

# Feldenkrais

Plus qu'une gymnastique, cette méthode de prise de conscience par le mouvement corrige nos gestes quotidiens pour gagner en souplesse, en fluidité et se libérer des tensions.

Cette méthode propose une façon naturelle et douce d'effectuer les gestes du quotidien, même les plus anodins. Ingénieur en mécanique et ceinture noire de judo, Moshé Feldenkrais (1904-1984) envisageait le corps comme une "réalité physique, des poids et des masses organisés dans l'espace", un tout qu'il convient de ménager, de ressentir. Sa méthode ne s'apparente pas à une gymnastique classique où l'on répète invariablement et mécaniquement un geste. Il s'agit plus d'une pratique, d'une "exploration" des mouvements. Le corps ne se travaille plus de façon fragmentaire (dos puis épaule, genou, etc.) mais dans sa globalité. Rien ne se fait en force. L'objectif est de prendre conscience des parties du corps (muscles, articulations, etc.), qui entrent en jeu dans un mouvement, afin de n'utiliser que les indispensables. En cours, l'enseignant guide l'élève dans ses façons de bouger et propose des variantes dans la réalisation de chacun des mouvements et leur enchaînement. A terme, la méthode Feldenkrais®

## Ressentir son corps avec finesse

permet de ne dépenser qu'une énergie minimale pour effectuer chacun des gestes, dans le but d'en améliorer la fluidité et l'organisation. Si elle s'adresse à tous, elle enjoint de faire fi de ses habitudes, de ses automatismes – ce qui peut prendre un certain temps. Les mouvements qui, au début, présentaient des difficultés (une gêne, une limite dans l'amplitude, un problème de coordination...) deviennent peu à peu familiers et aisés. On apprend à ressentir son corps avec finesse et donc à mieux l'utiliser. Les raideurs et les douleurs dorsales s'évanouissent, les tensions se relâchent, la respiration se libère et la souplesse s'accroît.

Nous vous proposons ici quelques mouvements d'approche qui vous donneront une idée de ce qu'apporte cette méthode atypique.

prend à ressentir son corps avec finesse et donc à mieux l'utiliser. Les raideurs et les douleurs dorsales s'évanouissent, les tensions se relâchent, la respiration se libère et la souplesse s'accroît.

Nous vous proposons ici quelques mouvements d'approche qui vous donneront une idée de ce qu'apporte cette méthode atypique.

## La position de base

Allongée, bras et jambes étendus, portez successivement votre attention sur les différentes parties de votre corps en contact avec le sol afin de repérer vos points d'appui. Observez vos sensations: Comment la jambe droite repose-t-elle sur le sol? Et la gauche? Notez-vous des différences? Et les bras? Le bassin est-il plus en appui d'un côté que de l'autre? A partir de quel niveau votre dos est-il en contact? Avez-vous la sensation de "lâcher prise"?



## 1 Rotation vers la gauche

Assise, la jambe gauche pliée devant soi, la jambe droite repliée vers l'arrière, main gauche au sol, un peu en arrière. Amenez la main droite face à vous, coude plié, main souple.

Bras, épaules, tête et yeux ne forment qu'un seul bloc.

### 1 bis

• **Tournez tout ce bloc vers la gauche**, sans quitter votre main des yeux et revenez lentement dans la position initiale plusieurs fois. Etes-vous confortable? Faites-vous cette rotation sans effort? Vos yeux ont-ils tendance à aller plus loin que la main? Retenez-vous votre respiration?

• **Répétez le mouvement 2 ou 3 fois**, les yeux fermés. Puis, en rotation à gauche, ouvrez les yeux: regardez en face et mémorisez "un point de référence" sur le mur.

**Pause:** allongez-vous en position de base.

