

Méthode Feldenkrais : comment pratiquer ?

19 janvier 2015

Santé/Bien-être

Delphine Helix

Mal de dos ? Douleurs articulaires ? Douleurs chroniques ? Avez-vous pratiqué la méthode Feldenkrais pour soulager vos tensions, retrouver votre souplesse, votre assise, votre tonus, votre dynamisme ?

La méthode Feldenkrais est une méthode d'éducation somatique inventée par Moshé Feldenkrais (1904-1984) qui utilise le mouvement pour améliorer la qualité et l'efficacité du fonctionnement de la personne.

Quels sont les buts de la méthode Feldenkrais ?

[En savoir plus dans mon article de présentation ici.](#)

Séances individuelles

1. Le mal de dos est souvent dû à un manque de souplesse.

Toute perte de mobilité au niveau du bassin, de la cage thoracique et de la tête entraîne un ou plusieurs blocages le long de la colonne vertébrale. Afin de délier les tensions, il s'agira :

- d'identifier les parties du corps bloquées (très souvent les articulations sont mobiles dans une direction, et pas du tout dans d'autres),
- d'y remettre du mouvement en douceur (par des mouvements petits et lents),
- de rétablir la connexion entre la partie nouvellement débloquée et le point de douleur ressenti.

Par exemple, si le point de douleur se situe au niveau des lombaires, et que le manque de mobilité du bassin en est la cause, je mobilise délicatement et de différentes manières le bassin avec une main jusqu'à sentir la répercussion de ces mouvements dans mon autre main posée sur la zone douloureuse. Lorsque la connexion est rétablie, les tensions se relâchent d'elles-mêmes.



2. Douleurs articulaires et perte de tonus.

L'origine d'une douleur articulaire peut être un choc, une tension musculaire, un manque de mouvement ou une *utilisation erronée* de cette articulation.

Je prends ici l'exemple d'une personne qui a choisi jeune de bloquer les mouvements chaloupés de son bassin parce qu'ils attireraient les moqueries ou jugements de son entourage.

Le blocage de certains mouvements du bassin a entraîné une douleur de la hanche, la personne ne savait plus comment retrouver ses mouvements d'abord interdits puis oubliés, et essayait de compenser sa perte de tonus par une suractivité.

Afin de libérer le bassin de ce carcan, trois principes de la méthode ont été appliqués :

- différencier les mouvements du bassin de ceux de la jambe. Il s'agit de faire bouger les deux ensemble comme un bloc, puis la jambe par rapport au bassin (habituel), et le bassin par rapport à la jambe (non-habituel),
- reconnecter la personne avec son ressenti,
- valoriser l'image d'elle-même.

3. Douleurs chroniques et pertes d'équilibre.

Je prends ici l'exemple d'une personne qui perdait souvent l'équilibre, avec comme conséquences : pieds cassés régulièrement, chutes fréquentes et douleur chronique du bas du dos.

Certains mouvements de la cheville étaient complètement bloqués, ce qui empêchait la personne de s'adapter et aussi de vraiment sentir le sol. Le blocage dans les chevilles était compensé par une certaine souplesse des genoux et des hanches (ce qui lui permettait de marcher), mais venait se répercuter dans les lombaires.

Après avoir mobilisé chaque articulation, j'ai travaillé l'adaptation des pieds à une surface stable (avec un support plat et rigide) puis à une surface mobile (un rouleau). En parallèle, j'ai délié les tensions musculaires proches de la colonne par des pressions légères et rétabli une connexion entre la cage thoracique et la colonne vertébrale. En effet, la peur de la chute a une influence significative sur l'amplitude des mouvements respiratoires. Le diaphragme s'attachant sur les vertèbres lombaires, son manque de mobilité provoque des tensions musculaires.

