

## Prise de conscience par le mouvement

E Volk

### **Méthode Feldenkrais**

Résumé. - La méthode Feldenkrais, « prise de conscience par le mouvement (PCM) et intégration fonctionnelle (IF »), propose une approche globale de l'être humain. C'est une forme nouvelle d'éducation pour l'amélioration des dysfonctionnements humains, mettant l'accent sur l'apprentissage plutôt que sur la notion de soin ou de guérison.

Elle est basée sur l'image de soi, la plasticité du système nerveux et ses possibilités d'apprentissage ainsi que sur ses potentialités fonctionnelles.

Pour Feldenkrais, l'être humain est un tout, une unité psychocorporelle; l'esprit et le corps sont les deux facettes d'une même entité avec interaction mutuelle. L'expression principale de l'activité du système nerveux est le mouvement; c'est la traduction corporelle de l'intention. Il ne s'agit pas ici uniquement d'un travail sur le corps mais d'une éducation du sens kinesthésique amenant à une conscience du corps plus nuancée qui, à son tour, affine le fonctionnement du système nerveux.

Cette méthode conduit à la création de nouveaux schémas moteurs, en modifiant les habitudes de réponses corporelles dans le champ de gravité par la recherche de voies plus efficaces en termes de mobilité et de dépense d'énergie.

L'idée est d'utiliser le toucher (en séance individuelle d'IF) et le mouvement (en séance de groupe de PCM) de telle façon que « l'élève » focalise son attention sur le processus proprioceptif plutôt que sur le résultat extérieur. C'est ainsi que l'enfant apprend, et c'est ce que Feldenkrais appelle l'apprentissage organique : un apprentissage sensorimoteur, dépendant de la maturation nerveuse, mais aussi influençant le développement des connexions nerveuses.

L'effet majeur de la méthode est l'amélioration de la fonction et de l'image de soi. Plus large, plus complète, elle augmente le nombre et l'éventail des possibilités d'action.

2000 Editions Scientifiques et Médicales Elsevier SAS. Tous droits réservés.

### Introduction

*“ If you know what you do, you can do what you want ”*

*« Si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez »*

*Moshe Feldenkrais*

Pour provocatrice qu'elle puisse paraître, cette phrase est en fait une des idées fondamentales de la méthode Feldenkrais, à savoir prendre conscience de soi, de ses possibilités corporelles.

En éduquant le sens kinesthésique, elle vise à améliorer, affiner l'image de soi.

Evelyne Volk : Psychomotricienne, praticienne Feldenkrais, hôpital Émile-Muller, service de rééducation fonctionnelle, centre d'appareillage, 20, rue du Docteur-Loennec, 68070 Mulhouse cedex, France.

En effet, la Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) est un processus d'apprentissage qui permet de découvrir différentes voies de fonctionnement, de mieux se connaître et de faire un meilleur usage de soi-même. Il s'agit donc de créer les conditions nécessaires au système nerveux pour s'enrichir de nouvelles connexions et permettre ainsi une meilleure adaptation de chacun à la situation du moment. Prendre conscience de soi, de son corps, par le mouvement, c'est prendre conscience du mouvement que l'on effectue dans toute notre structure corporelle, c'est prendre conscience des relations des différentes parties du corps entre elles dans l'espace, et ce dans la totalité de l'action.

L'intention est de s'organiser afin de bouger avec un minimum d'effort et un maximum d'efficacité, non pas avec comme seul moyen la force musculaire, mais grâce à une conscience accrue de son fonctionnement. L'idée n'est pas de montrer de quelle façon il faut se tenir ou marcher, mais plutôt de viser à mettre l'individu dans une situation qui lui permette de découvrir par ses propres moyens, avec comme référence ses propres sensations, la meilleure façon pour lui d'agir. On structure les expériences donnant à la personne les possibilités de se rendre compte de la manière dont elle s'organise pour les réaliser.

Feldenkrais propose une vision synthétique et fonctionnelle de l'homme, c'est-à-dire une action sur la relation entre les systèmes squelettique, musculaire, nerveux et l'environnement, plutôt qu'une approche sélective. En observant le mouvement, considéré comme révélateur de

l'organisation humaine, c'est toute cette organisation que l'on apprend à mieux connaître, à mieux utiliser, voire à modifier; c'est l'acquisition de la conscience de soi. Dans le cadre de la méthode Feldenkrais, on ne cherche pas à éliminer les troubles fonctionnels. On donne à la personne qui en souffre les moyens d'agir de façon plus satisfaisante pour elle, en trouvant une meilleure organisation des fonctions les unes par rapport aux autres.

Toute référence à cet article doit porter la mention : Volk E. Prise de conscience par le mouvement Méthode Feldenkrais. *Encycl Med Chir* (Editions Scientifiques et Médicales Elsevier SAS, Paris, tous droits réservés), Kinésithérapie-Médecine physique-Réadaptation, 26-061-8-10, 2000, 10 p.

## **Historique**

Feldenkrais est né en Russie en 1904. A l'âge de 14 ans, il part à pied s'installer en Palestine et y travaille comme pionnier. A 23 ans, il entre à l'Université pour y étudier les mathématiques. Il travaille ensuite pendant 5 ans au sein du département de topographie où ses études mathématiques lui servent à la réalisation de cartes. Parallèlement à son cursus universitaire, il s'intéresse à la psychologie, l'éducation et au jiu-jitsu qu'il pratique avec passion. Il l'enseigne d'ailleurs avant d'en faire le sujet de son premier livre publié à Tel-Aviv en 1929 : *Jiu-Jitsu et self-défense*. Il se rend ensuite à Paris afin de préparer et obtenir un diplôme d'ingénieur en mécanique et électricité avant un doctorat de physique à la Sorbonne. Affecté au laboratoire Joliot-Curie, il travaille sur le programme français de recherche atomique.

C'est à cette époque, dans les années 1930, qu'il fait la connaissance de maître Kano, fondateur du judo. Cette rencontre est déterminante pour lui, il devient une des premières ceintures noires européennes et crée (avec Bonnet-Maury) le premier judo-club de France. En 1940, il se réfugie en Angleterre où il travaille en tant qu'officier dans les services scientifiques et techniques britanniques de lutte anti-sous-marine. Il rentre en Israël où il est nommé premier directeur du département d'électronique des forces de défense israéliennes.

En 1949, il publie *L'Être et la maturité du comportement* dont le sous-titre, *Une étude sur l'anxiété, le sexe, la gravitation et l'apprentissage*, résume son intérêt pour le comportement humain. Il y expose ses thèses sur la liaison entre l'angoisse et la chute, l'importance de la ramification vestibulaire du VIII<sup>ème</sup> nerf crânien (nerf vestibulocochléaire), ainsi que ses théories sur l'apprentissage. La théorie de Feldenkrais est la suivante : le phénomène psychologique d'anxiété a son support organique dans le réflexe de peur de la chute. C'est une réaction automatique déclenchée par l'excitation de la VIII<sup>ème</sup> paire crânienne et qui provoque la contraction de tous les muscles fléchisseurs et l'inhibition simultanée de tous les muscles antigravitaires. Ceci étant un réflexe néonatal non conditionné, l'argumentation de Feldenkrais est : toutes les autres peurs et sentiments d'angoisse émergent en tant que réponses apprises conditionnées, incluant la peur innée de la chute. Tout comme Freud remarque que l'angoisse est le problème central de la névrose, Feldenkrais ajoute que les névroses sont créées par une succession de conditionnements découlant de cette peur innée de la chute <sup>(6)</sup>.

Mais le propos fondamental de ce livre est l'exposé d'un programme éducatif pour la correction des dysfonctionnements humains globaux, basé sur les notions d'apprentissage et d'enseignement, plutôt que sur la maladie et le soin <sup>(6.9.15.24)</sup>.

C'est à la suite d'une grave blessure au genou qu'il va petit à petit mettre au point sa méthode. Les chirurgiens ne pouvant lui garantir un fonctionnement normal de son articulation après intervention chirurgicale, il renonce à se faire opérer. « Le fait d'apprendre à fonctionner avec mon genou dans l'état où il était m'a permis de comprendre qu'il fallait faire quelque chose de plus <sup>(24)</sup> »

S'appuyant, outre son expérience, sur les différentes recherches en neuropsychologie et neurophysiologie, il s'oriente alors vers l'étude du mouvement et son organisation dans le système nerveux.

