

## La méthode Feldenkrais et la danse

Yvan Joly

**"Si nous ne savons pas ce que nous faisons, nous ne pouvons pas faire ce que nous voulons" (Feldenkrais).**

*La technique de Moshe Feldenkrais est considérée comme une approche révolutionnaire et innovatrice de l'apprentissage du mouvement. (1) Effectivement, elle diffère énormément des méthodes traditionnelles: on y travaille en cherchant un minimum d'effort, en faisant des mouvements relativement simples mais souvent inhabituels, en combinant fréquemment le repos et l'activité, en exerçant des parties du corps qui ne semblent pas reliées à celles sur lesquelles on veut produire des changements, en obtenant des transferts d'apprentissages surprenants. Le but de la méthode est de rendre l'individu conscient de ses façons d'apprendre et surtout de l'importance d'apprendre des choses de différentes façons.*

*Yvan Joly nous présente ici ses réflexions sur cette méthode ainsi que sur son apport à la formation technique du danseur. Yvan est psychologue et, depuis 1971, il travaille comme consultant psycho-social, et comme moniteur de gymnastique douce. Il a étudié la méthode Feldenkrais depuis 1975, avec Josef Della Grotte et Ruthy Alon et il poursuit préventivement sa formation professionnelle avec Moshe Feldenkrais. Plus récemment, il a entrepris une démarche en danse des plus originales et à ce titre a participé aux "ateliers de recherche en improvisation dansée". Yvan a une pratique privée à Montréal.*

Ninoska Gomez

Moshe Feldenkrais élabore, depuis environ 50 ans, une pédagogie pour développer la conscience, la qualité et le répertoire de notre gestuelle. Sa méthode véhicule simultanément des stratégies, des attitudes, une mentalité, voire une philosophie pour apprendre. C'est la qualité de notre vie totale qui peut s'épanouir par cette démarche: savoir ce que l'on fait pour faire ce que l'on veut.

### En pratique, en groupe ou individuellement

En groupe, la méthode Feldenkrais prend la forme de leçons appelées "prise de conscience par le mouvement". Un moniteur propose alors des mouvements qui donnent à chacun l'occasion d'explorer par lui-même ses habitudes et de découvrir de nouvelles possibilités. Les mouvements sont effectués doucement, la plupart du temps au sol. Ce sont des roulements, des torsions, des déplacements, des défis de coordination, des différenciations ou des isolations, etc. Souvent, ils sont inhabituels, inattendus. Il s'agit d'apporter à ce que l'on fait, "une attention sans tension". Chacun apprend à juger de l'intérieur et par lui-même, ce qui est confortable et approprié pour lui. Chacun découvre que c'est en contournant ses limites qu'il peut les dépasser. Le travail individuel de la méthode Feldenkrais, se nomme "intégration fonctionnelle". Durant ces leçons, le praticien utilise, en plus de la parole, le toucher pour guider le mouvement de l'élève.

**RÉ-FLEX,**  
MAGAZINE de la

2.000

*danse*

# TIRÉ À PART

Aout · septembre · octobre 1982 Vol.2 No.3

### Quelques racines de la méthode

Moshe Feldenkrais, qui a maintenant 78 ans, est un ingénieur-physicien reconnu dans ce domaine pour ses interventions et ses recherches. Il a sans doute tiré de là cette conception du corps comme "réalité physique": des poids et des masses, organisés dans l'espace, un jeu de forces pour se tenir, se mouvoir. Une des premières ceintures noires du judo en Europe, Feldenkrais est auteur de plusieurs livres dans ce domaine. Il intègre à sa méthode cette vision "orientale" du mouvement efficace et harmonieux, utilisant l'énergie minimale.

Avide de neurophysiologie et de psychologie, Feldenkrais a fait dans ces domaines d'importantes contributions, entre autres par ses publications. (2) Il a clarifié d'une part, que **les sensations, les pensées, les émotions sont le fruit de notre mouvement**, et d'autre part, que le mouvement est la seule composante sur laquelle nous ayons le pouvoir d'agir. D'où l'importance accordée au mouvement dans son approche.

Ce que Feldenkrais a peut-être le plus apporté à notre époque, c'est d'avoir saisi et surtout concrétisé des éléments essentiels du processus d'apprentissage du système nerveux, à savoir comment nous apprenons. Chez le petit de l'humain, le mouvement n'est pas instinctif; il est tout à apprendre, ou presque. Nous apprenons nos façons propres de ramper, de nous lever, de marcher, de parler, de faire les choses. Ces façons étant relativement efficaces, nous avons arrêté d'en chercher d'autres. Ce sont ces apprentissages que nous répétons depuis lors, sans trop savoir maintenant comment nous nous y prenons, croyant même que "nous

sommes faits comme cela". Or, et c'est là un des concepts très importants en neurophysiologie actuellement, notre système nerveux est éminemment plastique, malléable. Il s'agit "seulement" dirait-on, de créer les conditions pour le remettre sur la voie de l'apprentissage; à partir de là où nous nous sommes laissés, reprendre la route du développement de notre potentiel, pour créer de nouveaux circuits. C'est par ce retour "au jeu d'apprendre" que nous pouvons à la fois trouver des alternatives aux difficultés que nous rencontrons et, à la fois, aérer notre créativité.

### Quelques éléments pour le développement du système nerveux

Les leçons de la méthode Feldenkrais concrétisent justement des conditions qui permettent à notre système nerveux d'apprendre. Ainsi, l'accent est d'abord mis sur l'expérience intérieure plutôt que sur la performance. C'est la sensation qui guide plutôt que le "ce dont ça a l'air". C'est en reconnaissant la saveur intérieure de ce que je fais que je peux intégrer la rétroaction externe. Sinon, je dépends de l'extérieur pour savoir si ce que je fais est "bien et bon".

