

La méthode Feldenkrais



Prise de conscience par le mouvement®

« Feldenkrais a étudié le corps en mouvement avec une précision que je n'ai jamais retrouvée ailleurs. Pour lui, le corps est une unité. Il a perfectionné des centaines d'exercices d'une valeur exceptionnelle. »

Peter Brook



LA METHODE FELDENKRAIS POUR LES ARTISTES... POURQUOI ?

Sur le chemin, parfois éprouvant physiquement et nerveusement, de la création artistique, il peut être bon de se retrouver quelques heures avec soi-même, allongé confortablement, guidé par la voix du praticien Feldenkrais et de laisser le mouvement nous traverser en méditant sur la façon dont nous le faisons : acteur et spectateur de soi-même à l'image de la présence de n'importe quel artiste en scène ; une présence passive, active : on est mu, on est traversé.

Il ne s'agit pas d'expression libre et débridée mais de mouvements très précis destinés à affiner la perception de son outil, c'est à dire soi-même en mouvement.

L'art de l'acteur ou du danseur c'est de trouver un enchaînement des actions si fluide qu'on a l'impression, même si ce développement est très précis, qu'il l'improvise au moment où il le fait ; c'est l'immédiateté de l'action par rapport à l'intention, le jaillissement d'un flux organique.

Cela peut s'appliquer aussi au chanteur dans son geste vocal ou au musicien dans la relation à son instrument.

La méthode Feldenkrais nous aide à prendre conscience de notre fonctionnement dans ses moindres détails de façon à pouvoir éliminer ce qui l'entrave. Cela ne se fait pas par un effort de volonté mais par l'amélioration de l'image que nous avons de notre mouvement.

EN BREF, QUELQUES PRINCIPES DE LA METHODE...



- savoir ce qu'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
- toutes les leçons qui amènent l'attention sur la respiration ont un effet sur la voix
- 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).

COMMENT SE PRATIQUE LA METHODE ?

La méthode Feldenkrais se pratique de 2 façons : soit en séances collectives soit en séances individuelles. En séance collective l'élève est invité verbalement à explorer tel ou tel mouvement. Dans les cours individuels, c'est le praticien qui guide l'élève par le toucher.



FLORENCE MARTY

Comédienne formée au Conservatoire de Paris avec Antoine Vitez et Pierre Vial, elle a également appris l'art de la marionnette avec Alain Recoing.

Elle a suivi l'enseignement de Ludwig Flaszen (dramaturge de J. Grotowski) et fondé la Compagnie des Singes installée à Rouen depuis 1995, avec laquelle elle a mis en scène de nombreux spectacles.

« C'est à la suite d'une rencontre avec Olivia Granville, danseuse contemporaine dans la Cie Dominique Bagouet et par ailleurs chorégraphe, que je me suis intéressée à la méthode Feldenkrais.

Un premier stage avec Claude Espinassier, praticien de la méthode, lors des Hivernales de la Danse en Avignon a confirmé mon intérêt pour cette méthode. Un an après, j'entamai la formation professionnelle à Accord Mobile (centre de formation des praticiens) sous la direction de Myriam Pfeffer.

Ma formation achevée, j'ai commencé à donner des cours collectifs en tant que praticienne au Safran Collectif, dont je suis membre.

J'ai également animé des stages en association avec d'autres pratiques : aikido, chant polyphonique, conte, etc.. »

QUELQUES PAROLES DE PRATICIENS...

Nous apprenons à utiliser le contrepoids, à trouver le soutien du sol pour nos mouvements, à utiliser notre musculature de manière proportionnelle, à nous mouvoir avec un tonus musculaire harmonieusement réparti, à nous mobiliser sans que notre respiration s'en trouve altérée, à inclure des mouvements nouveaux dans un schéma déjà existant sans avoir à nous arrêter pour nous réorganiser et bien d'autres processus encore.

