

LA METHODE FELDENKRAIS

PAR MYRIAM PFEFFER

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, 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 prescrivait 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 Moshe Feldenkrais, avait retrouvé un plein fonctionnement. Sous forme de boutade, il disait que Moshe l'avait mis debout solidement sur les pieds avant de le mettre sur la tête.

A la même époque, je rencontrai 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 Moshe. Elle me dit qu'il avait sauvé son dos et qu'elle recommençait à vivre. Elle était très étonnée que je n'en aie pas entendu parler puisqu'il était mondialement connu.

Cette rencontre 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 Moshe.

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. Moshe 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 Moshe 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. Moshe 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'entraînait 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 Moshe, 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... 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 ».

Moshe 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. Moshe 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.

Moshe 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.

Moshe 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 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. Moshe 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, et même lancer le ballon en arrière. Vous pourrez recommencer à jouer au football.

Pour réorganiser l'image que l'on se 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. 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 ou 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. 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 la 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.

Moshe comprend que le schéma de fonctionnement - ou la mélodie cinétique - est déjà composé 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 à 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.

Il se plonge alors dans la neurophysiologie, la psychologie et travaille avec le professeur A. Katzir et Carl Pribram, deux neurophysiologues mondialement connus, afin de comprendre nos processus d'apprentissage et le développement de l'adaptabilité, de la flexibilité et de la plasticité du système nerveux. 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 explorer, à sentir et à prendre conscience de ce qu'elle sent. Son leitmotiv est « *il faut savoir ce que l'on fait pour pouvoir faire ce que l'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, Moshe a eu l'occasion d'observer les bébés et a acquis une profonde compréhension du développement du bébé.

Il allait également souvent au zoo pour observer les animaux.

A cette époque déjà, 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, 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 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 Moshe. 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'Intégration Fonctionnelle (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 quotidienne, 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...

Moshe 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.