Il élabore ainsi sa technique alliant ses connaissances de physicien à son expérience des arts martiaux : il conçoit le corps comme une réalité physique de poids et de masses organisés dans l'espace, un jeu de forces pour être debout et se mouvoir, et pense le mouvement en termes d'efficacité et d'harmonie, d'utilisation minimale de l'énergie.

Il rencontre et travaille aussi bien avec des personnalités du monde scientifique comme Karl Pribram (neuropsychologue américain) ou Margaret Mead (anthropologue), qu'avec des artistes, des musiciens comme Peter Brook (metteur en scène) ou Yehudi Menuhin (violoniste). Il enseigne dans de nombreux pays, donne des conférences, puis forme des praticiens à sa méthode, d'abord en Israël en 1969, puis aux États-Unis à partir de 1977. Il meurt à Tel-Aviv en 1984.

Sa méthode est inscrite au programme des études de psychomotricité et des formations professionnelles sont proposées dans différents pays. Se déroulant sur 4 ans, ces formations doivent être accréditées par la Feldenkrais Guild. Les 2 premières années sont centrées sur la PCM, les 2 suivantes sur le travail d'IF avec présentation d'une leçon individuelle en fin de cursus.

### ***Bases neuropsychologiques***

#### **SCHÉMA CORPOREL, IMAGE DE SOI ET HABITUDE**

L'efficacité de nos actes, nos capacités d'adaptation à notre environnement dépendent de l'image que nous avons de nous-mêmes ; chacun agit ou réagit selon l'image qu'il se fait de lui. Nous avons souvent l'impression que notre façon de parler, marcher, tenir la tête, nous comporter, est pour nous la seule possible et immuable. L'aspect, la voix, la manière de penser, l'attitude, les relations avec l'espace et le temps peuvent paraître naturels, voire innés, mais ce n'est pas le cas. L'image que nous avons de nous-mêmes, essentiellement composée de sensations et de sentiments, se forme au hasard de la vie, presque à notre insu. Elle est le résultat de notre héritage génétique et de nos propres expériences, de la façon dont nos aptitudes à communiquer se sont développées.

La conscience de notre propre corps, autrement dit le schéma corporel, s'élabore donc au fur et à mesure des expériences sensorimotrices qui marquent le développement psychomoteur de l'enfant.

Le nourrisson, dépendant de l'adulte, s'exprime par son corps, son tonus, sa gestualité. C'est d'abord à travers les lèvres et la bouche qu'il établit un contact avec le monde extérieur, principalement sa mère. Puis il utilise ses mains pour confirmer ce qu'il sait déjà par le biais de sa bouche. Il va ainsi, progressivement, à la découverte d'autres parties de son corps et du lien qui existe entre elles. Dans la relation du tout petit enfant à sa mère et à ses proches intervient en particulier ce qu'on peut appeler un « dialogue tonique ». Ce dialogue intercorporel lui permet de développer ses postures (tenue de tête, station assise...), ses déplacements (ramper, grimper, marcher...), sa motricité manuelle (préhension et manipulation d'objets) avant d'accéder à ses premiers mots <sup>(9.16)</sup>.

Sous l'effet simultané de la maturation du système nerveux, des stimulations de son environnement et de son entourage affectif, l'enfant apprend et acquiert un équilibre psychomoteur. Ce développement se poursuit et se réajuste avec les expériences de l'adolescence et de l'âge adulte.

Selon Coste <sup>(9)</sup> : « Le caractère fondamental du schéma corporel tient à ce qu'il met en relation deux espaces essentiels : celui du corps propre et l'espace objectif environnant. Le schéma corporel apparaît comme la qualité d'une adaptation motrice à la réalité ayant pour motivation plus ou moins consciente une volonté d'ajustement à l'espace vécu et qui se réalise selon les possibilités inhérentes ou imparties à l'individu. » Par schéma corporel, on entend la représentation du corps fondée sur les données sensorielles et l'intégration cérébrale de celle-ci. La notion d'image du corps développée par Dolto <sup>(5)</sup> ajoute à cette dimension des données imaginaires et symboliques où l'influence de la vie affective est majeure. Bien qu'importante dans la compréhension de l'être humain, cette notion d'image inconsciente du corps ne fait pas l'objet de ce propos.

Nous avons donc une image de nous-mêmes, une représentation mentale, que nous engageons dans chacun de nos actes. Ce que nous faisons de nous-mêmes correspond aux limites de notre propre image; une image de soi complète donnant la même importance à tout le corps est assez rare.

Si, allongé sur le dos, nous essayons de sentir systématiquement tout notre corps en portant notre attention sur chaque partie du corps, certaines sont très facilement perçues, d'autres restent muettes ou inaccessibles à notre conscience. Le degré de difficulté à sentir est individuel. Les parties du corps facilement déterminées sont celles que nous utilisons quotidiennement, les autres ne jouent qu'un rôle indirect dans notre vie et sont absentes de notre image quand nous agissons. Inscrite sur le cortex moteur, l'image de soi représente les zones d'activité volontaire, non l'ensemble du corps ; c'est une image fonctionnelle que toute nouvelle fonction peut modifier. Elle est différente pour chaque personne selon qu'elle aura développé telle ou telle habilité. Une personne qui ne sait pas chanter ne peut sentir cette fonction que par un effort ou une extrapolation intellectuelle. Un chanteur a conscience du lien vital entre la bouche, la position du bassin, la musculature cervicofaciale et la respiration <sup>(9.16)</sup>

Le lien entre les différentes parties de notre image varie d'une activité à l'autre et d'une position à l'autre. Ce n'est pas facile à imaginer dans les situations courantes, de par l'habitude et de par leur familiarité même, mais si nous imaginons le corps prêt à faire un mouvement inhabituel, nous comprendrons que l'impression de longueur, taille, poids des jambes par exemple, varie d'un mouvement à l'autre.

L'image de soi ne correspond pas forcément à la réalité physique; il suffit pour s'en convaincre d'essayer d'indiquer, les yeux fermés, la taille de sa bouche, d'abord avec le pouce et l'index droits, puis avec les deux index. Non seulement les mesures risquent d'être différentes entre elles, mais aussi supérieures ou inférieures à la taille réelle de la bouche. De même, si l'on tente, toujours les yeux fermés, d'évaluer la largeur ou l'épaisseur du thorax en écartant les mains, le résultat n'est peut-être pas superposable à la réalité.

En fait, au cours de nos apprentissages, des habitudes se sont créées, expliquant par exemple les difficultés que rencontre une personne à apprendre une langue nouvelle ou une façon de s'asseoir autre que la sienne. Les habitudes du corps, des sentiments et de l'esprit doivent aussi changer par rapport aux modèles établis. On parle ici d'un changement dans le mode d'accomplissement d'un acte, d'un changement concernant sa dynamique, d'une amélioration globale de l'image de soi. La recherche d'une image de soi précise et plus complète favorise l'amélioration de nos rapports avec l'environnement au sens large du terme.

Pour Feldenkrais, il s'agit de «déliier le système nerveux de ses configurations compulsives et de lui permettre un mode d'action ou de réaction, non pas dicté par son habitude, mais par la situation du moment <sup>(7)</sup>.

## **SYSTÈME NERVEUX ET APPRENTISSAGE**

Les êtres humains ont le système nerveux le plus complexe de tous les mammifères; la propriété de ce système nerveux est son mode d'apprentissage, celui de l'expérience personnelle. C'est la structure la plus performante au monde pour l'apprentissage individuel grâce à son extraordinaire potentiel de développement.

Les animaux naissent avec un cerveau plus mature; ils adoptent des réactions « préfabriquées » aux stimuli externes et à la plupart des stimulations qu'ils rencontrent. Leur comportement, largement déterminé par l'instinct, est composé de réactions réflexes, simultanées ou consécutives complexes, répondant aux stimuli auxquels les générations antérieures ont répondu.

