

## PRESENTATION VISIO CONFÉRENCE FELDENKRAIS 15 MAI 2020

Rapide présentation de la méthode et des raisons qui me poussent à l'enseigner.

Je sais que parmi vous il y a des personnes qui suivent mes cours et d'autres qui n'ont jamais pratiqué la méthode Feldenkrais, la prise de conscience par le mouvement. Pour tenter de captiver l'attention de tous, j'essaierai donc de la définir plutôt que de la décrire, un manifeste en quelque sorte comme celui des surréalistes d'André Breton par exemple. Mes antécédents de chanteuse me porte naturellement vers la poésie!

Vous pouvez facilement trouver sur mon site sa méthodologie.

Je vous propose donc de vous installer confortablement tandis que je vous ferai la lecture....

Je vais vous donner les mots clefs qui me semblent être révélateurs de l'intérêt de cette méthode Feldenkrais pour laquelle nous sommes réunis.

Modernité, actuel, contemporain....qui bénéficie des progrès récents.

Voilà près de 20 ans que j'enseigne la méthode Feldenkrais et plus j'avance dans l'approfondissement de cette méthode et plus je la trouve d'une grande modernité.

J'entends par modernité, sa capacité à nous apporter une adaptabilité à notre vie quotidienne à tout moment, tout le temps (exemple : attraper un pot de confiture sur une étagère, monter dans un véhicule plus facilement, avoir des gestes plus précis, mais aussi mener des actions mieux organisées, faire des choix plus judicieux...).

En parallèle à cette notion d'adaptabilité, elle possède également sa propre plasticité : les cours sont modulables en fonction des besoins et des perspectives de chacun dans le groupe. Elle est par essence dans le présent, ce que je considère comme étant la modernité : être dans le présent.

Plasticité

Si la notion de plasticité s'accorde immédiatement avec l'idée du fonctionnement du système nerveux, et dont la méthode fera grand usage, la première chose qui me fait faire référence à ce terme est qu'elle ne montre aucune forme de dogmatisme, aucune rigidité donc. Quels que soient notre façon de penser, nos croyances, nos cultures, nos âges, notre genre bien évidemment et notre état de santé, elle reste disponible pour tous, elle s'adapte à tous.

Pourquoi? Parce qu'elle s'intéresse à la mécanique du corps et plus particulièrement à la mécanique de l'ossature et nous sommes, nous autres humains, tous fabriqués de la même façon.

Universalité, objectivité

Si nous sommes tous des êtres totalement originaux, s'il est possible de nous reconnaître de loin juste à notre façon de marcher, ou même sans nous voir au timbre de notre voix.... Nous avons à peu près tous 206 os ceux de l'oreille inclus!

Notre charpente, ce qui nous permet de n'être pas des vers de terre, ce sont nos os, ce sont eux qui nous soutiennent, qui nous permettent de donner une direction à nos déplacements et donc à nos actions dans l'espace. Et si nous ne les avons pas tous ces os, pour une raison ou pour une autre, la méthode s'adaptera à ce que nous possédons pour nous donner accès au meilleur de nos capacités d'action. Je pense à cette photo d'un danseur sur scène dans une très belle position, et ce n'est qu'en regardant de près que nous pouvons voir qu'il est unijambiste).

Concentration, méditation

Au delà de cette mécanique universelle qui anime notre squelette, la méthode permet une approche extrêmement fine de nous mêmes. La qualité première requise dans cette approche est l'attention, la concentration sur soi-même. En-soi elle est une forme de méditation active, dont je donne aussi comme définition d'être dans le présent.

Cet état spécifique de conscience qui flirt aussi avec l'hypnose, permet de révéler en nous des ressources inexplorées. Le questionnement, qui est le ressort de la pratique, nous emmène vers la curiosité de nous mêmes dans une neutralité totale de jugement. "Comment est ce que ça bouge à l'intérieur de mon être".

Magnifique question qui porte en elle un respect pour soi. Effectivement une forme de reconnaissance de soi, une indulgence pour ce que nous pouvons faire, ce que nous pouvons réussir. On entre là dans une dynamique d'individuation où le rythme fondamental propre à chacun se manifeste, pour enfin échapper à l'individualisme féroce dans lequel nous sommes pris. C'est aussi cet aspect là de la méthode qui me fait parler de modernité, sortir de nos habitudes est un thème cher à la pensée de Moshe Feldenkrais, accéder à notre inventivité, accéder à nos choix, maintenant.

### Bienveillance

Bien sur on se rend compte de nos limitations dans les propositions de mouvements qui sont offertes, mais justement parce que l'on peut ici donner des vacances à ce petit juge aigre qui nous sermonne, il est alors possible de laisser partir les tensions qui nous tiennent dans un exosquelette une carapace, qui prend la place de cette brave ossature, endosquelette, qui fait très bien le job! Et nous arrivons aux rayons émotions ..... Voilà que de ce corps libéré dans sa mécanique émane la possibilité de laisser se dissoudre les émotions inutiles.