Séances collectives

Prendre conscience de son corps – des mouvements – l'écoute – avoir des émotions est un vrai cadeau que vous pouvez vous faire grâce au talent de Delphine – une pédagogue hors pair- Merci à elle. *Marc*

1. Se reconnecter avec son ressenti

L'enfant apprend à rouler, ramper, s'asseoir, marcher à 4 pattes puis se mettre debout et marcher sur ses deux pieds avant d'apprendre à parler. Si on le laisse faire et si il est en bonne santé, l'enfant apprend à se mettre debout



seul, de manière organique. Personne ne lui donne un cours pour apprendre à marcher.

Revisiter ces mouvements en tant qu'adultes nous permet de les revivre de façon consciente, de regarder, sentir, ce qui se passe en nous, et comment nous agissons : en nous impliquant totalement, ou en actionnant certaines parties de nous-même au détriment des autres, et en général toujours les mêmes ? En arrêtant de respirer, en serrant les mâchoires comme lorsque nous sommes en colère, ou en souriant devant la nouveauté des sensations ? En étant persuadé de déjà tout savoir-faire, et donc en agissant toujours de la même façon, ou en écoutant toutes les possibilités qui se présentent à vous à cet instant précis ?



- **Gérer le stress en apprenant à écouter les messages du corps**

Se reconnecter avec son ressenti permet d'écouter les messages du corps alors qu'ils sont encore des murmures, et qu'il est encore temps d'agir en prévention plutôt que de réagir en traitement. S'allonger au sol et sentir ses points d'appui, ce qui est très rassurant pour l'organisme toujours en perte d'équilibre dans la marche et la station debout, permet déjà de prendre conscience et aussi d'enlever une bonne partie des tensions jusque-là ignorées.

- **Gérer la fatigue en apprenant à prendre soin de soi**

Mises à part quelques exceptions, la plupart d'entre nous utilisons au quotidien un tonus musculaire supérieur à ce qui est nécessaire. Nous faisons tout avec trop de force, trop de tension, toujours avec cette idée bien répandue que nous sommes plus efficaces en nous surpassant, voire même en ignorant notre fatigue. Hors, c'est tout le contraire. En revisitant des mouvements simples nous apprenons à utiliser le juste tonus musculaire, en faisant moins d'effort inutile et en restant dans une amplitude de mouvement vraiment confortable.

- **Délié les tensions physiques permet d'apaiser les pensées**

Alors qu'au début de la séance nos pensées peuvent être tournées vers ce que nous avons fait avant ou ce que nous allons faire après, ou que nous sommes pris dans un questionnement relatif à la pratique, au fur et à mesure nous observons que nous accordons de plus en plus notre attention vers nous-même et nos sensations. Nous sommes alors totalement disponibles à l'exploration en cours, centrés en nous-même et à l'écoute de ce qui arrive maintenant, sans préoccupation inutile à ce moment précis. En d'autre terme, nous sommes plus efficaces parce que moins dispersés. Nous gagnons en qualité d'attention.

J'ai beaucoup apprécié la détente et la prise en compte de soi que j'ai trouvé dans votre cours. Toujours assez stressée dans la vie de tous les jours et en vieillissant, je sens le besoin parfois de me poser et de me décontracter. Les exercices faits pendant ce temps m'ont permis de me recentrer totalement sur moi et de me vider, alors que je suis toujours en train de penser". Astrid

2. Valoriser l'image de soi

Notre façon de bouger est directement influencée par l'image que nous avons de nous-même. Cette image se construit par notre éducation, notre métier, nos relations, le pays dans lequel nous vivons et même les langues que nous parlons (qui font appel à des imaginaires différents). C'est l'une des premières informations donnée par Moshé Feldenkrais dans son livre 'Awareness through movement'. Il s'agit ici non pas de changer l'image de nous-même pour bouger plus aisément, mais de bouger plus aisément pour valoriser l'image de soi.

