



Je sais bien,
le monde
va mieux

La méthode Feldenkrais, une prise de conscience en mouvement

Activité douce par excellence, la méthode Feldenkrais entraîne ses pratiquants à prendre conscience de leur corps par le mouvement. Une gymnastique très lente qui permet à chacun de se mouvoir avec plus de légèreté et de souplesse dans la vie de tous les jours.

Texte et photos : Véronique Bury

« **N**e cherchez pas à reproduire ce que vous voyez... Ressentez ce que vous faites. » C'est le conseil que Paule Rigaud, praticienne de la méthode Feldenkrais, prononce souvent dans le dojo du Carreau du Temple à Paris, où elle enseigne cette technique, imaginée par un physicien dans les années 1940-1950. Pour cette ancienne salariée d'une ONG, c'est une façon de rappeler au fil des séances le fondement de cette activité douce et non

traumatisante. On est loin des salles de fitness où l'on sculpte les corps en suivant le rythme effréné d'un éducateur sportif. Ici, on ne montre pas les mouvements à effectuer. On guide du bout des lèvres, avec la parole, les gestes des élèves. « La méthode Feldenkrais est une forme de travail corporel à la recherche de ses sensations en mouvement, afin d'essayer de changer d'attitude vis-à-vis de soi », résume la praticienne. L'être humain utilise en effet

son corps de « manière habituelle », machinalement, instinctivement, mais « parfois, ces habitudes ne sont plus adaptées et peuvent entraîner des douleurs récurrentes ou chroniques », poursuit Paule Rigaud. « La méthode Feldenkrais vient alors ouvrir un champ de possibilités plus large afin de se mouvoir différemment sans se faire mal. [...] C'est pour cette raison qu'il faut partir de soi, de son propre ressenti, en apprenant à se faire confiance, en sentant ce qui est possible ou non, ce qui est facile à faire, sans forcément vouloir plaquer un modèle. » Le praticien se contente de donner des indications orales, pour permettre à la personne d'effectuer le mouvement ou le geste, tel qu'elle l'a compris. Bien entendu, « si l'on voit que la personne s'éloigne de ce que l'on recherche, on peut donner davantage de précisions, mais le principe est de donner une chance à la personne de faire l'expérience en elle. »

Réguler leur posture

Car l'objectif est avant tout d'« aider les élèves à mieux comprendre comment fonctionne leur corps, afin qu'ils puissent trouver des solutions pour réguler leur posture et leur manière de bouger, et ainsi arrêter de créer ce qui peut leur faire du mal au quotidien ».

Sur les tatamis du dojo, les élèves sont allongés sur le dos, les yeux fermés. La séance a commencé il y a dix minutes. Après avoir pris quelques repères en tentant de sentir leurs appuis sous leurs pieds, en position debout, ils ont déposé leur corps sur les tatamis afin d'y ressentir leur empreinte dans le sol. « Comment est posé votre talon ? Votre mollet ? Est-ce que votre cuisse est en contact avec le sol ? » Les questions s'enchaînent, calmement, lentement, amenant chaque élève à se recentrer sur ses propres sensations. Puis, peu à peu, la praticienne les invite à pratiquer

S'il ne montre jamais les mouvements ► à effectuer, le praticien réajuste parfois certaines positions du bout des doigts.

certains gestes. Aujourd'hui, la séance porte sur le mouvement autour de l'épaule et de l'omoplate. Allongés sur le côté, les élèves effectuent des micro-mouvements en se tenant les deux bras par les coudes. Le but est de les amener peu à peu à ressentir comment l'articulation est imbriquée, comment elle fonctionne à l'intérieur en fonction du mouvement choisi.

