

Au cœur de la méthode, le système nerveux humain et ses capacités d'apprentissage individuel.

L'efficacité de nos actes, nos capacités d'adaptation à notre environnement dépendent de l'image que nous avons de nous-mêmes. Cette image est composée de notre héritage génétique et de la façon dont nos aptitudes à communiquer se sont développées. De ce point de vue, l'amélioration de nos rapports avec notre environnement passe par la recherche d'une image de nous-mêmes plus complète et plus précise.

Si nous ne pouvons pas changer notre héritage génétique, nous pouvons certainement observer de plus près nos façons d'être et d'agir. Souvent nous croyons que notre façon de parler, de marcher, de porter la tête, etc..., sont les seules possibles pour nous-mêmes et pour toujours. Ainsi nous oublions l'essentiel de ce qui fait de nous un être humain par rapport à l'animal. Il s'agit de la capacité du petit de l'homme à apprendre par sa propre expérience et dans un certain ordre lié à la croissance, grâce à l'extraordinaire possibilité de développement de son système nerveux. Celui de l'animal à la naissance est prêt à fonctionner. L'expérience de l'espèce est imprimée dans les circuits du système nerveux par lesquels passent les impulsions motrices : aussi bien celles concernant les fonctions de survie que celles de communications. Contrairement à l'animal, le bébé humain naît avec un système nerveux très immature, mais par là-même susceptible de développer des potentialités considérables. Elles lui permettent de s'adapter à mille mondes différents.

De ces capacités spécifiques, nous n'utilisons qu'une faible partie. A l'image limitée que nous avons de nous-mêmes correspond l'usage limité que nous en faisons. Compléter cette image, la faire plus précise, plus justement correspondre à ce que nous sommes, devient une nécessité fondamentale pour ré-enclencher le processus de développement de notre système nerveux. Sa participation active y est indispensable.

Les chemins pour apprendre à apprendre

Nous ne cherchons pas à substituer une action à une autre mais à agir sur le processus de l'activité en général. L'originalité de la démarche de Moshe Feldenkrais est d'avoir mis en lumière des éléments essentiels du processus d'apprentissage de notre système nerveux, à savoir comment nous apprenons.

Au fur et à mesure de nos apprentissages individuels aboutissant aux acquisitions fondamentales, des circuits préférentiels se sont « imprimés » dans notre système nerveux. Nous n'avons pas pris conscience du processus mis en jeu, ni du degré de perfectionnement atteint dans notre apprentissage. Ces circuits n'ont pas évolué par la suite et sont toujours utilisés, même s'ils sont inadaptés à la réalité d'aujourd'hui.

Dans le changement dynamique envisagé par Moshe Feldenkrais, il s'agit de délier le système nerveux de ses configurations compulsives et de lui permettre un mode d'action ou de réaction adapté à la réalité du moment. On peut par exemple constater que le changement obtenu par un mouvement dissymétrique, réside uniquement du côté où les rapports spatiaux d'orientation sont devenus plus clairs et plus conscients, dans toutes les parties du corps situées du côté du membre qui a travaillé et non du côté opposé. Le fait qu'il concerne le côté dans son ensemble n'est explicable que par un travail mental, juste en dirigeant méthodiquement l'attention sur les sensations, kinesthésiques différentes d'un côté par rapport à l'autre.

Le mouvement, notre moyen d'action

La Méthode Feldenkrais® s'appuie sur le mouvement car il est le meilleur révélateur de notre façon d'être et d'agir. Support de nos actions et de nos émotions, il est le fruit de contractions musculaires, elles-mêmes résultant d'impulsions dans le système nerveux en réaction aux stimulations internes et externes. Les muscles sont le seul moyen permettant d'exprimer en termes humains l'ensemble de l'activité bio-dynamique du système nerveux. La sensation musculaire de l'effort est le reflet de l'organisation du mouvement dans le système nerveux. En effet, en essayant de mouvoir légèrement l'index, puis la main droite toute entière, puis l'avant-bras, puis le bras dans son ensemble et, en essayant d'estimer l'effort dans chacun des mouvements, on constate que tous se font avec la même aisance. Or du point de vue du travail dans le champ de gravitation, la différence est considérable entre celui effectué pour mobiliser le bras et celui nécessaire à la mobilisation de l'index.

La quantité de travail accompli peut varier d'1 à 1000 g x cm avec une sensation d'effort constante. La sensation d'effort accru apparaît lorsqu'il y a difficulté et que l'on se mobilise d'une manière mal appropriée pour la surmonter. Elle ne correspond pas forcément au plus grand travail accompli, mais le plus souvent à une organisation inadaptée au but poursuivi. D'autre part, les mouvements intentionnels ont ceci de particulier qu'ils sont réversibles à chaque point de la trajectoire dans laquelle se meut la partie du corps en question, il est possible d'arrêter le mouvement, de rebrousser chemin, de reprendre la direction initiale ou de faire autre chose. Dans la partie de l'image de soi dont l'apprentissage laisse à désirer, la réversibilité n'existe pas ou laisse à désirer elle aussi. L'avantage de la notion de réversibilité réside dans le fait qu'en l'appliquant à une action quelconque, celle-ci devient plus fluide, mais encore que le domaine et l'étendue d'utilisation de l'action deviennent plus larges. Par son approche globale du corps en mouvement, la Méthode Feldenkrais permet une clarification de ses rapports d'orientation dans le

temps et dans l'espace et une reprise du développement général de l'individu.

