

# Méthode Feldenkrais

## L'éloge de la lenteur

Feldenkrais peut être considéré comme l'un des premiers neuroplasticiens utilisant les savoirs et connaissances d'horizons multiples pour développer, jusqu'à sa mort, en 1984, une méthode qui harmonise corps et cerveau dans un même mouvement, conscient, lent et attentif à soi : la prise de conscience par le mouvement (PCM).

« Un grand nombre de problèmes moteurs et les douleurs qu'ils provoquent proviennent d'une habitude acquise (ou à la suite d'un accident) et non d'une structure anormale », écrivait Moshe Feldenkrais. Convaincu de « la réalité objective de l'unité du corps et de l'esprit », formant « un ensemble indispensable pour être fonctionnel », le corps ou plutôt la conscience du mouvement, aussi infime soit-il, est la clé pour réapprendre à fonctionner sans douleur.

Il n'est pas aisé de faire comprendre ce que seule l'expérience d'une leçon – tel que Feldenkrais nommait cet apprentissage – peut faire. Moshe Feldenkrais a développé de 1948 à sa mort en 1984 une sorte d'alphabet de 1000 leçons relativement courtes (entre 5 et 20 minutes) intégrant quelque 20000 mouvements que chacun peut s'approprier, selon ses besoins, sans formation préalable, en suivant les quelques indications du praticien ou plus synthétiquement, chez soi, le guide écrit par l'un de ses élèves (voir En savoir plus).

### EN SUISSE, EN ALLEMAGNE

Feldenkrais, ingénieur né en Russie en 1904, rejoint la communauté juive en Palestine où il enseigne le combat à mains nues; il écrira trois manuels techniques, dont « Le Jiu-jitsu, la défense du faible face à l'agresseur ». Il puise dans les arts martiaux la conscience de l'unité du mouvement et de l'esprit, avant

de diriger, doctorat de physique en poche, le laboratoire des Joliot-Curie, à Paris, où il termine aussi des études de médecine. Il fuit le nazisme en 1937 puis rejoint Israël, y traite les blessés de la guerre de 1948 et développe sa méthode. Il l'enseignera à des milliers d'élèves qui aujourd'hui la diffusent sur tous les continents.

La méthode Feldenkrais est reconnue par la sécurité sociale en Suisse et en Allemagne, où des entreprises ont recruté des praticiens pour prévenir les risques sanitaires (troubles musculo-squelettiques, risques psychosociaux). « Nous suivons ici des agriculteurs, des maraîchers dont les



En Australie, un spécialiste de la méthode Feldenkrais, basée sur la conscience du mouvement, même infime, l'enseigne à ses étudiants.

disciplines, comment retrouver l'usage fonctionnel de son genou.

### JAMAIS DANS L'EFFORT

Il constate qu'il est impossible de faire un mouvement dans une zone sans que cela influe sur toutes les autres, os, muscles et tissus

pour une attention totale à ce qui se passe: « Il est le premier à avoir compris le lien entre le système sensoriel-moteur et la plasticité du cerveau », explique Yvo Mentens. Et selon Feldenkrais, qui a réappris à des victimes d'AVC (enfants compris) à marcher, lire, etc., après une lésion neurologique, les possibilités d'apprentissage de l'être humain sont infinies. ★

ANNE-CORINNE ZIMMER

*Si un mouvement influe sur tout le corps, le cerveau peut former de nouveaux circuits neuronaux.*

corps sont mis à rude épreuve, pour leur apprendre les mouvements qui ne suscitent pas de douleurs ou de déformations », relate Yvo Mentens, du centre Feldenkrais-Cantal. D'ailleurs, c'est quand Feldenkrais est lui-même en bute à une impasse thérapeutique – une vieille blessure du genou menace de le laisser partiellement invalide, médecine et chirurgie s'avérant impuissantes –, qu'il cherche, avec un esprit qui se moque des bornes et balises entre

forment un ensemble, système nerveux compris, et affirme que le cerveau est capable de former de nouveaux circuits neuronaux. Ce que les neurosciences confirmeront. Et le corps est la clé: par la sensation (kinésique), la prise de conscience par le mouvement (PCM) ou la sensation donnée par le praticien qui intervient, le système nerveux peut apprendre. Jamais dans l'effort, pas de grand mouvement (la plupart sont infimes, ténus) mais avec lenteur

### EN SAVOIR PLUS

#### EN PRATIQUE

L'un des élèves de M. Feldenkrais, Frank Wildman, formateur international depuis quarante-cinq ans, a publié « Le Guide de la méthode Feldenkrais pour les gens pressés », aujourd'hui traduit en français. Il répertorie 50 leçons de mouvements pour le grand public (Éditions Beliashe, 189 pages, 16,50 euros à commander sur [www.feldenkraisantal.fr](http://www.feldenkraisantal.fr)). Pour trouver des adresses de praticiens, voir le site de la fédération : [www.feldenkrais-france.org](http://www.feldenkrais-france.org).