



ON A TESTÉ POUR VOUS

Le stage de Feldenkrais pour mieux écouter son corps



Le stage de Feldenkrais a été suivi par une vingtaine de personnes, transportées par la voix et les conseils d'Ana Falcidia. /PHOTO V.F.

NOTRE SÉRIE

Cette semaine, la Provence s'immerse dans quelques-uns des trente stages proposés par le festival des Suds. Aujourd'hui, on découvre la méthode Feldenkrais.

La méthode Feldenkrais a été élaborée dans les années 1950 par Moshé Feldenkrais, physicien israélien d'origine russe. Après une blessure au genou dont le corps médical ne pouvait assurer le rétablissement, l'ancien judoka décide de se pencher sur la mécanique interne de son corps, de prendre conscience de soi par l'étude du mouvement afin d'améliorer ses capacités motrices. À sa mort, il laisse ses travaux, et surtout des hommes et des femmes riches de ses découvertes. Ces témoins directs dispenseront en 1984 à Pa-

ris, la première formation de praticiens de la méthode Feldenkrais jamais organisée en Europe. Parmi les pionniers qui reçurent cet enseignement se trouvait Ana Falcidia, qui propose cette semaine cinq jours de stage de Feldenkrais à l'école maternelle de la Roquette Jean Buon.

Ouvert à tous les niveaux, cette pratique ne nécessite pas de condition physique particulière. Au contraire, certains stagiaires participent afin de combattre des douleurs au dos, pour se remettre d'une opération ou juste pour le bien-être. Allongés sur des tapis en mousse, une vingtaine d'intéressés se préparent à lâcher prise et redécouvrir leur corps. La voie paisible d'Ana Falcidia guide cette expérience. Elle prescrit des mouvements minimalistes et lents, à travers lesquels on doit écouter son corps, "il faut faire moins pour ressentir plus" insiste-t-elle. Il s'agit de ressentir chacune

des connexions qui s'opèrent dans le corps en réalisant des gestes simples. Au sol, sur le dos ou de côté, on élève le bras afin de percevoir le lien qui existe entre ce membre supérieur, le regard, les omoplates et les lombaires par exemple. Appréhender le corps comme un ensemble, afin de mieux le comprendre et agir autrement au quotidien, en se libérant des automatismes qui nous freinent. Ana rappelle souvent qu'aucun des gestes ne doit être douloureux ou provoquer des tiraillements sinon, il faut l'effectuer différemment. À la fin de la séance, on réalise nos progrès en simulant de saisir un objet sur la banquette arrière en tant que conducteur. C'est dans le bassin et l'ensemble du buste que se trouve la clef du geste, plutôt que l'acte brusque et douloureux qu'on aurait effectué avant... de rencontrer Ana Falcidia.

Valentine FANO