

LE GÉNIE DU GESTE

par *Françoise M. Ducret*

Réapprendre à apprendre par la Méthode Feldenkrais, à tout âge et dans toutes les conditions physiques et mentales. La Méthode Feldenkrais développe les possibilités d'apprentissage. Le truc? Ramper, culbuter comme un bébé qui joue à grandir. En écoutant ce que le mouvement provoque en soi.

La seule perfection de l'homme, c'est d'être perfectible. Que l'on se porte bien ou mal, il est toujours possible d'améliorer notre état, nos facultés. Mais encore faut-il sortir du carcan des habitudes.

Moshe Feldenkrais, un physicien qui travaillait en 1938 avec Joliot-Curie et l'une des premières ceintures noires de judo en Europe, le découvrit, comme cela est fréquent, à la suite d'un accident. Pour sauver sa jambe, condamnée par la faculté, il se lança dans des études de neurophysiologie, se prenant comme son propre sujet d'étude. Par la suite, il se rendit célèbre par "Le cas Doris" (Espace du Temps Présent), celui d'une femme de 60 ans remarquablement intelligente, mais qui avait perdu l'usage de la parole et de l'écriture à cause d'une attaque cérébrale.

Depuis sa Méthode s'est répandue dans le monde entier. Elle comprend deux volets : l'Intégration Fonctionnelle ... et la Prise de Conscience par le Mouvement, enseignement de groupe qui s'adresse à tous ceux qui souhaitent accroître leurs possibilités d'apprentissage pour se sentir mieux dans leur corps, dans leur tête et dans leur vie.

Le mouvement, outil privilégié pour accéder au développement de soi-même

Selon Moshe Feldenkrais, le mouvement constitue un moyen simple et direct pour mettre le doigt sur "ce que nous ne savons pas que nous ne savons pas". Explorer de nouveaux enchaînements de gestes pour détourner les circuits conscients déjà éduqués permet d'entrer directement en contact avec la partie vierge de notre cerveau, notre inconscient. Et lorsque nous dénichons une zone vierge, nous ne pouvons que nous laisser porter par notre tendance innée à la curiosité, à nous sentir, à nous interroger, à nous transformer et à enrichir notre capacité d'apprendre. Cette prise de conscience - et remise en question - de nos habitudes corporelles profondément inscrites dans les schémas neuromusculaires du système nerveux retentira inévitablement sur l'ensemble de la personne. Chaque nouvelle information est susceptible d'être à l'origine d'un nouvel embranchement - comme un arbre qui s'enrichit de jeunes rameaux - et donc d'apporter à nos perceptions mille nuances nouvelles.

Mais comment un simple mouvement - n'aurait-il même jamais été exécuté dans notre existence - peut-il être la source de cet enrichissement, de cet élargissement de nos facultés d'apprentissage? Comme le souligne Myriam Pfeffer, l'une des pionnières de la Méthode (c'est elle qui l'a introduit dans les pays francophones), l'homme moderne, conditionné par un système éducatif et culturel qui souvent le coupe de lui-même, n'a pas appris à se connaître. Beaucoup de ses

perceptions et de ses connaissances du monde lui ont été apportées par d'autres.

Or toute compréhension, toute croissance ne se réalise que par expérience personnelle. C'est donc à affiner nos perceptions et notre sens kinesthésique (le sens des sensations) que nous entraîne la Méthode Feldenkrais, afin d'élargir la conscience que nous avons de ce que nous faisons. Cela ne vous apprendra rien de nouveau, mais cela vous permettra de mieux sentir ce que vous faites, disait son initiateur. Et il ajoutait : "Lorsque vous savez ce que vous faites, alors vous pouvez faire ce que vous voudrez." Car sans information sur soi-même, nous ne faisons que nous répéter.

La règle essentielle pour développer ce sens caché mais nécessaire pour se percevoir de l'intérieur, c'est de diminuer l'effort. La tension de l'effort empêche d'être à l'écoute des sensations et donc obnubile toute attention à soi-même et aux autres. Comme pour la puissance sonore à la radio, il y a un seuil au-dessous duquel nous ne percevons plus clairement les messages. Pour apprendre à apprendre, il faut nettoyer les mouvements parasites et inutiles. Or toute notre éducation nous pousse à nous comporter exactement à l'inverse. A en faire toujours plus. Donc là, il s'agit d'en faire moins, beaucoup moins. De nous détendre et de jouer...