C'est l'apprentissage phylogénétique qui prédomine : l'espèce transmet l'évolution, les réflexes et l'instinct nécessaires à la survie, dans un environnement donné <sup>(9.16)</sup>.

Les connexions et la programmation du système nerveux sont effectués avant la naissance et il n'est pas besoin d'une longue expérience pour que la fonction s'imprègne définitivement . Les

petits animaux, nés avec un cerveau proche de sa taille adulte, ont, peu après la naissance, des possibilités comparables à celles des animaux adultes : les circuits et voies neurologiques sont déjà en place et leur interconnexion est préparée. Ainsi, les jeunes quadrupèdes savent rapidement après leur naissance se tenir sur leurs pattes, marcher, se relever s'ils tombent. Et ceci, que la mise-bas ait entraîné une chute importante, comme pour le girafeau, ou que les conditions de vie soient précaires ou difficiles, comme pour le chamois.

Les animaux doivent tout de même recevoir de leurs parents une sorte d'entraînement afin de compléter la programmation et d'établir des schémas de fonctionnement de leur système nerveux ; un certain temps d'apprentissage est nécessaire pour que les schémas soient fiables <sup>(9.16)</sup>. Mais l'efficacité de ce système est conditionnée par la stabilité de l'environnement ; s'il change trop brusquement, ces réactions programmées ne sont plus d'aucune utilité et peuvent être dangereuses pour l'individu, voire signifier la perte de l'espèce. Ce n'est que si l'environnement change progressivement que la réponse peut se modifier et s'adapter graduellement. Plus le cerveau est mature à la naissance, plus le comportement est réflexe et la capacité d'acquiescer de nouvelles réponses aux stimuli extérieurs s'en trouve réduite.

Chez l'homme, le cerveau adulte pèse plusieurs fois son poids de naissance. Son système nerveux se développe alors même que les stimuli externes l'atteignent; l'environnement a, dès lors, une grande influence sur son développement.

Nous avons à la naissance quelques fonctions prédéterminées, indispensables au maintien de la vie (respiration, rythme cardiaque, digestion, élimination...), mais nous bâtissons tout le reste de notre manière d'être au fur et à mesure de notre développement, activant au passage les circuits nerveux correspondants. La structure et les tissus du système nerveux sont héréditaires, mais leur fonctionnement dépend énormément de l'expérience personnelle. On remarque que les fonctions établies par la naissance ne varient que de façon minime d'une personne à l'autre, tandis que les différences sont importantes pour les fonctions développées au cours de l'expérience individuelle.

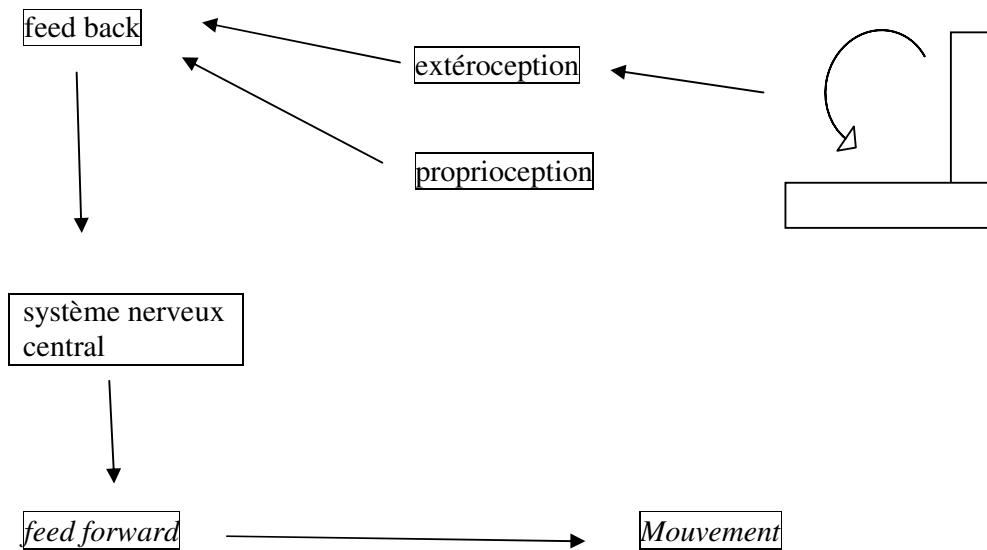
L'apprentissage est donc essentiel et revêt chez l'enfant, entre 0 et 3 ans, une importance fondamentale. Cet apprentissage ne dépend pas seulement de son héritage génétique mais aussi de son statut d'être humain, dans une société humaine. La complexité de la situation est suscitée par l'interdépendance entre la croissance, le développement de l'individu et la culture ainsi que l'organisation de la société dans laquelle il grandit.

Chez l'homme, l'apprentissage et particulièrement l'apprentissage organique, est une nécessité biologique, pour ne pas dire physiologique. Nous apprenons à marcher, parler, lire, écrire, nous asseoir à la japonaise, peindre, jouer d'un instrument de musique ou siffler, mais nous sommes pratiquement dépourvus d'instinct concernant le boire et le manger et nous survivons au moins autant grâce à notre environnement culturel qu'à notre organisation biologique. L'aptitude humaine à apprendre, impliquant le développement de réponses nouvelles à des stimuli familiers, remplace les instincts là où le moindre changement ne se fait que difficilement.

Le système nerveux du nourrisson est pour ainsi dire « programmé » par les sens, les sentiments et les sensations kinesthésiques suscités par l'environnement spatial, temporel, parental, social et culturel. Or l'apprentissage organique, parce qu'il implique une structure complexe ainsi que différentes fonctions associées, s'effectue sur plusieurs années et ne peut se dérouler sans erreurs ou écarts par rapport à la perfection <sup>(17)</sup> L'enfant apprend en jouant: il se découvre, découvre ses possibilités fonctionnelles à travers le jeu. Il apprend, sans exigence de résultats, sans jugement, par essais et erreurs. Il se développe en accord avec ses aptitudes personnelles, principalement quand son entourage s'intéresse à ce qu'il est plutôt qu'à ce qu'il fait.

L'apprentissage organique est individuel, lent et indifférent autant aux jugements qu'à l'obtention de bons ou mauvais résultats; il n'a aucun objectif précis, aucun but évident, si ce n'est la satisfaction que l'enfant retire d'une tentative moins maladroite que la précédente <sup>(9.14)</sup>. Le développement des structures corporelles coïncide avec les essais de l'enfant pour

fonctionner dans son environnement. La maturation du système nerveux central et son organisation en réseau de connexions sont affectées par les explorations corporelles et leur perfectionnement, de même qu'elles permettent l'amélioration des mouvements du corps. Ce que Feldenkrais nomme l'apprentissage académique, l'apprentissage dirigé, est caractérisé par un but à atteindre (défini par l'entourage familial, l'école, la société) dans un délai donné. Cet apprentissage est essentiel, particulièrement du point de vue social, pour l'acquisition de notre culture, de notre savoir dans différents domaines, permettant ainsi les progrès techniques utiles à la vie en société. Mais cet apprentissage n'a rien à voir avec les possibilités de développement personnel, ou alors de façon fortuite et occasionnellement. Il contribue surtout à l'adaptation aux normes, c'est une nécessité sociale. Il n'est pas relié au temps chronologique, pourrait s'effectuer à n'importe quel moment et s'arrête dès que le but immédiat est atteint. En revanche, il est difficile d'envisager de patiner avant de savoir marcher.



### 1 Bases de la prise de conscience par le mouvement

L'apprentissage le plus important pour nous est celui qui nous permet de réaliser, par d'autres manières, ce que nous savons déjà faire. Plus nous avons de possibilités d'action, plus nous augmentons notre capacité à choisir librement celle qui, adaptée à la situation, sera la plus efficace (fig 1).

# Présentation de la méthode

## MOUVEMENT

Le choix du mouvement comme moyen d'action principal pour faire progresser l'image de soi repose sur la notion d'unité corps-esprit. Le mouvement est révélateur de notre façon d'être et d'agir.