- **La respiration pour valoriser l'image de soi, et de l'Autre**

Comment respirez-vous ? A pleins poumons, juste ce qu'il faut pour vivre ? Y pensez-vous ? En général, nous n'y pensons pas, et tant mieux, il est essentiel que la respiration se fasse sans notre volonté. Cependant, si le mouvement de notre respiration est resserré, contenu, cela signifie que notre diaphragme n'est pas à son plein potentiel, que les muscles intercostaux sont un peu figés, et que les scalènes (muscles reliant la cage thoracique à la tête) sont probablement contractés. Ce qui peut avoir comme effet : des douleurs dans les lombaires, la sensation d'être un peu étriqué et une tête un peu rentrée dans les épaules. L'image de soi en prend un coup...

Libérer les mouvements respiratoires permet de reprendre et sentir toute son amplitude, de libérer certaines tensions, de dégager la tête des épaules (on le voit à la fin d'une séance), et donc d'être à la fois plus recentré et plus disponible. A partir de ce schéma, notre regard sur l'Autre se modifie, il gagne en accueil et bienveillance.

- **Libérer les tensions des mâchoires pour gagner en souplesse et dynamique corporelles**

Comment sont vos mâchoires lorsque vous lisez ce texte ? Qu'est-ce pour vous que les mâchoires, qu'est-ce qui en fait partie ? Y a-t-il de l'espace entre vos dents du haut et vos dents du bas ? Ou au contraire aucun espace voire une pression des unes sur les autres ? Savez-vous où se situent les articulations de vos mâchoires ? Proche des oreilles, dans les oreilles ? Dans les leçons de Feldenkrais nous prenons conscience de la façon dont les tensions contenues dans nos mâchoires sont liées à d'autres tensions musculaires pouvant être situées dans les épaules, le ventre, les cuisses et même les pieds, et donc comment elles ont une influence sur notre manière d'être en appui au sol. Libérer les tensions des mâchoires permet à l'inverse de libérer les autres tensions, et d'avoir un appui plus franc et confortable au sol. Autrement dit, de gagner en souplesse et en dynamique.

- **Laisance et l'adaptabilité physique pour réapproprier sa posture**

D'après Moshé Feldenkrais, une bonne posture est une nécessité biologique.

« Biologiquement une posture est nécessaire pour être capable de bouger. Et de bouger comment ? Pour quoi faire ? Pour bouger pour les nécessités biologiques.

- L'une d'entre elles est la reproduction. Si vous ne bougez pas vous ne pouvez pas vous reproduire. Vous ne pouvez pas trouver votre partenaire si vous ne marchez pas. Et si vous avez votre partenaire mais ne bougez pas, rien ne va arriver. Vous devez bouger. C'est la première chose.
- La prochaine chose est d'assurer « sa propre maintenance » (auto-entretien). Vous avez besoin d'eau, d'air, de nourriture, et vous devez expulser les choses qui ne sont pas nécessaires. Pour obtenir de la nourriture, de l'eau, de l'air, vous devez vous rendre où ils se trouvent. Tous les animaux doivent bouger pour se reproduire et se maintenir en vie.
- La troisième chose est la préservation de soi. Ça veut dire pouvoir se déplacer sans rentrer dans une chaise et se casser le genou, ou se cogner la tête contre un mur, ou tomber dans un précipice. Vous devez avoir un sens de tout cela. Et pour ça vous devez bouger. »

« Les mouvements doux - voire les micro-mouvements - me permettent de prendre en charge l'ensemble de mon corps. A la fin du cours, je me sens plus grande, plus droite dans mon fauteuil, mieux positionnée sur mes appuis fessiers. L'énergie circule. Mes épaules, très sollicitées par le maniement du fauteuil, se relâchent et je grimpe plus aisément dans ma voiture. » *Martine* (personne en fauteuil roulant)

3. Créer du lien

Notre relation avec les autres est le reflet de notre relation avec nous-même. Sommes-nous tendus, et nos curseurs relatifs à notre écoute, bienveillance, patience et capacité d'accueil de la différence se trouvent réduits. L'idée ici est donc de recréer du lien en soi, pour des relations plus épanouissantes.