La prise de conscience de soi

Je joue, donc je suis. Je ne sais plus ramper. L'on m'a invitée à une leçon d'initiation et je n'aime pas. Tandis que j'essaie de mouvoir maladroitement une cuisse, un bras, m'efforçant de coordonner des mouvements oubliés, je sens monter en moi un sentiment d'ennui couplé à une sensation d'indigestion : le rouleau de printemps que j'ai avalé juste avant la leçon. Etendus à plat ventre sur le sol, nous roulons lentement sur nous-mêmes, explorant l'espace d'une main d'abord timide, puis qui ose, peu à peu, entraînant à sa suite l'épaule, puis le torse, jusqu'à nous retourner sur le dos. Quelques mois plus tard, pour vérifier si ma mauvaise impression provenait ou non de mon estomac alourdi, je réitère l'expérience.

Myriam Pfeffer, qui sillonne l'Europe et les Etats-Unis pour perpétuer l'enseignement de celui qu'elle accompagnera pendant plus de trente ans, anime exceptionnellement un stage pour débutants sur les hauts de Lausanne.

Pendant un week-end, nous serons une vingtaine, étendus sur nos matelas, à bouger un bras, une épaule, puis à écouter la différence entre le côté mobilisé et celui qui est resté au repos. Une sensation d'éveil, d'amplitude, comme si le mouvement avait fait prendre plus d'espace à notre corps. Ou nous marcherons de toutes les manières possibles, à reculons, sur un fil comme les mannequins, en nous dandinant comme les canards ou en suivant pas à pas un modèle puis inversant les rôles, montrant à notre compagnon comment nous l'avons perçu dans sa manière de se mouvoir, en essayant de l'imiter. Discrètement, sans insister, mais avec une étonnante attention à l'autre,

Myriam Pfeffer va d'un mot, d'une indication, d'une blague, nous conduire vers le chemin que nous devons explorer seuls, la prise de conscience de soi.

Bientôt nous allons sentir que dans tout mouvement, le bassin bouge, devrait bouger d'abord en premier. Même lorsque, étendus sur le dos, bras au sol, genoux pliés, nous essayons de décoller la tête. Lors de la marche, le bassin est la source de déplacement, la tête le périscope, une fleur dont la tige prend naissance non pas à la nuque mais au coccyx. Faire naître la force dans les gros muscles de cette zone du centre de gravité laisse aux régions périphériques le soin de mouvements plus subtils, qui font appel à plus de sensibilité.

Le geste inhabituel est d'abord gauche, puis de plus en plus aisé, facile, réversible. A tout moment il peut être interrompu, arrêté définitivement ou encore repris. Cette disponibilité est le signe de notre liberté acquise de notre aisance toute neuve. Pour ce physicien que fut Feldenkrais, un 'bon' mouvement est défini selon les principes de la mécanique : c'est la réversibilité associée à une perte minimale d'énergie qu'il retient comme critère de travail. De même une bonne 'posture' du point de vue dynamique sera un équilibre de disponibilité et de vigilance, un point neutre à partir duquel on peut aller dans toutes les directions sans réorganisation préalable. Et cela aussi bien sur le plan physique que psychique.

Une gamme plus étendue de choix

Nous agissons tous en fonction de l'image que nous avons de nous-mêmes. Celle-ci, bien souvent, nous limite dans le carcan de nos habitudes. En partie héritée, en partie le résultat de l'éducation reçue, elle devrait s'élargir durant toute notre existence par notre expérience personnelle. De ce fait, à mesure que nous avançons, nous acquérons une plus ample sécurité intérieure, car la plupart de nos blocages, qu'ils soient physiques ou psychiques, proviennent du manque de choix. Selon Feldenkrais, pour vraiment connaître et maîtriser quelque chose, il est nécessaire d'en avoir saisi au moins trois versions, trois possibilités de comprendre ou de concevoir ou de réaliser.....

Il ne s'agit pas de changer à tout prix mais d'explorer d'autres voies. Et comme le chat qui ne cesse de rester souple en jouant à courir derrière sa queue, il n'est pas nécessaire d'atteindre un objectif pour évoluer. C'est le 'comment' qu'il s'agit d'observer et d'enrichir de mille nuances possibles. Par exemple, nous respirons ordinairement en n'utilisant que très peu de nos capacités. En s'essayant à la respiration alternative, ou paradoxale (en gonflant le ventre à l'expiration et inversement), ou encore à celle d'une personne déprimée, d'un bébé, d'un yogi, d'une personne qui rit, etc., nous allons perturber nos schémas inconscients. Dépotentialisées, les anciennes habitudes vont pouvoir s'effacer, si nécessaire, et l'organisme choisira alors dans la gamme de ses possibilités ce que lui convient le mieux au moment voulu.