« Pour moi, c'est de la gymnastique intelligente », sourit Carmen, 64 ans. Cette artiste peintre qui déteste le sport a découvert la méthode Feldenkrais il y a deux ans, après un accident et une fracture de la cheville. « Je cherchais une activité pour retrouver de la souplesse », explique-t-elle. Un coup de foudre. « Ce que je trouve intéressant, c'est que l'on focalise notre attention sur des micromouvements dont on





n'a pas conscience au quotidien. Cela permet de se rendre compte de toute la chaîne des muscles et des os que chaque mouvement implique. On apprend notre corps dans son intériorité et cela nous permet de dénouer des choses en lâchant prise. » Dorine, 56 ans, admet avoir trouvé une forme de rééquilibrage avec cette méthode. « J'ai découvert le Feldenkrais à une période de ma vie où je faisais beaucoup de lumbagos. » Depuis, les crises ont disparu et elle est devenue accro à sa séance hebdomadaire. « C'est un travail long et lent, mais plus on travaille et plus on a cette capacité de ressentir les choses, de percevoir les sensations de notre propre corps, notamment ses influx nerveux. C'est un cercle

vertueux », assure-t-elle. Agnès, elle, n'avait pas de problème de santé avant de pousser la porte d'un cours de Feldenkrais, mais elle a immédiatement été séduite. « Je suis une vraie adepte, car je sens que cela a aussi une influence sur mon cerveau. Comme une conscience de soi, de son espace à l'autre. Quand je sors d'une séance, je ne marche plus, je vole. Je me sens légère. C'est devenu un vrai besoin physique et mental », confie cette ancienne chanteuse lyrique qui travaille aujourd'hui derrière un ordinateur au ministère de la Culture. « L'avantage de cette méthode, c'est qu'elle donne du choix dans notre vie quotidienne, dans la façon dont on bouge physiquement, mais aussi dans notre espace personnel et professionnel, dans la façon dont on réagit aux événements, reconnaît Paule Rigaud. On apprend à sentir corporellement qu'il y a plus d'une façon de faire dans sa vie. Cela peut avoir des bénéfices physiques pour ceux qui viennent avec des douleurs, mais cela peut aussi permettre à des chanteurs, des musiciens, des artistes, des sportifs, de trouver des gestes plus aisés dans leur pratique, ou à des gens très stressés d'arrêter de se confronter à des situations qui leur créent du stress. C'est un infini de possibilités, une "métaméthode" pour se donner du choix en partant du corps. » Une façon douce de se faire du bien en somme. ■

POUR ALLER PLUS LOIN • www.feldenkrais-france.org

Et si vous passiez à l'acte ?

Comment ? La méthode Feldenkrais est une méthode de soins non conventionnelle imaginée par Moshe Feldenkrais, un physicien israélien d'origine russe qui cherchait à guérir une blessure au genou. Aujourd'hui, la méthode Feldenkrais est devenue une activité qui consiste en des séances collectives ou individuelles de 1 heure à 1 heure 30 au cours desquelles les pratiquants travaillent autour d'une thématique ou d'un mouvement. Ces séances se déroulent le plus souvent allongé sur le sol, mais certaines peuvent être effectuées assis sur une chaise ou debout afin de travailler des thématiques comme celle de la marche.

Où ? La méthode Feldenkrais peut se pratiquer dans n'importe quelle salle de sport, qu'il s'agisse d'une salle de danse avec parquet ou un dojo avec des tatamis. Elle peut également se pratiquer en cours particuliers chez soi sur un simple tapis de gymnastique.

Doit-on s'inscrire dans un club ? Pas besoin de s'inscrire dans un club pour suivre un cours de Feldenkrais,

il suffit de se rapprocher d'un praticien certifié et référencé sur le site [feldenkrais-france.org](http://www.feldenkrais-france.org). En plus des cours hebdomadaires, des stages courts ou longs sont proposés pour travailler sur des thématiques comme la respiration, la verticalité, la mobilité du bassin.

Combien ça coûte ? Comptez entre 10 et 20 euros la séance, 100 à 150 euros le carnet de 10 séances (ou forfait trimestriel) et entre 300 et 500 euros l'abonnement annuel.

Existe-t-il des contre-indications ? « Il n'y a pas de contre-indications à la pratique du Feldenkrais, assure Paule Rigaud. Il suffit que la personne respecte ses sensations et travaille sur ce qui est possible pour elle. » Pour les personnes qui ont une pathologie particulière, mieux vaut en parler au praticien et commencer par une séance individuelle. Le professeur pourra ainsi « comprendre sa problématique, son niveau de connaissance de son corps et son degré de gestion de la douleur ».