

# La Méthode Feldenkrais®, chemin du changement

Par le mouvement, la Méthode Feldenkrais® invite à se mettre à l'écoute de soi pour stimuler et éveiller son corps, ressentir le bien-être et considérer la douleur différemment. Apprentissage. Kristin Aubort



**9**h du matin. Debout autour de la thérapeute, les quatre participants de notre groupe se taisent, attentifs. Dans le calme et la sérénité de la petite salle accueillante, Iris Fleur, praticienne diplômée en Méthode Feldenkrais® à Vullierens (VD) nous invite à nous laisser guider à sa voix, à lâcher prise pour mieux entrer en nous-mêmes. Durant plus d'une heure, à l'écoute de nos ressentis corporels, nous effectuons, debout et couchés, sans contrainte aucune, de légers mouvements qui pour certains me surprennent.

## Devenir le meilleur expert de soi

Ceinture noire en judo, docteur en science physique, Moshé Feldenkrais crée la méthode alors qu'il souffre d'une blessure au genou, à l'âge de 25 ans. Durant la Seconde Guerre mondiale, il met sa méthode au point en tant que discipline de vie. « La Méthode Feldenkrais® invite à s'ouvrir au changement, à devenir le meilleur expert de soi. A notre insu, des choses physiques vont commencer à bouger et par conséquent amener la personne à prendre conscience qu'elle peut faire autrement, à découvrir, notamment, une palette de mouvements qui lui

paraissaient impossibles. » Cette méthode, à ne pas confondre avec de la gymnastique, nous amène à explorer les mouvements naturels qu'effectue le tout-petit mais que, la faute à nos habitudes, nous avons oubliés au fil du temps. « La pratique de mouvements doux, qui n'exigent pas d'efforts, peuvent étonner par leur simplicité et leur forme inhabituelle : ils nous amènent à entrer dans notre schéma physiologique – corporel – dans le but de changer les choses », explique Iris Fleur.

## Percevoir les possibilités enfouies

Nos gestes et attitudes corporelles sont en effet dictés par notre vécu, souvent durant l'enfance. Or la Méthode Feldenkrais® nous apprend à ressentir ce qu'il en est de bouger de manière agréable et efficace, sans tension. Pour ce faire, on va effectuer des mouvements doux, lents et fluides qui incluent la respiration. Guidée par la parole de notre guide, alors que j'effectue les mouvements qu'elle nous invite à faire, j'ai soudain conscience de diverses perceptions, différentes pourtant d'un côté et de l'autre de mon corps, de douleurs évocatrices. De quoi

**« Le chemin du mouvement permet de ressentir ce que l'on peut faire autrement. »**

Iris Fleur

m'interpeller et me donner envie d'en savoir plus, d'explorer en moi ces potentiels inexploités qu'Iris Fleur évoque. Je me sens bien.

« Le système nerveux joue un rôle fondamental dans l'organisation de nos mouvements et notre ressenti corporel. Le thérapeute amène la personne à retrouver son équilibre, l'emmène à la recherche d'elle-même de manière claire et très structurée, à son rythme et selon ses besoins. » A noter, la démarche est la même, qu'il s'agisse d'une séance de groupe ou individuelle (prise en charge par certaines assurances complémentaires) mais dans ce cas, on va se focaliser sur une demande personnelle.

## Repérer les signes fins

Chez tout un chacun, les émotions contenues aussi bien que la pensée limitent notre potentiel :

« Si je fais ça comme ça, on va me dire que... » Résultat : douleurs, fatigue, ennui, capitulation, mauvaise image de soi, tensions et autres blocages s'installent.

« Dans la vie, nous sommes en outre confrontés en permanence au fait de perdre et devoir réinstaller notre équilibre. L'apprentissage du « bien se connaître » permet de rester en contact avec soi et de repérer les signes fins qui précèdent le problème, comme par exemple de se bloquer le dos. Une sensation de confiance et de sécurité peut alors s'installer en lieu et place de la peur », explique la thérapeute.

Curiosité, exploration, sensation, prise de conscience... Pour Feldenkrais, l'important était que chacun vive en phase avec ses besoins et réalise ses envies profondes, d'une manière ou d'une autre. Et Iris Fleur de souligner encore : « Quand il y a contradiction entre le physique et le mental, on n'est pas libre ! Le chemin du mouvement permet de ressentir ce que l'on peut faire autrement. »



Plus d'informations sur ce thème :  
[www.pharmacieplus.ch/santeplus](http://www.pharmacieplus.ch/santeplus)