L'élève n'apprend donc pas toujours quelque chose de nouveau, mais il apprend surtout à faire la même chose différemment, ce qui lui

permettra de sortir d'un comportement compulsif, note Myriam Pfeffer.

Eliminer les tensions

Pour s'écarter de l'ornière creusée par ces automatismes, il faut déjouer les tensions du corps. En effet, comme le relève Moshe Feldenkrais dans "La puissance du moi", celles-ci sont à l'origine de la plupart de nos actes essentiels. La faim nous pousse à manger, la fatigue à dormir et le besoin d'exercice à bouger. Mais d'autres tensions sont difficilement identifiables, car elles ne donnent pas lieu à des réactions physiques précises et localisées. Irrationnelles à première vue, elles ont leur origine dans le système nerveux central et se traduisent souvent par des comportements aberrants. La sensation d'insécurité, par exemple, peut prendre des aspects variés selon les individus et les moments. Tant que nous n'avons pas pris conscience de ce phénomène, nous avons du mal à croire que nous puissions être aussi ignorants de ce qui se passe en nous. Nous trouvons généralement à l'impatience, à l'angoisse et à l'irritabilité une explication rationnelle propre à évacuer le problème. Mais lorsque ces sensations persistent au point de nous perturber, il devient important d'identifier les manifestations physiques...

Heureusement, nous sommes tous plus au moins tordus et asymétriques, dans le corps comme dans la tête, et nous tendons vers la symétrie. C'est ce mouvement constitue notre faculté d'apprendre. C'est parce que nous sommes asymétriques que nous pouvons évaluer, comparer, différencier, en bref, que nous pouvons prendre conscience, soulignait Myriam Pfeffer dans une interview donnée il y a quelques années. Passer sa vie à masquer ses propres travers, par toute sorte de subterfuges, c'est en fait se couper de soi-même et de toutes chances d'éveil véritable. Tout apprentissage commence par des gestes faux, des erreurs grossières. Nous débutons généralement par des étapes difficiles, des zones inconnues, de façon à saisir comment transformer la difficulté en facilité, puis la facilité en plaisir. Il ne s'agit non pas d'acquérir plus de connaissances, mais d'apprendre pour éliminer inutile et retrouver l'inné.

Que ce soit pour faire du hatha-yoga, du patinage ou même pour aimer, nous devons d'abord arriver à balayer nos sensations internes, les sensations kinesthésiques, afin de nous rendre compte des changements que le corps produit à l'extérieur.

Affiner le sens kinesthésique

Saisir la nuance des détails est alors essentiel. Comprendre ce petit quelque chose de plus ou de moins qui fait toute la différence. Qui fait

qu'il ne suffit pas de savoir écrire pour être un Victor Hugo, un Proust ou un Rilke. Chaque mot, chaque idée, chaque image, chaque sensation qu'ils transmettent sont gorgés d'un vécu nuancé, subtil, riche de très fins différenciations.

Le secret de cette subtilité des perceptions est, répétons-le, de ne faire aucun effort et moins que ce qu'on peut. C'est en sachant privilégier la partie fluide et agréable du mouvement, sans chercher à prouver quoi que ce soit, que peu à peu nous saurons retrouver les chemins de l'inné, découvrir cette intimité avec soi-même, c'est-à-dire cette non-opposition de soi à soi, de soi aux autres et de soi à tout l'univers.

"Lorsque impossible devient possible, alors le possible, cela devient facile, de facile agréable et d'agréable cela devient beau et esthétiquement juste pour soi." (Moshe Feldenkrais)

Chacun a des capacités qui restent latentes. Faire des efforts surhumains pour évoluer est inutile. Le véritable vouloir, celui qui est efficace, est inconsciente et autonome. Pour cela il faut se laisser aller, jouer, lâcher prise. Mais c'est peut-être ce qu'il y a de plus difficile au monde, tout agrippés que nous sommes à nos subterfuges. Ou à tendre vers un modèle idéal issu d'un conformisme irréaliste et ennuyeux. Il faut construire sa personnalité sur les défauts qui font qu'on est unique au monde.

"Sans faire mal, on ne peut faire bien, disait Feldenkrais, il n'existe pas de vérité sans mensonge. ... On ne peut devenir utile à soi et aux autres que si on se sert de ce qu'on a." Et il ajoutait : "Si l'on peut vous remplacer comme une tasse de thé, quelle valeur humaine avez-vous de plus qu'une tasse de thé?"

article, tiré du Femina Magazine de la "Tribune de Genève", n° 7327, mars 1992.