la même position ou de se mouvoir dans un espace restreint. Les muscles, quand ils ne sont pas utilisés, s'enraidissent puis s'atrophient. À terme cela réduit les amplitudes.

Cette méthode n'est donc pas une méthode de tonification, mais un moyen de se libérer et de prendre conscience de ses mouvements, de ses tensions et de ses limites au travers de la respiration. Tout cela dans la fluidité, la lenteur et la douceur de l'exécution. Avec la respiration comme principal support, le sujet explore différentes manières de réaliser un même mouvement puis il intègre dans le mental que ce trajet-là est meilleur que l'autre. Les perspectives sont illimitées !

L'objectif de la méthode Feldenkrais est ainsi de se reconnecter à sa nature profonde, c'est-à-dire de récupérer une liberté de mouvements dans la souplesse et la spontanéité. Retrouver cette énergie et cette faculté de récupération propre aux enfants, explorer son corps, le redécouvrir et se l'approprier.

En bref, quelques principes de la méthode :

- ❖ savoir ce que l'on fait permet de faire autrement
- ❖ lutter contre la fixité répétitive
- ❖ prendre conscience des tensions musculaires qui parasitent le mouvement et développer la possibilité de choix
- ❖ trouver le chemin du non-effort, de la fluidité, du plaisir
- ❖ respirer librement grâce à un emploi approprié du squelette
- ❖ apprendre sans imiter l'enseignant : le mouvement est indiqué par la parole
- ❖ se libérer des mouvements compulsifs
- ❖ l'habitude trop stable oblige à y retourner, l'habitude instable permet d'aller vers quelque chose de nouveau
- ❖ le changement véritable se produit dans l'image de soi de l'étudiant
- ❖ « si vous savez ce que vous faites vous pouvez faire ce que vous voulez » (Moshé Feldenkrais).

### A qui s'adresse la Méthode Feldenkrais ?

- ❖ aux trop assis qui aimeraient bouger
- ❖ aux artistes (acteurs, danseurs, musiciens désireux d'améliorer leurs compétences)
- ❖ à ceux qui souhaitent prendre le temps de s'occuper d'eux-mêmes, de décrocher des contraintes et de s'écouter
- ❖ à ceux qui ressentent de la douleur et veulent apprendre à diminuer l'impact de la douleur dans leur vie quotidienne
- ❖ à ceux qui cherchent des moyens plus efficaces de faire face au stress et retrouver leur équilibre

La méthode Feldenkrais offre ainsi à chacun la possibilité de retrouver le plaisir de se mouvoir avec efficacité et harmonie dans toutes les actions de la Vie quotidienne.

### Quelques bienfaits de la méthode

- ❖ Rééquilibrage du corps
- ❖ Souplesse articulaire
- ❖ Améliore la flexibilité et la mobilité
- ❖ Effet de relaxation
- ❖ Réduit les douleurs neuromusculaires
- ❖ Bien-être physique et psychique
- ❖ Diminution du stress et des tensions
- ❖ Développement de la motricité
- ❖ Développement de la coordination et de l'orientation
- ❖ Accroît l'efficacité du mouvement



### Points importants pour l'enseignement de la méthode

- ❖ En Feldenkrais, il n'est pas question de « corriger » quelqu'un, mais de l'engager dans un processus de découverte lui permettant de retrouver sa propre fonctionnalité.
- ❖ Encourager les mouvements lents et attentifs afin que le sujet puisse devenir conscient de la façon dont il pourrait s'organiser lui-même plus efficacement pendant les séquences de mouvements et ainsi provoquer un changement.
- ❖ Le confort est très important durant les exercices. Les vêtements, le sol, le tapis, la température sont d'importantes considérations qui garantissent le minimum de distractions et fournissent la meilleure opportunité pour complètement relaxer le corps et l'esprit.
- ❖ Durant le mouvement, encourager à explorer son corps sans effort musculaire. On ne cherche pas la performance mais la prise de conscience corporelle.
- ❖ Varier la vitesse des mouvements une fois ceux-ci répétées.
- ❖ Faire une comparaison des cartes du corps avant et après l'exercice aide le participant à devenir conscient de ce que son corps a intégré.
- ❖ Apprendre à respirer de manière désinhibée est la clef qui permet de vivre et travailler dans un état relaxé.
- ❖ Le langage est primordial dans l'enseignement. Le sujet est uniquement guidé par votre voix et vos consignes (il n'y a pas de démonstration ni de correction avec le toucher). Utiliser des mots appropriés (ex : doucement, légèrement, facilement..), un langage positif et neutre (pas de « magnifique » ou « parfait » par exemple) afin de laisser au sujet le soin de découvrir le mouvement par lui-même sans être influencé.
- ❖ Bien observer le sujet aide à donner de meilleures instructions (plus précises).

### Séances individuelles

Le sujet demeure habillé et s'installe sur une large table basse pendant que le praticien le guide manuellement dans un jeu de mouvements précis. Certains des exercices peuvent aussi se faire en posture assise ou debout. Lentement, le praticien soulève, soutient et déplace délicatement la tête, le torse, les bras, les jambes - différemment des gestes habituels, et parfois de manière incongrue.

Après avoir perçu un spasme ou la tension d'un muscle, par exemple, le praticien suggère à l'organisme, par l'intermédiaire de son toucher, une manière plus saine de se mouvoir. Dans le langage Feldenkrais, cette rééducation manuelle porte le nom d'Intégration fonctionnelle (IF). Lorsque cela est souhaitable et possible, la séance peut aussi se dérouler dans une piscine chauffée.

### Séances de groupe

En douceur et sans provoquer d'essoufflement, l'enseignant dirige des séquences ou combinaisons de mouvements très variées, souvent inhabituelles, qui amènent les individus à prendre conscience de leur rigidité et à découvrir d'autres façons de bouger. Ce sont des « explorations gestuelles » dirigées et précises, qui engagent tant la pensée et l'imagination que la sensorialité.

Certaines séquences sont basées sur des activités fonctionnelles, d'autres sur des possibilités articulaires peu exploitées; certains gestes sont infimes et d'autres, larges; certaines séquences sont courtes et simples, d'autres, plus complexes. L'idée de jeu est souvent présente; l'attention est toujours sollicitée. Cette forme de Feldenkrais en groupe porte le nom de Prise de conscience par le mouvement (PCM).

### Bibliographie

- 1.) Moshé Feldenkrais, « Le cas Doris », Editions Espace du Temps Présent.
- 2.) Moshé Feldenkrais, « Energie et bien-être par le mouvement », Editions Dangles
- 3.) Moshé Feldenkrais, « L'évidence en question », Editions l'Inhabituel
- 4.) Moshé Feldenkrais, « L'être et la maturité du comportement », Editions Espace du Temps Présent
- 5.) Moshé Feldenkrais, « La puissance du moi », Editions Laffont
- 6.) Rafaël Moreno et Cathy Selena, « Les gym du bien-être, Qi-gong, Pilates, yoga, relaxation... », Editions Flammarion

### Sites internet :

Un centre à Lausanne : <http://www.mouvements-feldenkrais.ch/>

Un deuxième centre à Lausanne : <http://www.feldenkrais-lausanne.ch>

Association suisse de Feldenkrais : <http://www.feldenkrais.ch>