Jeff HALLER

Nous employons deux contraintes globales :

- 1) tout en accomplissant une action, demeurer dans la zone de confort*
- 2) si nous remarquons que notre attention se disperse, nous avons le choix soit de la ramener vers l'action, soit de faire une pause.*

Dennis LERI

Si vous allez sur votre lieu de travail ou à la boulangerie toujours par le même chemin, ne voyant plus ce qui vous entoure par la force de l'habitude, peut-être un jour vous aurez envie de prendre par une autre rue et vous découvrirez un pommier en fleurs par-dessus un mur, la limpidité de l'air et la chaleur du soleil sur votre visage. Vous verrez avec des yeux neufs, comme lavés et ce sera l'effet de votre patient travail avec la méthode Feldenkrais... à moins que vous ne soyez tout simplement amoureux.

Florence MARTY

OÙ PRATIQUER LA METHODE FELDENKRAIS ?

A Rouen :

- Au Safran Collectif, 7 bis rue de Buffon
le jeudi de 12h15 à 13h15
le jeudi de 18h45 à 19h45
- A la Maison Saint-Nicaise, 13 rue Poussin
le vendredi de 10h30 à 11h30

A Dieppe :

- A la Cie Hors de soi, chemin de la rivière à Rouxmesnil–Bouteille
(à côté de la déchetterie de Dieppe)
le mardi de 18h45 à 19h45,

Possibilité de faire une première séance d'essai gratuite

Tenue : prévoir des vêtements chauds et confortables

Tarifs sur demande



ANNEXES



MOSHE FELDENKRAIS : LE FONDATEUR DE LA METHODE

Né en Russie en 1904, il étudie à Paris et devient docteur en science physique. Il est également une des premières ceinture noire de judo en Europe.

De sa formation de physicien, il tire une conception du corps comme réalité physique, des poids et des masses organisées dans l'espace, un jeu de forces pour être debout et se mouvoir.

De sa formation aux arts martiaux, il tire une conception orientale du mouvement efficace et harmonieux, utilisant l'énergie minimale.

Enfin, une blessure au genou déterminera l'orientation de son travail : celle du mouvement et de son organisation dans le système nerveux.

Il se penche donc sur la mécanique interne de son corps en s'appuyant notamment sur des études en neurophysiologie et neuropsychologie. Il enseigne en Europe, aux Etats-Unis, en Israël, où il meurt en 1984.

Il a eu des élèves célèbres tels que Yéhudi Menuhín, Peter Brook, Narcisso Yépes, Ben Gourion ou bien encore John Kennedy.

ENTRETIEN DE FLORENCE MARTY PAR MARIE AUDE JEANDE [extraits]

M.A.J. : Pourquoi la méthode Feldenkrais est-elle une méthode d'apprentissage ? Tu nous a parlé de la capacité d'apprentissage de l'enfant...

F.M. : Chez l'enfant, quand il commence à développer sa motricité tout est indifférencié. C'est à dire, la tête va avec le buste, dans le même sens, les bras vont avec le buste, le regard va avec la tête. Petit à petit, il va développer ses capacités de différenciation ; c'est à dire que le buste va aller d'un côté, la tête de l'autre côté, le regard va aller soit dans la direction du buste, soit dans la direction de la tête.

Cette méthode est basée sur l'observation de « comment le cerveau apprend ».

Le cerveau n'utilise qu'une infime partie de ses possibilités parce que comme on est dans une société de rendement la personne apprend juste ce qu'elle doit apprendre pour être efficace dans ce qu'elle fait. Par exemple, un artisan va apprendre à faire des chaussures ; un penseur à penser, un politicien à manipuler ; mais une fois qu'elle aura appris ça pendant quarante ans ou cinquante, elle fera la même chose et elle ne sera pas curieuse d'apprendre autre chose, alors qu'on est capable d'apprendre toute notre vie des choses très différentes et à n'importe quel âge.

Un animal est programmé génétiquement et fera toujours les mêmes mouvements pour chasser, pour chanter et se reproduire. Le cerveau humain évolue.