- **Repositionner son assise pour repérer et gérer nos schémas d'interaction**

C'est la base de notre travail. Et dans le corps, elle se manifeste bien entendu au carrefour entre le bas et le haut : le bassin. En tant que Judoka, Moshé avait une très bonne connaissance quant à l'importance du bassin dans l'organisation de nos mouvements. Hors, vivant dans une société judéo-chrétienne, c'est précisément le lieu du corps qui est rejeté, jugé, ignoré. Trois axes sont travaillés :

- La mobilité du bassin dans toutes les directions
- La relation du bassin à la colonne vertébrale
- La relation du bassin aux pieds

Lorsque le bassin reprend la place centrale qui est la sienne, nous repositionnons notre assise, tant physique que mentale. Prendre conscience des relations en nous, nous permet de repérer et gérer nos schémas d'interaction. Les deux sont inter-reliés.

- **La souplesse de la colonne vertébrale : prendre conscience du corps dans le groupe**

Je prends ici l'exemple d'un participant qui avait une cyphose dorsale très prononcée, ce qui empêchait certains mouvements de la nuque. Dans le groupe, les personnes devaient s'adapter à son positionnement, parce que lui n'était pas en mesure d'ouvrir son attention aux autres, ni de se situer précisément dans l'espace.

Après deux séances de Feldenkrais sur la colonne, il a significativement gagné en ouverture et en conscience de son corps dans le groupe. Comment ? Et bien la colonne vertébrale soutient la tête, lieu d'échange avec le monde à travers les organes des cinq sens qui y sont localisés. Selon ce que les sens perçoivent comme informations de l'environnement, ils nous envoient des instructions de mouvement. Ces informations sont transmises le long de la colonne vertébrale. Plus cette dernière reste souple, et mieux les informations peuvent passer. Nous devenons plus conscients de nous-mêmes et adaptables aux mouvements des autres.

- **Ré-harmoniser les mouvements de la cage thoracique et des bras pour travailler le rapport à l'environnement**

Je pourrais aussi écrire, apprendre à s'embrasser pour embrasser l'univers.

Il s'agit ici de sentir que la cage thoracique est en fait assez mobile, et de prendre conscience de sa relation aux bras via les omoplates, les clavicules et le sternum. Lorsque cette relation est clarifiée, nous pouvons à nouveau nous embrasser :

- nous prendre physiquement dans nos bras (en attrapant nos omoplates avec la main opposée) et nous bercer,
- nous prendre mentalement dans nos bras,
- ré-harmoniser notre rapport à l'environnement. En nous accordant à nous même le réconfort dont nous avons besoin, nous le cherchons moins ou différemment à l'extérieur.

« C'était une première pour moi... Je n'avais jamais fait de stage où l'improvisation était aussi importante, je ne connaissais pas la pratique du Feldenkrais. Cette semaine s'est très bien passée, l'alchimie, « Nyons, Delphine, La Vivandière et le groupe » a très bien fonctionné. Je suis revenue avec un sentiment de véritable bien être à l'issue de ce stage. Delphine a su emmener le groupe dans son univers musical et dansé avec beaucoup de délicatesse, développé notre bienveillance et notre ouverture aux autres. Elle nous a aidé à « être nous même », ce qui est tellement rare dans la vie de tous les jours où l'on nous demande le contraire. Encore maintenant, je repense à des choses auxquelles Delphine nous a amené. Merci Delphine et au groupe ! » *Christine*

4. Optimiser ses capacités

Ou comment prendre conscience et aller chercher en nous ce dont nous sommes capables.

- **Repérer ses freins / ses résistances pour travailler le rapport à l'espace du quotidien**

Voilà un chapitre conséquent, et en général pas des plus agréables. En effet, qui aime être en face de ses propres freins, ou résistances ? Et pourtant, en prendre conscience est l'étape indispensable à leur transformation, puis à leur libération.