Pour Feldenkrais, le mouvement est l'essence de la vie ; support de nos actions et de nos émotions, il est le résultat de contractions musculaires, elles-mêmes résultant de la propagation de l'influx nerveux dans le système efférent en réponse aux stimuli internes et externes. Ainsi, le système nerveux est occupé par le mouvement plus que par tout autre chose. Nous ne pouvons sentir, ressentir, penser, sans un ensemble varié, complexe et élaboré d'actes initiés par le cerveau pour faire résister le corps à l'attraction de la gravité ; nous devons aussi savoir où nous sommes et dans quelle position.

Il est plus facile de discerner la qualité du mouvement, de connaître clairement la structuration du corps face à la pesanteur que d'évaluer les autres éléments tels que les sentiments ou la pensée. La structure du système nerveux est telle qu'il est difficile d'imaginer la conduction d'influx purement sensoriels, purement moteurs ou purement végétatifs. Celle-ci n'est possible que conjointement à une configuration, un schéma, un état du corps. Dès lors, le système nerveux dans sa globalité participe à l'action.

Lors du fonctionnement, l'unité du corps et de l'esprit est donc une réalité objective, un tout inséparable. Si nous prenons plus de temps pour compter mentalement les nombres de 20 à 30 que les chiffres de 1 à 10, bien que les intervalles numériques soient identiques, c'est que le temps nécessaire pour penser les nombres est proportionnel au temps pris pour les prononcer. Une pensée particulièrement abstraite comme le fait de compter est ainsi inextricablement liée dans son organisation neurologique à l'activité musculaire. Nous n'avons pas de sensations concernant les activités internes du système nerveux, nous ne sentons leurs manifestations que lorsqu'elles sont traduites au niveau corporel.

Si l'on considère les sentiments, l'attitude corporelle est différente selon qu'on éprouve joie, tristesse ou colère. Il y a un schéma moteur suffisamment clair pour évaluer l'intensité du ressenti. Pour Feldenkrais, activité motrice et sentiment sont une seule fonction. La respiration, fonction vitale, est aussi mouvement ; elle peut être dépendante d'une altération ces sentiments ou être contrôlée dans un travail de relaxation.

L'activité musculaire exprime donc l'ensemble de l'activité biodynamique du système nerveux. La sensation musculaire de l'effort ne reflète pas le travail accompli dans le champ de gravitation (il varie de quelques grammes x centimètres, à des milliers de grammes x centimètres) mais reflète la qualité de l'organisation du mouvement dans le système nerveux.

Un mouvement que nous trouvons difficile est un mouvement qui n'est pas exécuté correctement. La graduation de la contraction musculaire est infiniment variable dans ses propriétés. On distingue deux fonctions essentielles : la fonction phasique et la fonction tonique. De plus, outre le système somatique et le contrôle cérébral, le système neurovégétatif intervient aussi dans le contrôle du mouvement. L'activité musculaire dans le muscle de la paupière, par exemple, peut ainsi avoir des origines différentes. Il peut s'agir d'un mouvement automatique, caractéristique des clonies de fatigue ; il peut s'agir d'une contraction réflexe dans le cadre du réflexe oculopalpébral ; enfin le muscle peut répondre à une commande corticale volontaire d'ouverture ou de fermeture des yeux. Ceci est valable pour tous les muscles striés. La particularité du mouvement volontaire est la réversibilité, c'est-à-dire la possibilité à tout moment d'interrompre le mouvement, de

l'inverser, de le reprendre dans la même direction qu'au début, ou bien d'effectuer un autre mouvement.

La qualité du mouvement peut donc se définir en termes de fluidité et de dépense minimale d'énergie pour une efficacité maximale.

La répétition mécanique d'un mouvement, sans porter attention à ce qui se produit, à ce qu'on ressent, ne peut être considérée que comme un travail utile sûrement, mais n'ajoutant rien au développement personnel. Développer l'image de soi, c'est la compléter dans ses grandes lignes et dans toutes les directions.

### ■ Prise de conscience

Le mouvement est donc le prétexte à la prise de conscience de soi : « les mouvements ne sont rien. Je ne cherche pas la souplesse des corps mais celle du système nerveux. Ce que je cherche, c'est restaurer chaque personne dans sa dignité humaine »<sup>(24)</sup>.

Feldenkrais distingue quatre états possibles de l'activité humaine : le sommeil, l'éveil, la conscience, la prise de conscience.

#### Sommeil

Il est caractérisé par le détachement de la fonction spatiotemporelle ; le temps n'a plus son ordre séquentiel habituel, la structure spatiale est différente. Dans le sommeil, le temps et l'espace sont interrompus et ne sont pas reliés à la réalité.

#### Eveil

Il marque le passage du sommeil à la conscience, une transition, la reprise de contact avec l'espace environnant et ses repères.

#### Conscience

Elle a un rapport avec notre orientation dans le champ de gravité : savoir où nous sommes, connaître les notions spatiales primordiales (haut-bas-droite-gauche). Pour Feldenkrais, le laps de temps s'écoulant entre la pensée et l'acte est le fondement de la conscience. Il existe un délai entre ce qui est généré dans le système supralimbique et l'exécution par le corps; c'est au sens propre qu'il faut penser avant d'agir (ceci n'est évidemment pas valable en cas de danger où une réaction rapide est indispensable et réalisée grâce au rhinencéphale et au système limbique).

Ce délai entre une opération pensée et sa traduction en actes est suffisamment long pour pouvoir être bloqué ou retardé. La possibilité d'une pause, pour une raison particulière, entre la création du modèle de pensée et son exécution est la base physique de la conscience. Cette faculté de créer la représentation de l'acte et d'en retarder la réalisation (en l'ajournant ou en la supprimant) est le fondement de l'imagination et du jugement intellectuel.

#### Prise de conscience

Elle est cette part de la conscience qui inclut la connaissance, le savoir (« *awareness is consciousness allied to knowledge* »).

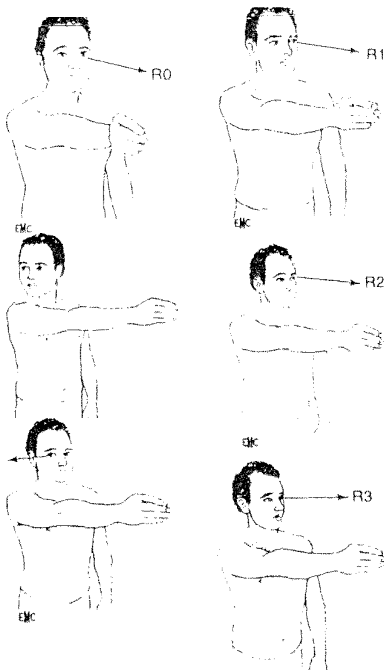
Prendre conscience, c'est prêter attention à l'expression sensorielle que procurent les mouvements afin de créer de nouveaux circuits nerveux ; c'est une correction dynamique du processus de pensée.

Prendre conscience, c'est savoir ce que l'on fait savoir de quoi on est conscient, porter son attention sur ce qui se produit, aussi bien du point de vue de la sensation, de la pensée, que du



mouvement. L'interaction de ces éléments est telle que toute attention détaillée portée à l'un deux influe sur les autres, sur la personne entière.

Prendre conscience, c'est apprendre à différencier nos activités, à créer de nouveaux schémas moteurs. Si l'on veut, par exemple, faire prendre conscience des liens entre les muscles oculaires et ceux du cou, on peut proposer un mouvement des yeux dans une direction opposée à celle de la tête et un mouvement de la tête dans une direction opposée à celle du corps. Le fait de dissocier des structures qui bougent le plus souvent ensemble accroît le contrôle des mouvements du corps et leur efficacité.



2 Exemple de l'utilisation de différents éléments du corps et de leur intégration dans le mouvement pour l'améliorer.

### ■ Exemple de l'utilisation de différents éléments du corps et de leur intégration dans le mouvement pour l'améliorer (fig 2)

Tendre le bras droit devant soi à la hauteur des yeux et l'amener le plus loin possible à gauche sans forcer. L'alignement des yeux et de la main détermine un repère R0.