On peut modifier par l'apprentissage son comportement et ses possibilités fonctionnelles.

M.A.J. : Qu'est ce qui prouve que lorsque le corps a compris un mouvement ça peut lui permettre de l'emmener ailleurs vers un autre mouvement ? C'est ça qui est obscur pour moi qui ne connais rien en biologie, je n'ai pas trop de réponses...

F.M. : Ce n'est pas que d'avoir compris un mouvement ça amène vers un autre mouvement c'est qu'on explore plusieurs trajets possibles pour un même mouvement. On cherche le mouvement

.../...

le plus fonctionnel pour la personne et pour cela on explore toutes les possibilités de mouvement par exemple : si on est allongé sur le dos, si on plie la jambe pour poser le pied debout sur le sol, on pourra le faire en glissant le pied sur le bord externe, sur le bord interne, en soulevant le pied, etc.. Mais on va très vite se rendre compte qu'il y a une façon de faire qui est plus facile pour soi, qui demande moins d'effort.

M.A.J. : Qu'est ce que cela apporte dans la vie quotidienne d'avoir cette conscience du mouvement ?

F.M. : ça donne une plus grande rapidité d'action, une unité de fonctionnement – tout se met en place quand tu décides de faire quelque chose – le mouvement se met en place tout seul et très rapidement. Il y a moins d'écart entre la pensée et l'action. Tu fais un branchement entre la pensée et l'action parce que tu as intégré ton fonctionnement.

M.A.J. : Mais si ce fonctionnement est naturel, finalement, tu fais l'apprentissage d'un mouvement qui est naturel. Pourquoi on travaillerait le mouvement s'il est naturel ?

F.M. : le mouvement de la plupart des gens n'est plus naturel. Pour toutes sortes de raisons professionnelles et psychologiques et aussi d'âge, leur schéma de fonctionnement fait que leur mobilité se réduit, que leur possibilité de choix s'amenuise.

On cherche à retrouver cet apprentissage de l'enfant qui joue avec sa motricité et développe son cerveau en même temps et qui découvre quelque chose. Dans le cas de l'adulte, c'est à redécouvrir, parce qu'au cours des années on s'est enfermé dans des schémas de fonctionnement –des schémas mentaux – et en déstabilisant ce schéma de fonctionnement on crée des courts-circuits dans le mental.

Tu disais « pourquoi ça emmène ailleurs ? », ça emmène ailleurs parce que ça court-circuite le schéma fonctionnel et ça court-circuite le schéma mental. On cherche à avoir une unité de
.../...

fonctionnement c'est à dire on veut quelque chose et l'action va dans se sens là et pas dans le sens contraire.

M.A.J. : Ce n'est pas une régression mais c'est une sorte de déprogrammation. C'est une déconstruction de la programmation...

F.M. : C'est mettre un petit grain de sable dans les rouages pour emmener la personne ailleurs, en dehors de ses schémas habituels (qui ne sont pas mauvais d'ailleurs) qui peuvent se modifier pour une plus grande richesse, une plus diversité de choix.

Ca donne à la personne une possibilité de choix. Tout le monde est enfermé dans des schémas de fonctionnement et quand on a des possibilités de choix c'est plus riche, c'est plus riche d'avoir la possibilité de parler trois langues qu'une seule, ou de choisir vraiment de faire un métier manuel ou intellectuel. C'est développer les potentialités du cerveau.

M.A.J. : C'est pas forcément visible. Je ne sais pas si on arrive à s'en rendre compte, pour moi ça reste de la théorie. Comment on s'en rend compte d'un point de vue pratique ?

F.M. : Comment je m'en rends compte dans ma vie quotidienne ? Par exemple, j'attrape les objets d'une autre façon, j'ai un comportement avec les gens plus aisé, tout cet apprentissage très lent, très minutieux du mouvement me permet d'être plus rapide quand j'ai besoin de l'être. Le temps entre la pensée et l'action se réduit – une rapidité du mouvement, de la pensée et de la mise en action de la pensée.

