



Pratique en atelier des exercices de la méthode Feldenkrais. © BARRAT IFELD

À la découverte de la méthode Feldenkrais...

Plainpalais *Explications sur une méthode qui s'appuie sur les mouvements et qui vise à clarifier les pensées et les actions*

Stéphanie de Roguin

Reporter de quartier à la Plaine



Le samedi 15 octobre dernier, l'une des nombreuses salles du complexe culturel du Grütli accueillait les démonstrations d'une bien curieuse méthode, dénommée Feldenkrais. Quelques jours après l'événement, je rencontre sept de ses praticiennes, le «noyau dur» de l'association genevoise. Nous revenons avec elles sur cette journée découverte du week-end précédent: «Nous avons reçu un public jeune, 30 à 40 ans en moyenne», commence l'une. «Avec aussi quelques personnes âgées», poursuit une autre. «C'était un public curieux, précise une troisième voix, un public déjà préparé, qui venait avec des questions précises. Des personnes sans doute déjà engagées dans d'autres méthodes, à la recherche de quelque chose de nouveau.»

Historique de la méthode

Beaucoup de gens avaient déjà entendu ce mot, «Feldenkrais», sans savoir vraiment de quoi il retournait. La méthode a été mise en place à la fin du XXe siècle, par un certain Moshé Fel-

denkrais, un Russe émigré en Palestine. Brillant scientifique, physicien nucléaire et ingénieur, il est également grand sportif. Après une sévère blessure qui aurait pu l'empêcher de marcher sans problème, Moshé Feldenkrais tente de reconquérir sa liberté de mouvement en s'observant, en s'écoutant, en tentant d'effectuer des gestes qu'il n'avait pas l'habitude de faire.

Une expérimentation de son corps liée directement à son activité de scientifique. La méthode est donc basée sur des observations tout à fait rationnelles. Elle s'est ensuite généralisée avec ce même but: améliorer ses mouvements pour gagner en confort, se libérer de mauvaises habitudes qui peuvent être génératrices de gêne ou de douleur, retrouver sa mobilité après un accident ou une opération, etc.

Une méthode bienfaisante

La méthode est bienfaisante dans une multitude de domaines, au vu de l'abondance des témoignages que les sept praticiennes racontent tour à tour: de jeunes danseurs qui souhaitent améliorer leurs mouvements dans leur activité qu'ils pratiquent au quoti-

dien; une chanteuse; un homme qui se croyait déjà vieux et qui a retrouvé sa souplesse, redorant par la même occasion son image de lui-même; une femme souffrant d'une épaule gelée, qui a pu regagner une partie de sa mobilité - et donc de son indépendance - en couplant les séances de Feldenkrais avec de l'acupuncture et du yoga; une personne souffrant de vertiges qui les

«Gagner en confort, retrouver sa liberté de mouvement ou se réapproprier sa dignité, autant d'objectifs motivants et audacieux »

a vu diminuer. «On peut même pratiquer sur les animaux!» complète l'une des praticiennes, qui a pu expérimenter certaines techniques sur ses chiens.

Réapprendre à bouger

Réapprendre à bouger donc, mais en étant guidé. Il existe deux types d'accompagnements: en individuel et en groupe. En individuel, on travaille sur une problématique ciblée. La praticienne va stimuler le patient avec le toucher, simplement pour l'encourager à aller dans telle ou telle direction. «On ne suit pas un protocole établi, m'explique l'une, on va proposer au patient des mouvements que l'on a pu nous-mêmes expérimenter pendant nos innombrables heures de pratique lors de la formation. Le contenu de

chaque séance est beaucoup basé sur notre ressenti.» Le travail est basé sur ce qu'apporte le patient, et se construit donc avec lui. Lors d'une séance de groupe, la praticienne propose des suites de mouvements, des enchaînements, que chaque participant vit pour lui. «Après, il y a parfois des échanges, où on se rend compte que deux personnes n'ont pas du tout vécu ou ressenti la même chose avec une même pratique», ajoute une des praticiennes.

Gagner en confort, retrouver sa liberté de mouvement ou se réapproprier sa dignité, en voici des objectifs motivants et audacieux! Ce qui manque aux praticiennes romandes de la méthode: être encore un peu plus connues... Beaucoup plus populaire en Suisse alémanique, la méthode Feldenkrais évolue plus lentement dans les consciences des Suisses romands. Le bouche-à-oreille fonctionne, paraît-il... alors pourquoi pas? Allez donc tester une séance et parlez-en autour de vous! Sur le site www.feldenkrais.ch, rubrique «Les membres», vous trouverez les noms des praticiennes genevoises et des liens pour les contacter.



Retrouvez notre reporter Stéphanie de Roguin sur www.signegeneve.ch/campagne