

La méthode Feldenkrais, sur les chemins du corps

Des dizaines de stagiaires explorent leur richesse physique intérieure

■ "Fel-den..." quoi ? On ne prononce pas facilement le nom de la méthode Feldenkrais, et cela donne une aura de mystère à cette pratique, pourtant communément proposée dans le cadre des activités de danse du Cratère, depuis plusieurs années. Et de mystère, il n'y a point : Feldenkrais est le nom de l'inventeur de cette méthode, physicien israélien, spécialiste des arts martiaux, né en 1904, mort en 1984. A l'œil nu de l'observateur, il n'y a rien de plus simple, de plus tranquille, qu'une séance telle qu'il s'en déroule quotidiennement ces jours-ci au studio du Cratère.

Les stagiaires sont allongés au sol. Sur les instructions de Claude Espinassier, ils exécutent doucement des gestes, pas plus sorciers que lever le bras vers le plafond, et le tourner un peu comme s'il s'agissait de cueillir un fruit. Ou bien, décoller légèrement le bras du sol, mais en prenant bien garde que l'épaule soit elle aussi engagée dans ce mouvement.

► **Toute idée de performance est exclue**

► **La conscience du mouvement, par l'intérieur**

► **Beaucoup viennent de la kinésithérapie "classique"**

► **Méthode prisée des danseurs**

Si ces gestes sont si simples, c'est que « ça n'est pas le but qui nous importe, mais la façon dont le mouvement circule en nous », ne cesse de répéter le maître de séance aux participants. Ici, toute idée de performance est exclue. Rien de spectaculaire ; rien d'extrême.

« Surtout ne forcez pas. Cela vous écarterait de l'essentiel, qui est la conscience que vous avez, du mouvement que vous êtes en train d'exécuter... » indique encore Claude Espinassier, d'un ton toujours posé, débordant parfois sur une philosophie du comportement, valable pour les autres aspects de la vie : « Il faut faire les choses pour le plaisir qu'elles procurent. Le résultat vient de surcroît. »

En séance, chacun éprouve la sensation d'effectuer un voyage à l'intérieur de son corps, attentif aux flux, aux mécanismes qui l'animent. Souvent, n'est travaillé que l'un des côtés du corps. Au bout d'un moment, la différence entre les deux côtés se fait saisissante. Celui qu'on a travaillé procure la sensation d'un volume vivant, grandi, oxygéné. Le côté qui n'est pas travaillé paraît plus court, tout raide, un peu cagneux. C'est une étonnante

découverte de sensations inédites, donc plaisantes ; mais d'autant plus étonnantes, qu'en fait elles logent à l'intérieur de soi, à portée de conscience, pour peu qu'on y porte la bonne attention - en lieu et place de la tension coutumière. Pourquoi trouver un intérêt au geste de lever le bras et le tourner comme en cueillant un fruit ? C'est qu'on ressent l'onde de ce mouvement, qui met en œuvre tout autant la hanche, la cuisse, le mollet, et non pas seulement le coude et le poignet, comme il semblerait sommairement.

« Cette méthode est offerte à chacun pour qu'il effectue sa propre expérience ; et non pas pour qu'il reproduise un schéma préétabli qu'on lui impose » explique Claude Espinassier. Lui y est venu, à l'instar de beaucoup d'autres, après avoir exercé comme kinésithérapeute "classique". « Une difficulté se présente dans l'exécution d'un mouvement ? Alors, tout l'intérêt sera de déjouer cette difficulté, la contourner, la démonter, au lieu d'essayer de passer en force, de s'y heurter »

Beaucoup de danseurs ont adopté la méthode Feldenkrais. D'où son importance à Alès. Ne sont-ils pas soucieux de saisir les plus subtils fonctionnements du corps ? « Voilà l'une des caractéristiques principales de la danse contemporaine : retrouver les chemins du corps ; le corps qui fonctionne, tout simplement, en-dehors d'un style, en-dehors d'un code. Sans en rajouter, sans rien plaquer » relève Laurence Louppe, théoricienne de la danse, fidèle des rencontres d'Alès.

« Le mouvement, ce n'est pas qu'un produit de l'assemblage des muscles, du squelette et du système nerveux. C'est

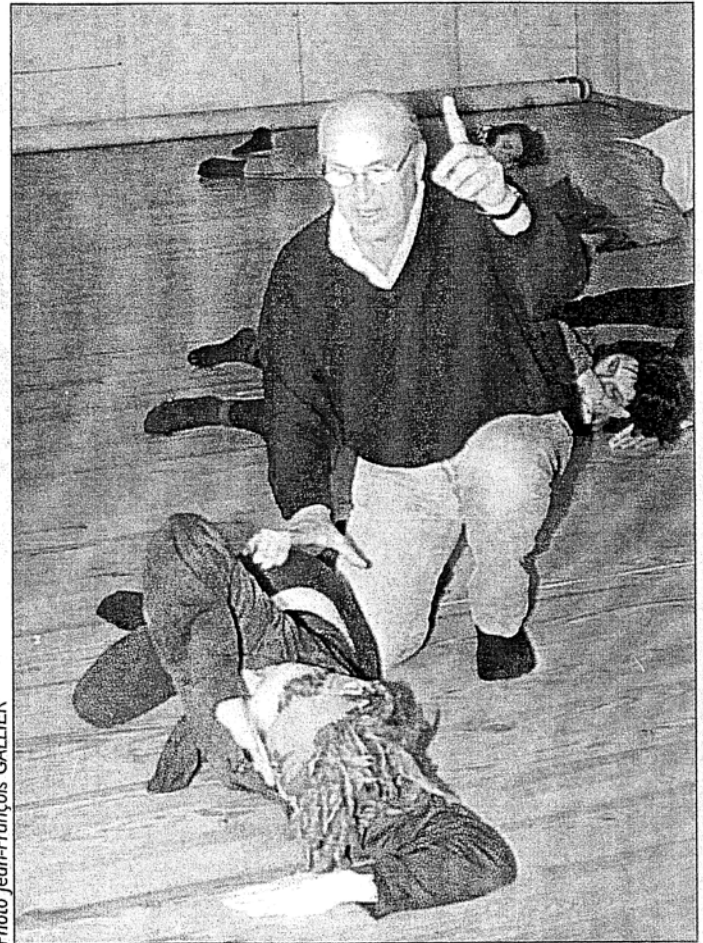


Photo Jean-François GALLIER

Claude Espinassier au cours d'une séance au studio du Cratère.

Le plus efficace est le plus agréable

aussi le fruit d'émotions, d'intentions, et d'une culture. C'est ce qu'il s'agit de clarifier. Le mouvement est une aventure dont on revient enrichi. Plus on le réduit à des gestes irréfléchis, mécaniques, routiniers, plus on se réduit soi-même » estime Claude Espinassier.

Si la méthode Feldenkrais vise à l'obtention du meilleur mouvement possible, c'est en estimant que ce mouvement est en général, tout à la fois « le plus efficace, le moins fatiguant et le plus agréable ». Soit une étonnante conjonction d'excellentes nouvelles. Il va sans dire qu'aucun niveau préalable n'est requis pour s'adonner - ne fût-ce qu'une seule fois pour voir - à cette méthode. Juste un certain niveau de curiosité. ●

Gérard MAYEN