M.A.J. : Et ça, par la connaissance du mouvement ?

F.M. : Oui, par la connaissance du mouvement mais le mouvement n'est pas une fin, c'est un moyen pour accéder à la conscience, à la rapidité d'exécution.

.../...

C'est très structuré – on dit que c'est un mouvement naturel mais cette redécouverte du mouvement naturel est très structurée – ça passe par une phase d'apprentissage très minutieuse de comment circule le mouvement à travers le squelette.

Au niveau physique, ça enlève des blocages, ça développe une fluidité, une élégance qu'on sent par moment, puis on retombe dans des anciens schémas, parce que plus on est vieux plus c'est difficile de modifier les schémas, mais par moments, tout d'un coup on peut se sentir vraiment très léger, très fluide dans ce qu'on fait et on sait que ça existe donc qu'on peut y retourner à un moment ou à un autre.

La méthode Feldenkrais est conçue pour s'adresser à tout le monde.

Une leçon Feldenkrais commence par vous faire vous questionner sur comment vous êtes allongé, comment vous êtes assis, comment vous êtes debout avant de changer quoi que ce soit.

QUELQUES LIENS VERS DES SITES CONSACRES A LA METHODE...

www.feldenkrais-method.org

www.feldenkrais-france.org

LA PRESSE EN PARLE...

Le nouvel Observateur

Les gymnastiques du bien-être
Semaine du jeudi 23 juin 2005 -
n°2120 - Dossier

LA MÉTHODE FELDENKRAIS En douceur et profondeur

« **D**epuis que je pratique la méthode Feldenkrais, j'ai une autre perception de mon corps, j'ai moins mal aux articulations, et surtout je me sens plus sereine et détendue », déclare cette ancienne sportive qui a dû renoncer à la gymnastique classique, parce qu'elle aggravait ses douleurs. Considérée à tort comme élitiste et réservée à quelques happy few, cette technique qui tient compte du squelette, de la musculature, du système nerveux et de l'environnement s'avère souvent très efficace, car elle améliore l'être dans sa globalité. En douceur et profondeur.

C'est un physicien russe, Moshe Feldenkrais (né en 1904), qui l'élabore, à la suite d'un accident personnel que la médecine traditionnelle ne peut résoudre. Du judo, il tire une conception orientale du mouvement efficace et harmonieux, utilisant l'énergie minimale. Magique. Ce travail collectif, où chacun s'occupe de soi, se pratique allongé sur le sol, en état d'abandon. Chacun est invité à être attentif au moindre mouvement, à prendre conscience de chaque partie de son corps, des pieds au sommet du crâne. Effet d'apaisement rapide. Exit les problèmes de la vie courante et les pensées parasites. Bascules du bassin, torsions, déroulements de la colonne vertébrale : les exercices musculaires et articulaires, lents et progressifs, font respirer des zones habituellement peu sollicitées, induisant le calme. De même, l'ouverture des côtes et des omoplates libère le stress. On travaille d'abord la partie gauche,



puis la droite, comparant l'empreinte et le poids du corps au sol, pour affiner les perceptions sensorielles. « C'est tout simplement génial, pas fatigant, jamais répétitif, quand on se relève après une heure de cours, on se sent dans une meilleure verticalité, avec des mouvements souples et plus harmonieux », affirme une élève. ■

Nicole Fauquet

Liste des praticiens certifiés à l'Association Feldenkrais-France
au 02-40-69-58-46 et info@feldenkrais-france.org

CONTACTS :

- **Florence Marty**

« Ecoute s'il pleut » - 76890 IMBLEVILLE

Tél. : 02. 35. 32. 77. 76

- **Le Safran Collectif**

7 bis rue de Buffon—76 000 ROUEN

Tél. : 02. 35. 15. 02. 10

com@lesafrancolectif.com

www.lesafrancolectif.com

- **MJC de Dieppe Centre**

8 rue du 19 août 1942 - 76 200 DIEPPE

Tél. : 02.35.84.16.92