### Libération

On parle dans les leçons de "mouvements parasites", par exemple est-il vraiment nécessaire de recroqueviller les doigts pour chercher à mobiliser les orteils? Non! Est-il nécessaire pour un enfant de tirer la langue et de serrer les cuisses à fond pour réussir à dessiner un A? Non! Eh bien il en va de même pour certaines de nos émotions qui ne nous servent plus à rien et qui génèrent des crispations inconscientes.

Est-il nécessaire de maintenir une peur d'enfant quand nous sommes adultes? Non! Nous avons les moyens de nous défendre, nous ne sommes plus cet être sans défense, vulnérable et fragile que nous étions.

Cependant certaines de ces crispations musculaires générées par des enkystements émotionnels risquent de détourner le bon usage de la charpente osseuse, des articulations et de limiter notre mobilité.

Les limitations que nous observons dans le jeu des mouvements vont éveiller notre curiosité sur nos restrictions émotionnelles en douceur, parce que le corps sera là pour nous soutenir, comme telle est sa fonction.

Découvrir enfin la Verticalité fluide pouvoir être, avec tranquillité, aisance et élégance....et grâce. Moshe Feldenkrais disait par rapport à l'apprentissage d'un mouvement inhabituel, qu'on le découvrait d'abord dans l'impossibilité, puis au fur et à mesure de la pratique la découverte du possible, puis la facilité et enfin la grâce!

### Sensorialité, Proprioception

Dans l'ordre de cette modernité que j'évoque en premier lieu, peut entrer aussi la mise en valeur d'un sens presque ignoré, la proprioception qui est un sujet de recherches scientifiques récent. (J'ai posté un documentaire sur ce sujet sur ma page professionnelle Face Book et sur mon site, je vous engage à le regarder).

C'est grâce à ce sens que nous pouvons maintenir notre verticalité. Le système nerveux possède un réseau particulier de neurones et de récepteurs qui coordonnent nos mouvements pour trouver l'équilibre nécessaire à leur réussite. Il nous offre la possibilité de savoir comment nous sommes positionnés dans l'espace.

Ceci semble tout à fait naturel, comme le fait d'entendre ou de voir, mais si nous avons la possibilité de comprendre ce qu'est la surdité ou la cécité aucune idée ne vient à notre esprit de savoir ce qu'il en est de ne pas pouvoir nous repérer dans l'espace et de sentir si nos pieds touchent bien le sol sans l'aide de la vision. Ceci montre le peu de relation que nous pouvons établir avec ce sens.

Nous apprend-t-on à voir ou à entendre? n'importe quel peintre, n'importe quel musicien sauraient en parler. Nous apprend-t-on à nous mouvoir? Oui, les arts martiaux, la danse, le sport... Mais aucune de ces approches ne propose de sentir le mouvement venir de l'intérieur de soi, sans modélisation, à partir du corps lui même.

L'aspect mécanique du corps, dans sa logique propre, permet à chacun de nous de découvrir notre propre mobilité. La découverte de la proprioception et donc de la mobilité, se fait en grande majeure partie du temps par mimétisme et par configurations spécifiques (les règles de l'art de la danse classique par exemple).

Mais comment aiguise-t-on le sens de la proprioception en pleine conscience est particulièrement révélé dans l'approche de Moshe Feldenkrais, grâce à cette curiosité délicate et attentive envers soi même, par le truchement de l'originalité des mouvements, guidés par la voix et qui ne sont jamais exécutés par le praticien devant les élèves.

Chacun fait sa propre recherche et permet ainsi l'élaboration spécifique de nouvelles connexions neuronales appropriées pour vos désirs et votre plaisir personnels. Car il s'agit bien de cela : le plaisir de vivre.

Vie

En développant ce sens lié aux lois de la gravité terrestre, tel un fil à plomb qui relie en nous le Ciel et la Terre, avec tout ce que cela évoque en nous, nous accédons à une perception tangible de notre corps et de ses possibilités, à un schéma corporel de plus en plus objectif et donc une représentation de nous-mêmes riche qui nous restitue notre intégrité physique, psychique, intellectuelle, spirituelle.

Se sentir au monde, debout, est pour moi une nécessité absolue, c'est pour cela que j'enseigne cette méthode et j'ose dire que c'est mon engagement républicain pour ne pas dire acte politique trop galvaudé, dans notre société.

La concentration, la proprioception et le schéma corporel, ces trois pôles font de nous des spécialistes du mouvement, donc de l'action.

Et c'est exactement ce que nous propose la méthode Feldenkrais, mener à bien des actions fonctionnelles dans le territoire qui nous plaît, nous permettant ainsi de prendre notre juste place dans notre environnement, dans notre monde en son mouvement perpétuel de transformation et faire de nous mêmes des œuvres d'art aussi parfaites que des chats ou des marguerites.