Je prends ici l'exemple d'une personne qui pouvait avec une grande aisance faire un mouvement d'un côté, mais qui se retrouvait complètement bloquée si elle voulait passer par l'autre côté. Ce qui veut dire que dans la vie courante, elle avait une organisation et un rapport à l'environnement orientés toujours du même côté, et qu'elle était incapable de s'adapter à ce qui pouvait être différent. Pour l'aider à sortir de ses propres freins, j'ai demandé à son binôme d'être son miroir pour :

- Faire le mouvement du côté facile en prenant conscience de pourquoi c'est facile.
- Faire le mouvement de l'autre côté en repérant les étapes bloquantes pour repérer ses freins.
- Se servir de la façon de faire du côté facile, pour l'enseigner à l'autre côté.

Elle a alors pu repérer que l'organisation de ses yeux et de son bassin était très différente d'un côté à l'autre. En apprenant comment l'appliquer harmonieusement du côté résistant, elle a amélioré son rapport à l'environnement. Le tout de façon ludique et légère, soutenue par la présence du partenaire.

- **Identifier ses blocages permet d'élargir sa zone de confiance**

Je prends ici l'exemple d'une personne qui avait deux prothèses de hanche, et qui était persuadée que son amplitude de mouvement était très limitée depuis ses opérations. Au fur et à mesure du stage, elle a senti que son champ d'action était bien plus large que ce qu'elle pensait, et que bouger était en fait libérateur.

Plus sa zone de confiance s'élargissait, et plus elle ressentait le plaisir de bouger, et plus elle s'autorisait à explorer d'autres mouvements (aussi en relation avec les autres).

Avant le stage, elle n'avait pas identifié son besoin de limiter ses mouvements au quotidien. Après le stage, elle s'autorisait à explorer en douceur de nouvelles capacités.

- **Gérer l'angoisse pour travailler l'assurance de soi**

D'après Moshé Feldenkrais, c'est l'absence de choix qui génère l'angoisse. C'est pourquoi dans chaque séquence de mouvement nous invitons les participants à prendre conscience de leur choix.

Par exemple, les participants sont allongés au sol.

Je leur demande de rouler très légèrement la tête à droite et à gauche. Pendant qu'ils continuent à faire le mouvement, je leur demande ce que font leurs yeux : est-ce qu'ils suivent ou précèdent le mouvement de la tête, ou autre chose ? Puis nous explorons plusieurs manières de faire :

- nous dirigeons les yeux d'un côté et donc la tête tourne. Les yeux précèdent le mouvement de tête.
- nous tournons la tête d'un côté et les yeux de l'autre,
- nous gardons les yeux fixés sur un point au plafond alors que nous tournons la tête.

En revenant au mouvement de référence de tourner la tête, nous sentons que notre mouvement est devenu beaucoup plus fluide. D'une part, parce que les muscles profonds des yeux sont liés aux muscles profonds de la nuque et en différenciant les mouvements des yeux de ceux de la tête, cela permet de libérer les tensions. D'autre part, parce qu'ayant exploré un panel de choix, l'angoisse n'a plus lieu d'être.

Feldenkrais est une méthode qui nous rapproche considérablement de nous-même et offre une approche des plus délicates auprès des autres. Je serai très heureuse de continuer, un véritable moment d'intimité pour soi, un réel partage dans le respect. Merci Delphine ! *Michèle*

Dans son livre 'Making Connections' traitant de l'essence de la méthode Feldenkrais, David Kaetz écrit : « Moshé a enseigné une

façon de réparer notre être disloqué en passant par la conscience du corps, et c'est ça notre travail. Nul besoin de le qualifier de spirituel, ou d'user de mots qui ne feront qu'embrouiller notre pensée. Appelez-le comme vous voudrez ; il n'y a pas d'appellation plus noble que servir la naissance d'une conscience unifiée. Des changements étonnants se produisent lorsqu'on établit les connexions. Nul besoin de les appeler miracles ; car nous en sommes témoins tous les jours » dans notre pratique.

Je donne des séances individuelles et ateliers à Paris, des stages en provinces : www.delphinehelix.com