La Méthode ne vise pas à assouplir, à muscler ou à soigner au sens où nous l'entendons couramment

Elle n'est pas une gymnastique, parce qu'il ne s'agit ni de répéter mécaniquement un mouvement, ni de le réussir, ni d'imiter un modèle. La répétition mécanique d'un mouvement a certes son utilité dans l'entretien de la mobilité articulaire et de l'élasticité musculaire. Mais sans application de l'attention à ce qui se produit et à ce qui est ressenti pendant l'action sans placer son attention dans l'ensemble de l'image, elle devient une activité qui n'ajoute rien au développement neurologique.

Notre volonté de réussir inhibe notre capacité à connaître notre façon d'agir. L'objectif ici est double : explorer les chemins par lesquels le mouvement circule à travers le corps, d'autre part, clarifier leurs orientations dans l'espace au cours du mouvement exécuté. L'expérience d'autres chemins et orientations possibles nous conduit à choisir ceux qui rendent le mouvement proposé possible quand il ne l'était pas, facile quand il était difficile, agréable quand il devient facile.

Nous portons une attention soutenue à l'action engagée, allégée des tensions allant souvent de pair avec la seule volonté de réussir. La méthode Feldenkrais ne consiste donc pas à montrer de quelle façon il faut courir, marcher ou se tenir. Elle vise à mettre l'individu dans une situation qui lui permette d'apprendre à découvrir, par ses propres moyens, sans autres références que ses propres sensations, la meilleure façon pour lui d'agir.

Ce que l'on apprend de cette façon n'est pas un article de lus dans les tiroirs d'une science figée, mais une correction dynamique du processus de pensée. Si la qualité d'exécution du mouvement n'est pas le terrain d'application de la Méthode, il en est essentiellement le moyen. D'autre part, ce n'est pas une thérapie. Selon Moshe Feldenkrais, la santé n'est pas « l'état de quelqu'un dont l'organisme fonctionne normalement », mais une capacité dynamique à

parvenir à un nouvel état d'équilibre lorsqu'un traumatisme ou une maladie ont rompu le précédent.

On a encore tendance – en présence d'un trouble fonctionnel – à s'attaquer sélectivement au problème en examinant soit le squelette, soit les muscles, soit le système nerveux, soit l'environnement. Or c'est sur la relation entre ces quatre éléments qu'il faut agir.

Dans le cadre de la Méthode Feldenkrais, on ne cherche pas à éliminer les troubles fonctionnels quels qu'ils soient, mais à donner à la personne qui en souffre les moyens de faire avec, au mieux de ses possibilités. Souvent les troubles disparaissent, parce qu'une meilleure organisation des différentes fonctions les unes par rapport aux autres a été trouvée. Un praticien de cette Méthode n'a à aucun moment l'intention de traiter les troubles du pratiquant, mais de lui permettre une reprise générale de croissance et de développement sur tous les plans.

Elle nous conduit à apprendre sous forme de leçons collectives et individuelles

Dans le cadre de leçons collectives appelées « Prise de Conscience par le Mouvement » (PCM), le nombre de participants plus ou moins élevé ne peut nuire à la qualité de l'apprentissage individuel. Le praticien propose verbalement d'exécuter un mouvement souvent simple, facile et inattendu, tout effort ou toute douleur étant à exclure de son exécution.

Le mouvement sera répété un certain nombre de fois pour créer des occasions d'explorer et de sentir le fonctionnement de toutes les parties du corps à partir de différents points de vue : du point de vue de la respiration, du mouvement de la tête, des appuis au sol.

En séance individuelle appelée « Intégration Fonctionnelle » (IF), le praticien guide l'apprentissage dans les séquences de mouvement non seulement à l'aide de la parole mais aussi de propositions manuelles ; Ce n'est ni un massage ni une manipulation mais un dialogue par le toucher entre le système nerveux du pratiquant et celui du praticien. C'est par ce retour au jeu d'apprendre qu'il est possible de trouver des alternatives dans sa manière d'agir et de penser.

La Méthode Feldenkrais s'adresse à tous ceux qui désirent tirer le meilleur parti d'eux-mêmes et se rapprocher du potentiel maximal que chacun porte en soi. N'oublions pas, que l'on soit bien ou mal portant, qu'il est toujours possible de mieux se porter.

« Si je sais ce que je fais, je peux faire ce que je veux »

Les termes de Méthode Feldenkrais, Prise de Conscience par le Mouvement, Intégration Fonctionnelle, sont protégés et réservés aux enseignants ayant reçu une formation professionnelle sur quatre ans (200 heures par an) dans des programmes accrédités. Tout abus à ce sujet entraînerait immédiatement une poursuite judiciaire.