Même position de départ : amener le bras droit vers la gauche en tournant en même temps la tête à gauche. Les yeux suivent le mouvement de la main droite. Répéter le mouvement plusieurs fois. On aboutit à un repère R1 situé plus à gauche de R0.

Dissocier le mouvement du bras droit de celui de la tête. En même temps que le bras droit va vers la gauche, la tête tourne à droite. Répéter le mouvement plusieurs fois

Reprendre le mouvement 1. On trouve un repère R2 plus loin sur la gauche.

Dissocier le mouvement des yeux de celui de la tête: le bras droit, le buste, la tête tournent vers la gauche, le regard va à droite. Répéter plusieurs fois le mouvement

Toujours sans forcer, reprendre le mouvement 1 ; on obtient, plus loin sur la gauche, un repère R3.

La dissociation du mouvement des yeux, de la tête et du membre supérieur droit a permis l'augmentation de l'amplitude du mouvement de rotation de la tête.

L'extension du mouvement au tronc accroît encore cette amplitude.

## *INDICATIONS*

Cette méthode est accessible à tous puisqu'il s'agit d'apprendre à mieux se connaître et d'améliorer ou d'augmenter les potentialités latentes et inexploitées de l'être humain.

En tant que système d'apprentissage, elle s'adresse à toute personne pour qui il est utile d'apprendre à se mouvoir de façon plus adaptée à ses possibilités, ses intentions, ses désirs. Son utilisation dans un système de soins est particulièrement intéressante en service de rééducation fonctionnelle où elle s'intègre à une prise en charge pluridisciplinaire, Elle permet alors d'être utilisée seule ou conjointement à d'autres techniques corporelles,

Elle trouve ainsi sa place auprès de personnes hémiplegiques; en effet, que ce soit une hémiplegie droite ou une hémiplegie gauche, l'image de soi et le schéma corporel sont perturbés. Le fait de s'intéresser aux sensations kinesthésiques lors d'un mouvement permet au praticien de mettre en jeu aussi bien le côté atteint que le côté sain.

Dans cette indication, elle est utile en phase de récupération, c'est-à-dire à partir du moment où il y a possibilité de mouvement, puis au cours de la progression pour mieux contrôler la spasticité et améliorer la fluidité des gestes retrouvés.

L'objectif principal de la rééducation et le désir du patient sont, avant tout, la récupération de la marche. Dans ce but, la prise de conscience des mouvements du bassin, des diagonales épaule droite-hanche gauche, épaule gauche-hanche droite, permet une meilleure qualité de la marche.

Les possibilités de mouvements dans le fauteuil roulant (changement de position, assise plus confortable ou moins « bancale » peuvent être améliorées. On peut jouer sur la notion « proximal-distal » : le mouvement de la hanche entraîne celui du genou; on peut utiliser les relations entre le côté droit et le côté gauche du corps: si la hanche gauche recule difficilement, on peut avancer la hanche droite.

C'est aussi une approche intéressante dans d'autres pathologies neurologiques. Dans la sclérose en plaques, où une prise en charge globale est indispensable, la méthode prend sa place entre les poussées afin de conserver au maximum les acquis. En fonction de l'évolution de la maladie, le but est le maintien de la verticalité en position debout ou en fauteuil roulant.

Puisque axée sur le mouvement, la méthode Feldenkrais trouve sa place dans le cadre d'un programme de restauration fonctionnelle du rachis pour lombalgies chroniques. Elle propose, en leçons de groupe, une redécouverte du dos et de sa mobilité. Cette approche inhabituelle permet aux lombalgiques de mieux vivre et d'accepter des mouvements, des gestes, des positions corporelles qui leur paraissaient jusqu'alors infaisables car algogènes. Le travail a pour but de mieux comprendre la fonctionnalité du dos, la nécessité du mouvement (la fonction créant l'organe) dans le respect des trois courbures rachidiennes. C'est pourquoi la méthode exclut toute idée de verrouillage, synonyme de fixité.

La méthode Feldenkrais s'intègre tout à fait dans un programme d'école du dos, en prévention primaire ou secondaire. Elle permet de transformer des phénomènes de compensation en adaptation. L'acquisition de degrés d'amplitude supplémentaire se traduit alors par une mobilité plus économique et plus harmonieuse.

En pédiatrie, elle peut être utilisée chez des enfants présentant un retard psychomoteur. Il s'agit alors d'aider l'enfant à réexpérimenter des étapes manquant à son développement. Dans le cas d'enfants infirmes moteurs cérébraux, si la démarche est identique, les difficultés d'apprentissage et les incapacités dues à l'atteinte neurologique orientent différemment la prise en charge. Celle-ci est plus longue et c'est dans les limites imposées par l'infirmité motrice cérébrale qu'on cherche à développer les notions essentielles liées à l'image de soi.

La notion de soin ou de guérison n'étant pas le but de la méthode, elle s'adresse aussi aux individus sains. Elle est très utilisée dans les milieux artistiques, notamment chez les musiciens, les chanteurs et les danseurs, ainsi que chez les sportifs et les pratiquants d'arts martiaux. Elle ne remplace pas le travail foncier ou l'entraînement au geste spécifique, elle l'optimise. Une meilleure conscience de soi permet de choisir entre différents modes d'action et augmente la qualité d'une prestation. Feldenkrais parlait de certains grands pianistes ou violonistes découvrant sans cesse d'autres possibilités à leur jeu habituel, le rendant plus subtil, plus nuancé.

Elle a sa place dans un programme de prévention primaire des lombalgies chez l'enfant et l'adolescent. On axe alors le travail sur la prise de conscience du dos dans différentes activités et positions, particulièrement la position assise.

Cette liste d'indications n'étant pas exhaustive, la méthode est utilisable dans toutes les situations pathologiques où une meilleure connaissance de son organisation neuromotrice permet d'exploiter au mieux ses possibilités, en dépit du handicap induit par la maladie.

## **LIMITES DE LA MÉTHODE**

Malgré un champ d'action très étendu, certains déficits marquent les limites de la méthode. Les troubles sensitifs superficiels et profonds rendent difficile la communication à travers le toucher.

Une altération de la conscience ou de gros troubles mnésiques (comme on en rencontre à certains stades de la maladie de Parkinson) sont aussi un obstacle à son utilisation.

L'existence de déficits moteurs très importants restreint les possibilités d'action du praticien.

Une amélioration globale peut cependant toujours être trouvée, même si les résultats obtenus sont moindres.

### *Pratique de la méthode*

## **PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT**

Les leçons de PCM sont un travail de groupe et durent généralement de 30 à 60 minutes. Ce sont des séquences de mouvements proposées verbalement et habituellement organisées autour d'une fonction particulière.

Le plus souvent, les participants sont allongés au sol afin de réduire les effets de la pesanteur et libérer l'attention. Pour apprendre, nous avons besoin de temps, d'attention, de discernement. Pour discerner, nous devons sentir. Les sensations sont liées aux stimuli qui les induisent et plus le stimulus est léger, plus le discernement est fin. Si le stimulus est important il faut créer une énorme différence entre deux stimuli pour que cette différence soit perçue. Par exemple, si l'on transporte un objet très lourd comme un piano, l'addition d'un poids de quelques grammes comme un insecte s'y posant n'est pas remarquée. Le même poids de l'insecte posé sur une feuille se remarque de suite.

Pour accroître la sensibilité, il faut diminuer l'effort musculaire ou le stimulus initial, sinon les petites différences ne sont pas détectées. Il s'agit donc d'affiner la sensibilité en réduisant la tension et d'augmenter l'aptitude à sentir et non la force.

On accorde à chacun tout loisir pour assimiler l'idée du mouvement et s'habituer à la nouveauté de la situation. Il y a suffisamment de temps pour se percevoir soi-même, s'organiser et répéter le mouvement aussi souvent qu'on en éprouve le besoin. L'apprentissage doit être agréable, facile; la précipitation, l'acharnement n'engendrent que confusion et fatigue. « J'estime qu'il est plus important d'apprendre comment obtenir de nouvelles compétences que de maîtriser ces compétences elles-mêmes »<sup>(9.17)</sup>.