La lenteur et la consigne répétée de ne pas forcer sont de mise. Car, pour percevoir les nouvelles avenues, et explorer les nouvelles routes, et pour s'amuser sur le chemin de la découverte du mouvement, il faut se donner ce temps et cette sensibilité. Apprendre, n'est-ce pas essayer, faire des erreurs, et retenir celle qui fait notre affaire. Une fois l'apprentissage bien ancré, je pourrai accélérer, progressivement, au besoin. Cette nouvelle possibilité s'intégrera au répertoire des mouvements que je peux faire, à l'inventaire des routes que je connais. Je pourrai m'en servir pour atteindre un résultat donné. Je pourrai ainsi faire de plus en plus confiance à ce que je sais. Donc, apprendre d'abord, pour produire ensuite.

La méthode propose aussi de bouger et d'explorer le mouvement, à l'intérieur des limites du confort. Car, lorsque j'ai mal ou peur, je dois me défendre contre ce mal ou cette peur, que je fais moi-même à mon insu. Je suis donc moins disponible pour apprendre. La mentalité de Feldenkrais, c'est de faire les choses pour le plaisir qu'elles procurent. Le résultat vient par surcroît. Cela rend évidemment l'apprentissage agréable en soi. Et n'est-il pas plus probable que j'adopterai un nouveau mouvement ou comportement s'il a été essayé dans un contexte de plaisir, où le rire sinon le "petit sourire" intérieur étaient présents?

Par ailleurs, la méthode Feldenkrais n'en présente pas moins des défis à notre intelligence corporelle. On y propose des mouvements inattendus, qui apparaissent parfois impossibles sinon difficiles à exécuter, ce qui rend l'expérience stimulante. Soumettre au système nerveux des problèmes intéressants à résoudre, provoque l'invention. L'art d'apprendre, c'est alors l'art de naviguer aux frontières de l'aise et de l'inconnu à la fois. À cette frontière, "ce qui apparaît impossible devient possible, puis facile, et agréable, et enfin esthétiquement satisfaisant pour celui qui agit".

### Une pertinence spécifique en danse

Au fur et à mesure de la démarche, plusieurs besoins spécifiques des danseurs et danseuses peuvent être rejoints. On y développe évidemment ses bases du mouvement: coordination, alignement, support, équilibre, relâchement, force, économie d'énergie, respiration, sont exercés avec conscience. Le répertoire lui-même des mouvements s'élargit. La souplesse aussi s'approprie. S'adressant au système nerveux plutôt qu'aux muscles, la méthode interpelle le corps conscient plutôt que le corps machine-que-

l'on-doit-étirer. On y apprend à lâcher ses muscles plutôt qu'à tirer dessus. Après tout, si nos muscles sont courts et tendus, n'est-ce pas nous-mêmes qui les contractons! Par ailleurs, la souplesse s'acquiert à la mesure de cette prise de conscience que le corps est un tout. Une région plus rigide apparaît souvent comme telle, parce qu'elle ne peut compenser pour des rigidités qui sont ailleurs.

Plusieurs viennent trouver dans la méthode Feldenkrais des alternatives à leurs maux et problèmes de dos, de genou, de nuque, de cheville, etc. Ces événements corporels sont perçus comme le résultat symptomatique d'une utilisation inappropriée de notre organisme vu, encore ici, dans son ensemble. De ce point de vue, la méthode Feldenkrais n'est pas axée sur la guérison, mais plutôt sur l'apprentissage. Elle enseigne à se donner des alternatives. Elle introduit de nouvelles informations dans l'organisme pour lui donner des choix. Enfin, d'un point de vue "préventif", cette méthode est un enseignement de base sur l'art de s'entretenir soi-même en mouvement: constater ses limites et les dépasser intelligemment.

L'apprentissage de nouveaux mouvements difficiles à exécuter devient également plus accessible. Grâce à sa connaissance des conditions ci-haut décrites, une personne peut s'enseigner à elle-même ce qu'elle veut faire ou ce qu'on lui demande de faire. Au cours de la démarche, l'imagination et la créativité se développent concrètement. Nous identifions nos styles personnels. Nous apprenons à introduire de la nouveauté, à apprécier notre spontanéité, à faire confiance à notre intuition, à notre organisme. Nous avons de plus en plus la force et la sagesse de devenir ce que nous sommes vraiment. Tout cela transparait en composition et en improvisation, de même qu'en interprétation. Cette présence à soi en mouvement construit également une des bases de la présence en scène: "le mouvement habité" n'est-il pas un point d'appui par excellence pour la projection! Enfin, au-delà de ses apports pour "la danse que l'on fait" et pour "la danse que l'on communique", la méthode présente également un intérêt certain pour "la danse que l'on enseigne": sachant mieux comment je la fais, je peux sûrement mieux communiquer comment la faire.

### Références

- (1) Sheets-Johnstone, Maxine, *The Work of Dr. Moshe Feldenkrais: A New Applied Kinesiology and a Radical Questioning of Training and Technique*. Contact Quarterly, Fall 1979.
- (2) Feldenkrais, M., *Body and Mature Behaviour*, New York, International Universities Press, 1948.

*La conscience du corps*, Paris, Robert Laffont, 1967.

*La cas Doris*, Paris, Hachette, 1978.

*The Elusive Obvious*, Cupertino, CA, Meta Publication, 1981.