

# La méthode Feldenkrais dès la source effleurée du mouvement

Quoi de moins dansant, en apparence, que le "spectacle offert par un cours de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) de la Méthode FELDENKRAIS? Le plus souvent allongés au sol, et séparés les uns des autres, les participants y sont absorbés par l'attention qu'ils portent à leurs perceptions intérieures. S'ils effectuent des mouvements, ceux-ci sont volontiers minimaux, économes en énergie, et ne trahissent aucun souci de perfection rendu.

Il n'y a rien à voir dans ces cours de PCM, empreints d'une atmosphère paisible et relâchée. Du reste, la méthode FELDENKRAIS ne montre rien, ne dicte rien. Elle renvoie chacun à la libre responsabilité de ses propres perceptions, qu'elle aide à aiguïser.

Si des danseurs figurent parmi les participants d'un cours, il n'y a guère de raison pour qu'on les reconnaisse a priori. Ils ont laissé leur souci technique du (beau) geste au vestiaire. Ces danseurs sont pourtant de plus en plus nombreux à se tourner vers cette méthode, lui conférant une place éminente dans leur apprentissage. Au fil des séances plusieurs besoins spécifiques aux danseurs peuvent être développés. Le répertoire même des mouvements s'élargit.

"Rien dans nos schémas de comportement n'est permanent, si ce n'est notre conviction qu'ils le sont" là est la véritable profession de foi de Moshé FELDENKRAIS, au moment d'élaborer une méthode parfaitement cohérente, et pour autant étonnamment dynamique, d'une fluidité rebelle à tout excès de fixation théorique. Cette méthode est basée sur l'action, sur la conscience du mouvement. FELDENKRAIS pensait que la façon la plus rapide et le plus simple d'influencer le cerveau est de passer par le mouvement, l'important étant la conscience de ce que l'on fait, et non le geste produit, en lui-même.

En proposant des combinaisons de gestes volontiers inédites - quoique non spectaculaires - organisées dans le sens d'une exploration progressive, la méthode FELDENKRAIS conduit à se découvrir en permanence de nouvelles aptitudes, de nouvelles stratégies de fonctionnement, en un mot de la créativité.

Elle surprend l'image que chacun s'est fait de lui-même, au travers de son expérience et de sa vie : une image située à la croisée des apprentissages, des usages, des codes, des contraintes, des affects, d'une part, et des dispositions physiques, des dysfonctionnements, des traumatismes subis d'autre part. L'image que nous avons de nous est le plus souvent incomplète, si ce n'est inexacte. FELDENKRAIS nous invite à préciser, à clarifier, à diversifier, à comparer cette image.

La dislocation des vieux schémas de comportement est un enjeu principal de la méthode FELDENKRAIS.

Il s'agira de mieux réaliser que, quoi que nous fassions, le corps le fait avec nous. Ainsi sa pratique est-elle ouverte à des participants de tous âges, de tous horizons, toutes conditions. Parmi lesquels, des danseurs.

«Ma première découverte, mon premier étonnement, en faisant connaissance avec la méthode FELDENKRAIS, furent de réapprendre à choisir comment me mettre en mouvement. Force me fut de constater à quel point j'étais conditionnée par ma formation de danseuse» témoigne Sonia ONCKELINK . Elle précise: «Je cherchais comme un coeur, un centre, juste le départ des choses. Je crois que c'est cela que je ressens dans le travail FELDENKRATS, ainsi qu'une sorte de délivrance de tout souci de bien faire, d'aller jusqu'au bout, de me forcer à»

Etrangère à toute notion de mimétisme, d'imitation, de reproduction du mouvement, la méthode FELDENKRAIS conduit, au contraire, à rechercher la source originale de chaque mouvement, son point minimal d'impulsion, puis à capter la diffusion, la répartition, la circulation dans le corps, cela en prenant compte les variantes propres à chaque individu ; de même que la diversité des options qui se présentent dans la réalisation de tel ou tel mouvement.

Le corps est ainsi appréhendé comme une globalité, animées de mises en relation jamais interrompues. L'attention est portée jusque sur le squelette et ses articulations, soudain éclairé et dépouillé de ses connotations symboliques qui le rattachent à la mort et à l'enfouissement.

Le danseur puisera dans ce processus une plus grande faculté de différenciation de son expression corporelle, tout comme une meilleure économie de son énergie et de son potentiel technique. Lâché après lâché, il s'affranchira de la segmentation de son corps par muscles, par membres, par fonctions, à laquelle

le contraint son obligation de performance. La souplesse ne s'apprécie pas au niveau de l'élongation d'un muscle. La souplesse réside dans les stratégies d'organisation générale, dont cette élongation, modulée au lieux, n'est qu'un résultat. La souplesse s'apprivoise, s'adressant au système nerveux plutôt qu'aux muscles, au corps conscient plutôt qu'au corps machine.

On se maltraite souvent pour ne pas avoir perçu qu'il y avait d'autres façons de réaliser un mouvement. La méthode FELDENKRAIS permet d'écouter le corps avant qu'il ne se mette à crier, stade si tardif, où on ne pourra plus réparer des dégradations qu'il aurait fallu pressentir et prévenir. Faut-il souligner l'activité de ce problème chez les danseurs?

La méthode FELDENKRAIS ouvre sur un en-deçà du mouvement, sur le mouvement dans le mouvement, sur la dynamique corporelle parfois imperceptible qui précède l'expression effective d'une émotion ou d'un message par un geste choisi. Libéré de la perspective sur-mobilisatrice de la représentation, comme une performance, le danseur peut y procéder à une réappropriation créative de son propre mouvement.

Placée hors le souci du regard des autres sur son image, sa curiosité d'artiste est stimulée par la remise en cause des habitudes, qui lui est proposée. Toute cette méthode n'est qu'appel à un renouvellement sans fin de la curiosité. Volontiers plaisantes, souvent étonnantes, les propositions qu'elle formule sont autant d'invitation en actes pour l'imagination créative. Libre de toute spéculation spiritualiste, de toute attache philosophique ou religieuse revendiquée, de toute référence à l'autorité d'héritages ou de traditions, elle conseille à chacun de ne pas avoir peur de se donner le choix, d'y mettre de soi, dans l'instant qui s'offre,

Il n'y a rien à voir dans un cours de Prise de Conscience par le Mouvement de la méthode FELDENKRAIS. A l'inverse de tout souci de représentation, les participants s'y consacrent à l'écoute de ce que dit le corps lorsqu'on cherche pas à lui en faire dire. Sous leur apparence si paisible, ils expérimentent une autre dynamisation.

Les danseurs peuvent y rencontrer cette part d'utopie contemporaine, qui se proposait d'épargner à leur corps l'excès de contraintes que leur imposait l'académisme classique, avec l'exigence de ses performances, la rigueur des ses codes, l'artifice de ses expressions. Puis l'histoire a montré que la danse contemporaine a su se faire maltraitante aussi, tout à l'enthousiasme de ses surenchères énergétiques, de ses flamboiements d'expressivité, de sa radicalité d'expérimentation. Cette méthode devient alors un enseignement de base sur l'art de s'entretenir soi même en mouvement constater ses limites et les dépasser intelligemment.

On se fait du bien, activement et savamment, dans les cours de FELDENKRAIS. A leur issue, il n'est pas rare que des danseurs demandent si la salle reste libre, pour alors s'y mettre à danser; d'un mouvement affleurant, pour avoir vu sa source affleurée.

Claude ESPINASSIER, praticien Feldenkrais.

Gérard MAYEN, journaliste critique de danse.