Ainsi, une leçon débute souvent par les composantes du mouvement final; il existe parfois plusieurs variantes et configurations diverses et partielles de ce mouvement. Ne pas exposer d'emblée l'action finale permet à chacun de se sentir à l'aise et d'explorer les mouvements proposés à son propre rythme. Si l'on explique au début de la leçon que son but est par exemple, d'apprendre à s'asseoir ou à se lever, l'élève peut n'être préoccupé que par le but à atteindre sans faire attention au « chemin » emprunté pour y arriver. Il risque de vouloir reproduire uniquement ce qu'il connaît, ce dont il a l'habitude. C'est aussi pourquoi le praticien ne propose pas de modèle à imiter mais laisse les participants construire eux-mêmes leur « puzzle », découvrant, au fur et à mesure de la leçon, l'image finale. Ces mouvements incluent la pensée, la sensation, le mouvement et l'imagination.

Une utilisation de l'imagination est une partie importante de la méthode Feldenkrais.

Nombre de leçons sont basées sur des mouvements liés au développement psychomoteur ou à des activités fonctionnelles habituelles. Certaines leçons sont basées sur des explorations d'articulation ou de muscles et leurs interrelations.

Avant de commencer la leçon proprement dite et quel qu'en soit le thème, le praticien demande aux participants de s'allonger au sol sur le dos. On prend quelques instants pour s'observer et faire l'inventaire des points de contact du corps avec le sol. On établit ainsi une « carte de géographie corporelle » basée sur la perception kinesthésique du corps au sol. On retrouve fréquemment cette position de repos au cours de la leçon, complétant la « carte » en fonction des différences observées, des changements perçus. Puis le praticien propose verbalement d'exécuter, dans des positions parfois inhabituelles, un mouvement simple, inattendu ou lui aussi inhabituel.

Les mouvements proposés sont à exécuter sans effort, a fortiori sans douleur lors de leur déroulement. Ils sont répétés un certain nombre de fois pour créer des occasions d'explorer et de sentir le fonctionnement de toutes les parties du corps impliquées selon différents points de vue: respiration, appuis au sol, mouvements de la tête

On travaille souvent d'un seul côté pour faciliter la comparaison des sensations puis, dans un deuxième temps, on reprend le mouvement de l'autre côté mais sans l'exécuter, uniquement en imagination. Imaginer le mouvement, c'est visualiser et ressentir dans les moindres détails le jeu des muscles, des articulations, des vertèbres et de la respiration. Ensuite, on peut vérifier que rien n'a été oublié en effectuant réellement le mouvement imaginé.

Le but des Leçons de PCM est donc de faire prendre conscience des schémas neuromusculaires habituels et des raideurs pour découvrir de nouvelles façons de bouger, plus efficaces. L'essentiel est d'apprendre comment les fonctions fondamentales sont organisées...

## EXEMPLE DE LEÇON DE PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT (EXTRAIT)

Si on reprend l'exemple exposé au chapitre précédent concernant l'exploration de la rotation, on peut en augmenter la capacité en intéressant les hanches et le bassin au mouvement. Pour faire prendre conscience de la relation entre hanches, rachis, membre supérieur et tête, on peut proposer la suite de mouvements suivante (fig 3) :

- dans la position assis au sol, jambe droite repliée sur la droite, la plante du pied gauche sur la cuisse droite, la main gauche en appui au sol à gauche, lever et reposer la hanche droite plusieurs fois de suite; observer lors de ce mouvement ce que font la tête, la cage thoracique, la respiration;

- poser la main droite sur la tête et l'incliner à droite, puis à gauche; observer les mouvements induits au niveau de chaque hanche;

- essayer de dissocier les mouvements naturels tête-hanche;

- incliner la tête à gauche; lever et baisser la hanche gauche ; observer le mouvement de la hanche droite; faire la même chose à droite;

- reprendre le mouvement de rotation du chapitre précédent vers la gauche en observant ce que font la tête, la cage thoracique, la colonne vertébrale;

- dans la position de départ assis, observer à qui se passe dans les différentes parties du corps lors des mouvements de flexion et d'extension de la tête (en extension, le rachis se creuse, la hanche droite se lève; en flexion, le rachis s'arrondit, la hanche droite s'abaisse);

- essayer de dissocier tête et bassin;

- dissocier ensuite le mouvement de la tête et des yeux (lever la tête et regarder en bas; baisser la tête et regarder en haut) ; reprendre le mouvement de rotation et noter l'augmentation d'amplitude de ce mouvement.

Entre les différents mouvements ainsi qu'à la fin de la leçon, s'allonger sur le dos et faire la « collecte » des sensations qui changent au fur et à mesure de la progression (points de contact avec le sol, perception des côtés droit et gauche du corps, respiration...).

La reprise du mouvement initial de l'autre côté, c'est-à-dire en position inverse, est d'emblée, de ce côté, facilement réalisable sans reprendre tout le processus.

## INTÉGRATION FONCTIONNELLE

C'est un autre mode d'expression de la méthode Feldenkrais. Dans les leçons de groupe, le praticien guide verbalement les participants; au cours des leçons individuelles, c'est le toucher qui guide l'apprentissage dans des séquences de mouvements.

La leçon d'IF est une forme de communication tactile et kinesthésique par contact manuel <sup>(3)</sup>. Ce travail non verbal atteint les sensations kinesthésiques les plus profondes, souvent oubliées en faveur des autres sens. Ce n'est ni un massage ni une manipulation, mais un véritable « dialogue corporel », les mains du praticien sentent en même temps qu'elles dirigent. Cette intercommunication se fait directement à travers le toucher et la proprioception. Les stimuli sensoriels sont plus proches de notre fonctionnement inconscient, subconscient ou autonome que toute compréhension consciente. Au niveau sensoriel, la communication avec l'inconscient est plus directe, plus efficace et moins déformée qu'au niveau verbal <sup>(3)</sup>.

Par le toucher, le praticien agit ainsi au niveau du squelette, des muscles, de la peau. Il communique avec la personne, lui fait découvrir des fonctions, coordinations, positions nouvelles pour elle, et lui comment bouger dans des schémas moteurs fonctionnels plus riches.

Exemple de prise de conscience par le mouvement.

Le praticien mobilise passivement la personne, la laissant libre de se concentrer sur ses sensations. Tout en respectant les capacités, les qualités, l'intégrité de la personne, le praticien crée un environnement lui permettant d'apprendre agréablement. Il transmet l'expérience du confort et du mouvement aisé.

La personne peut ainsi sentir ce qui bouge chez elle, comment elle bouge, comment elle s'organise, et découvrir de nouvelles possibilités.

Ce type de travail permet une intégration et une incorporation optimale des changements perçus, ceux-ci n'étant pas imposés par le praticien mais découverts par la personne elle-même, La conséquence en est une réorganisation corporelle et comportementale nouvelle et plus efficace.

Dans une leçon d'IF, le praticien développe quelque chose de spécifique pour la personne à qui il s'adresse, en réponse à un désir, une intention ou un besoin particulier à celle-ci.

On peut, par exemple, chercher une plus grande fluidité dans le mouvement des yeux, une meilleure rotation de la tête, un changement dans la répartition des pressions sur la plante des pieds, et ce à travers la modification du fonctionnement des cortex moteur et sensoriel.

Plutôt que d'agir selon le principe de cause à effet, le praticien agit plutôt selon les principes cybernétiques (rétroaction en boucle). Il n'agit pas directement sur le point douloureux ou déficient mais vise à améliorer la relation entre les parties du corps mises en jeu.

Chez une personne hémiparétique, on peut, par exemple, faire ressentir la marche en travaillant avec un « sol artificiel ».

« S'intéresser à la fonction dans son entier permet d'activer et de stimuler, de manière harmonieuse, tout ce qui est nécessaire à un apprentissage sensorimoteur efficace » <sup>(3)</sup>.

Une leçon d'IF est habituellement exécutée avec l'élève couché sur une table adaptée à la technique Feldenkrais. Elle peut également être donnée avec l'élève assis ou debout. Par moments, différents supports sont utilisés afin de soutenir la configuration corporelle de la personne ou pour faciliter certains mouvements <sup>(22)</sup>.

