

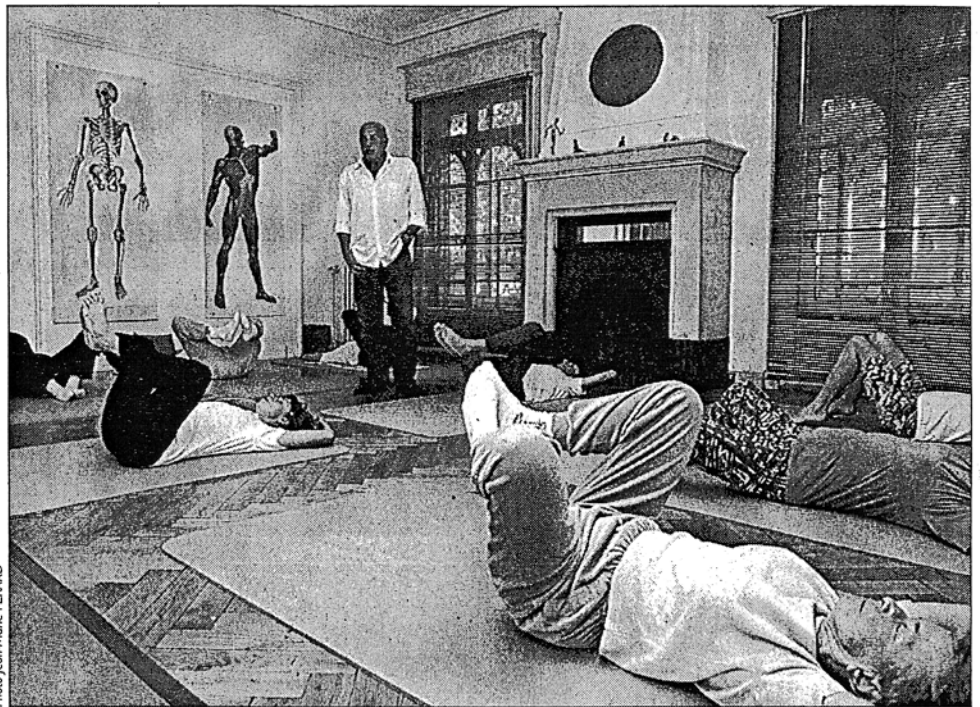
Montpellier s'emballe pour la méthode Feldenkrais

Une approche du corps exceptionnellement douce, profonde, valorisante

■ Ce mardi matin, il règne une atmosphère exceptionnellement tranquille, au premier étage du 30, cours Gambetta. L'observateur extérieur serait surpris par la simplicité et la discrétion des mouvements effectués par la douzaine de personnes présentes : creuser les reins, soulever légèrement un membre, faire glisser doucement la tête... Ce serait comme un gymnase minimaliste, tout en lenteur et subtilité. Il s'agit de l'une des vingt séances hebdomadaires de Feldenkrais, instruites par Claude Espinassier.

"Felden" quoi ? Ce nom impressionne souvent. Pourtant, rien de sorcier. Rien de plus que le patronyme de Moshé Feldenkrais (lire ci-dessous), qui élabora cette méthode. Laquelle est d'emblée accessible à n'importe qui ; exempte de toute spéculation spiritualiste.

« J'ai essayé pas mal d'autres approches du corps », indique Françoise Pouget, 44 ans, qui découvre cette méthode depuis le printemps dernier. « Or, il y avait souvent pas mal d'implications mentales, un côté gourou, qui étouffent



La méthode Feldenkrais se pratique allongé : un relâchement qui favorise les perceptions.

le corps pour lui-même », se souvient-elle. Alors qu'ici, elle apprécie « une technique de simple bon sens, qui ouvre le corps, sans le surcharger. Je passe une heure à ne me préoccuper de rien d'autre que de mes sensations. Sans rien d'obscur. Ni, pas plus, de stress, d'excitation, de transpiration. Ici, nul ne dit qu'il faut que ça fasse mal pour que ça soit bon. C'est même ludique. C'est minutieux, attentif ; un côté bout de ficelle. » Pour Françoise, voilà un complément parfait à sa pratique sportive de l'aviron, où elle consent par ailleurs une sollicitation physique beaucoup plus agressive.

"Prise de conscience par le mouvement" : c'est une autre façon d'appeler la méthode Feldenkrais. Au fil de son cours ce mardi matin, tous les propos de Claude Espinassier tendent à cet élargissement des perceptions. Là, on fait bouger les bras, placés en corbeille au-dessus de la tête. But de l'opération : « Ressentez ce que cela provoque dans le bassin. Et peut-être jusque dans le pied... Qu'est-ce

qui lâche ? Est-ce plus facile d'un côté ? Dans le corps, où le mouvement prend-il sa source ? » Ces perceptions sont stimulées par le fait que, pour être souvent très simples, les mouvements proposés sont néanmoins inhabituels, combinés de façon inédite : « Ici, on fait travailler des choses auxquelles on ne pensait même pas avant. Ça brouille les habitudes acquises, irréfléchies. C'est chaque fois différent, et je redécouvre complètement mon corps ; je m'en fais une autre image » se délecte Marie-Louise Gueritault, 74 ans, après déjà dix ans de pratique. Auparavant, elle s'ennuyait avec les « mouvements répétitifs et fatigants de la gymnastique volontaire ».

Inlassablement Claude Espinassier répète : « Surtout ne forcez pas. Ça ne vous fera pas ressentir mieux ; au contraire. Vous êtes ici pour trouver ce qui vous convient personnellement. Le meilleur geste est certes le plus efficace ; mais c'est aussi en général le moins fatigant à effectuer, et le plus agréable. »

La méthode Feldenkrais n'est pourtant pas une école de la flemme. Cours Gambetta œuvre aussi Anna Falcidia : ancienne prof de gym, elle travaille volontiers avec des sportifs : « En évitant de cher-

cher à passer en force, en faisant comprendre le mouvement en finesse, cette méthode favorise une économie du geste, qui est profitable pour des professionnels de l'effort. »

D'autres amateurs notoires de Feldenkrais sont les danseurs, qu'on croise nombreux cours Gambetta, eux aussi très concernés par la perception fine, et l'utilisation créative de leur dynamique corporelle (lire ci-dessous). Par là s'explique sans doute le rayonnement exceptionnel de cette méthode à Montpellier.

On y compte une dizaine de praticiens répertoriés, contre un seul à Toulouse, par exemple. Au-delà d'une journée portes ouvertes ce dimanche, ils sont plusieurs praticiens, cours Gambetta, à envisager d'intervenir désormais de façon très visible en ville. Le Feldenkrais n'est ni religion, ni philosophie. Mais il fait s'approcher très près de la notion d'un corps pensant, habité par un squelette qui ne serait pas une architecture symbolique de la mort, mais une Raison joyeuse du vivant. Perspective stimulante et sereine, au plus profond de soi. ●

Gérard MAYEN

- ▶ A corps ouvert, sans gourou
- ▶ Une autre image de soi-même
- ▶ Élargissement des perceptions
- ▶ Le meilleur geste : le plus agréable
- ▶ Danseurs ou sportifs

Dix praticiens au lieu d'un à Toulouse