## PLACE DE LA MÉTHODE FELDENKRAIS PARMIS D'AUTRES TECHNIQUES GLOBALES

La méthode Feldenkrais trouve sa place parmi les techniques corporelles globales. Celles-ci ont pour but l'acquisition d'une meilleure conscience de son corps et une amélioration de l'utilisation de soi par une écoute plus sensible des perceptions corporelles.

Ainsi, l'importance accordée par Feldenkrais à la prise de conscience, à l'éveil sensoriel, est à mettre en parallèle avec les travaux d'Elsa Gindler d'où découle la gymnastique holistique du docteur Ehrenfried. Le but en est, à partir de l'écoute de soi indique l'expérimentation, l'acquisition et l'intégration de postures et de gestes plus naturels. Elle agit sur la respiration, l'équilibre et le tonus et vise un usage plus rationnel des muscles ainsi qu'à une diminution des tensions musculaires. Elle se pratique en groupe ou en individuel. «Les directives majeures de

notre travail, comportement, respiration, problèmes de la tonicité, tendance vers l'équilibre, doivent être décrites les unes après les autres : mais au cours du travail pratique, elles doivent nécessairement être considérées toutes à la fois, car elles se conditionnent l'une l'autre et ne sauraient progresser isolément »<sup>(18)</sup>.

La notion d'apprentissage à travers la diminution de l'effort est à relier à la technique de F Mathias Alexander. Celle-ci est basée sur l'inhibition, en d'autres termes, la capacité à arrêter, retarder une réponse jusqu'à être prêt à la donner. F Mathias Alexander propose « une manière d'élargir le champ de conscience pour assimiler l'inhibition autant que l'excitation, c'est-à-dire le non-faire autant que le faire, d'où l'obtention d'une meilleure intégration de l'élément involontaire et de l'élément volontaire dans un processus de réponse »<sup>(1)</sup>. Il accorde aussi au corps un rôle dans le développement d'un apprentissage conscient. Il le considère comme un outil pour augmenter la connaissance de soi et se « libérer de la domination d'habitudes fixes »<sup>(18)</sup>. Mauvaises coordinations et tensions font partie d'un schéma global. Pour lui aussi, l'organisme humain fonctionne toujours dans sa totalité et ne peut être changé fondamentalement que dans sa totalité. Il traite ainsi tout acte comme engageant l'individu dans son intégralité. La relation tête-cou-tronc est importante pour déterminer le niveau de fonctionnement du sujet et organiser ses réactions dans un tout coordonné. Alexander nomme cette relation le « contrôle primaire » et en fait la base de son travail qui s'effectue en individuel et vise la stimulation de « l'inclinaison naturelle et sans effort vers le haut »<sup>(18)</sup>.

L'adaptation du tonus musculaire, la conscience active du corps à tout moment est à mettre en relation avec l'eutonie de Gerda Alexander. Celle-ci la définit comme « la tonicité harmonieusement équilibrée et en adaptation constante, en rapport juste avec la situation ou l'action à vivre »<sup>(1)</sup>.

Pour Gerda Alexander, il existe un lien entre tonicité et vécu réel, conscient ou inconscient, et une interaction entre tonus et activité cérébrale; on agit sur la tonicité pour agir sur l'être humain. Le but est donc de permettre à l'individu de retrouver l'adaptabilité de son tonus musculaire, de parvenir au tonus idéal dans n'importe quelle situation. La technique, non directive et active, s'intéresse à la sensation et à sa verbalisation: elle propose des attitudes, des postures, et demande à l'élève de percevoir dans quelle mesure elles sont possibles, difficiles, douloureuses, agréables. Il n'y a pas de gymnastique respiratoire précise. Elle consiste en la prise de conscience de la peau, des masses musculaires, de la charpente osseuse par l'utilisation de certains réflexes, de la sensation de prolongement de certains segments du corps, du contact et de la concentration mentale. La personne explore par elle-même ses possibilités de perception et de mouvement.

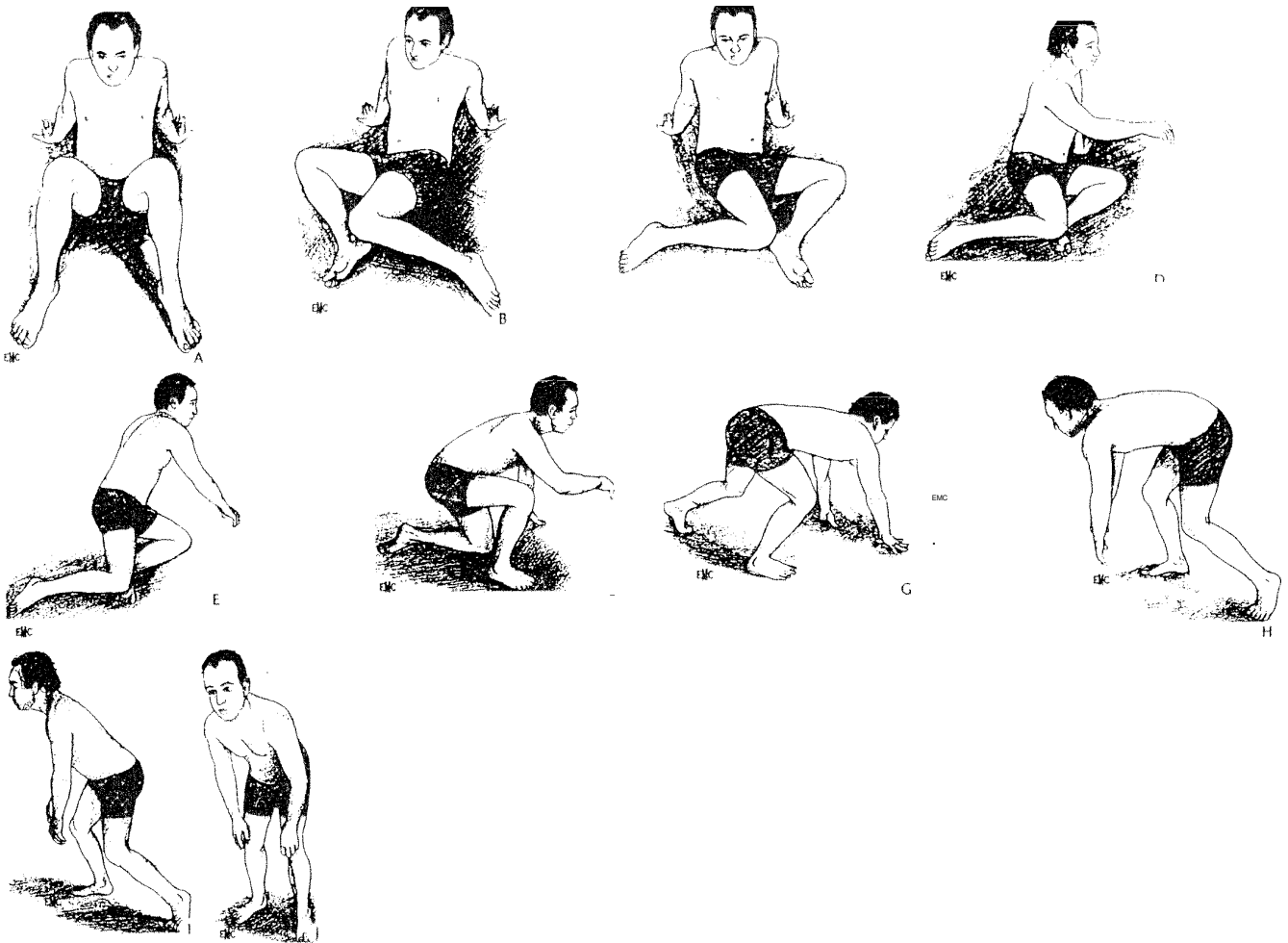
Les différentes techniques de relaxation parmi lesquelles on a parfois, à tort, classé la méthode Feldenkrais, ont pour but la rééquilibration et la diminution du tonus musculaire (Jacobson-Schultz) et la perception du corps en état de détente. La sophrologie de Caceydo y ajoute une dimension projective...

Dans la prise en charge des patients hémiplésiques, la méthode Feldenkrais a des points communs avec la technique de Bobath, tous les mouvements proposés étant basés sur le développement neuromoteur de l'enfant. Cette technique de rééducation a pour but de faire retrouver au patient les prérequis nécessaires aux mouvements et postures de la vie courante. L'idée majeure est d'ajuster chaque prérequis par l'inhibition ou la stimulation du tonus. Ce travail s'effectue en individuel.

Si ces techniques ont des points communs, elles ont chacune leur originalité. Feldenkrais donne une importance particulière à la sensation kinesthésique, l'aspect sensitif de notre propre organisation. Il ne peut y avoir de verbalisation ou de visualisation de ce qu'on fait tant qu'on n'a pas commencé à avoir une expérience kinesthésique de soi-même en mouvement et en action. En outre, ce qui est propre à la méthode Feldenkrais, c'est la fonction, c'est-à-dire tout ce

que l'on fait: se tenir debout, assis, marcher, tourner... Une fonction est intégrée quand on l'accomplit avec tout soi, sans interférence, qu'elle est créée par soi-même.

#### ILLUSTRATION D'UN MOUVEMENT RÉVERSIBLE OU COMMENT SE LEVER FACILEMENT (fig4)



4. Illustration d'un mouvement réversible ou comment se lever facilement.

- A. Placez vos mains derrière vous, pliez les genoux et posez la plante des pieds sur le sol.
- B. Inclinez les deux genoux vers la droite en vous servant de vos pieds comme charnières.
- C. Inclinez les genoux vers la gauche, les écartez pour avoir plus d'espace.
- D. Tout en continuant le mouvement, trouvez la main sur laquelle il est inutile de s'appuyer, celle que vous pouvez soulever.
- E. Il devient de plus en plus facile de lever le bassin.
- F. Poursuivez le mouvement du bassin, en lui faisant décrire une spirale ascendante jusqu'à ce que l'articulation de la hanche droite se soulève suffisamment pour permettre au genou droit de se redresser.
- G. Votre pied droit se pose alors sur le sol.
- H. Poursuivez ce mouvement de rotation jusqu'à ce que vous vous trouviez face à ce qui, au début du mouvement, se situait dans votre dos.



I. Tandis que vous effectuez cette spirale ascendante, les yeux restent mobiles et cherchent continuellement l'horizon.

J. Le mouvement de montée est maintenant terminé

## Conclusion

La *méthode* Feldenkrais est un système d'éducation, un processus d'apprentissage dont le but est de développer une conscience de soi-même dans l'environnement.

Cette approche élargit le répertoire de mouvements, accroît la prise de conscience, améliore les fonctions (marche, postures, attitudes..) c'est-à-dire améliore la qualité de la relation dynamique établie entre un individu, les lois de la gravitation et la société dans laquelle nous vivons. Elle permet d'inclure dans le fonctionnement d'une personne des mouvements et parties du corps négligés, oubliés ou exclus de ses actes ou de leurs représentations mentales.

Cet enseignement est basé sur l'importance de l'image de soi, sur la plasticité du système nerveux et ses facultés d'apprentissage. Feldenkrais parle d'apprentissage organique, c'est-à-dire de l'interrelation entre les expériences sensorimotrices et le développement, l'accroissement des réseaux de connections neuronales. Pour lui, le mouvement est la meilleure traduction de la vie de l'individu, le meilleur indice de l'activité du système nerveux, ainsi que le prétexte à la prise de conscience.

L'interdépendance entre agir, sentir et percevoir constitue l'activité humaine et les modifications dans le mouvement influencent les autres facteurs.

Elle s'adresse à tous ceux qui souhaitent augmenter leur potentialité, car même dans les limites fixées par un handicap ou un déficit, on peut obtenir une amélioration des possibilités. Elle est utile pour parfaire le mouvement chez le sujet sain. Chez la personne malade elle permet, par l'exploration et la création de schémas moteurs inexploités, de réduire les conséquences de l'altération du mouvement.

La méthode présente deux versants techniques : la prise de conscience par le mouvement (PCM) et l'intégration fonctionnelle (IF). Les leçons de PCM s'effectuent en groupe. Le praticien guide verbalement les participants dans la découverte de leur façon propre de bouger et donne l'occasion d'explorer d'autres possibilités, d'éliminer les dépenses d'énergie superflues, de transformer des intentions en actions.

Les leçons *d'IF* sont individuelles et individualisées; le praticien propose manuellement des mouvements en fonction des besoins et désirs de l'élève.

Cette manière d'envisager le corps et l'esprit comme un tout, le mouvement étant la traduction du fonctionnement du système nerveux central, a donc permis l'émergence d'une méthode permettant de « reconnecter » les structures de l'être humain tout entier pour qu'il soit fonctionnellement bien intégré, c'est-à-dire capable de choix individuels.

Pour Feldenkrais <sup>(17)</sup>, dans la vie courante, le manque d'alternative signifie angoisse et souvent compulsion.

La liberté de choisir implique que l'on ait au moins une autre possibilité d'agir, et elle n'existe pas si nous sommes contraints d'adopter la seule et unique façon d'agir que nous connaissons.

Le libre arbitre signifie que d'autres moyens d'action sont à notre disposition et que nous pouvons choisir celui que nous préférons en étant conscients de ce que nous faisons, et pas seulement de ce que nous pensons (croyons) faire.

“If you know what you do, you can do what you want”.

### *Références*

- [1] Alexander G. Le corps retrouvé par l'eutonie. Collection « Le corps à vivre ». Paris: éditions Tchou, 1981
- [2] Bern T. Learners never fail. Feldenkrais 1984; n° 1 : 5-9
- [3] Bulletin de liaison n° 29. Association des praticiens de la méthode Feldenkrais. 1998
- [4] Coste JC, Soubiran G. Psychomotricité et relaxation psychosomatique. Paris: Doin, 1975
- [5] Dolto F, L'image inconsciente du corps. Paris : Le Seuil, 1984
- [6] Feldenkrais M. Body and mature behaviour: a study of anxiety, sex, gravitation and learning. New York. Internal Universities Press, 1949
- [7] Feldenkrais M. Aspects d'une technique : l'expression corporelle. Premier congrès international du psychodrame, Paris 1964
- [8] Feldenkrais M. Image, movement and the act- Tulane Drama Rev 1966 : 20 (n° 3)
  
- [9] Feldenkrais M. Awareness through movement: health exercises for personal growth. London: Harper and Row, 1972
- [10] Feldenkrais M. The case of Nora. London: Harper and Row, 1977
- [11] Feldenkrais M- Le cas Doris- Paris -. Hachette, 1978
- [12] Feldenkrais M- Self-fulfillment through organic learning. Presentation at the Mandela Conference, 1981 : 27-34
- [13] Feldenkrais M. The master moves. Meta Publications Cupertino (Californie), 1984
- [14] Feldenkrais M. La puissance du Moi. Paris : Robert Laffont 1990
- [15] Feldenkrais M. L'être et la maturité du comportement. Espace du Temps Présent: Paris, 1992
- [16] Feldenkrais M. Énergie et bien-être par le mouvement. Paris: éditions Dangles, 1993
- [17] Feldenkrais M. L'évidence en question, Paris : édition L'inhabituel, 1997
- [19] Gelb M. Le corps conjugué. Paris: éditions ASQ 1988
- [19] Ginsburg C. The shake-a-leg body awareness training program: dealing with spinal injury and recovery in a new setting. Somatics, 1986: 31-41
- [20] Hannah T. Mosche Feldenkrais: The silent heritage. Somatics, 1985: 22-27
- [21] Pfeffer M. Die Feldenkrais Methode. Deutsche Krankenpflege Zeitschrift : Stuttgart, 1993
- [22] Rosenfeld A. Apprendre au corps comment programmer le cerveau, c'est le miracle de Mosche Feldenkrais. Paris : Masson, 1989: 89-94
- [23] Ruth S, Kegerreis S. Facilitating cervical flexion using a Feldenkrais Method: ATM. JQSPT 1992; 16 (n° 1)
- [24] Verin L. The teaching of Mosche Feldenkrais. *Graduate Rev* 1978: 7-10