

Roger Russell

La méthode Feldenkrais : Comment le corps arrive-t-il au cerveau ?

Copyright 2008 ©, Roger Russell, Heidelberg
(traduction en français par Thérèse Olivier Weber)

Introduction

Une première définition de la méthode Feldenkrais

La méthode Feldenkrais s'occupe de toutes les dimensions des mouvements humains. Concrètement, les leçons Feldenkrais – avec un choix incroyable de plus de 600 différentes séances de groupe - sont des leçons de mouvement. Et les séances individuelles sont aussi différentes que l'être humain et son comportement.

En étudiant la méthode Feldenkrais de plus près, on se rend compte qu'il s'agit de voir comment l'être humain organise son image de soi. Toutes les leçons Feldenkrais permettent de prendre conscience de cette image de soi - et de la changer - par une exploration précise et attentive du ressenti de mouvement dans les processus psychologique et physiologique.

La méthode Feldenkrais donne ainsi une idée de l'expérience fondamentale et incarnée qui fait de nous des êtres humains.

Le thème du colloque

Le colloque « corps et cerveau » explore un thème très captivant et en même temps très complexe : à savoir comment le cerveau, le corps et l'expérience interagissent.

La méthode Feldenkrais apporte des éléments très importants dans la discussion autour de cette question, une contribution que j'esquisse dans cet exposé.

Feldenkrais dans la question de la relation du cerveau et du corps

Quoi que nous fassions, une chose est claire : nous nous sommes en mouvement.

Comme nous le savons par la littérature neurophysiologique, chaque mouvement très habituel du quotidien demande un processus de coordination extrêmement complexe. Pour réaliser cette capacité de coordination, nous devons prendre conscience d'une part de notre environnement immédiat et l'intégrer. De plus, nous devons découvrir comment notre corps se comporte dans ce milieu, donc dans l'espace. Et nous devons pouvoir sentir notre corps.

Ces processus complexes de prise de conscience appellent des réactions. Comment chaque partie de notre corps se déplace-t-elle par rapport aux autres – à quelle vitesse le fait-elle, mais aussi quel rythme en découle-t-il et quelle est la force nécessaire.

En d'autres mots, nous avons besoin d'une image corporelle détaillée de chaque action.

Comment cette image corporelle se fait-elle ? Quel rôle y joue l'intention ? Car nous avons aussi besoin de vouloir nous bouger. Et qui est ce « moi », qui veut se mouvoir ?

La question centrale de l'exposé

Quand nous nous posons ces questions, nous arrivons dans un domaine où le neurobiologiste américain Antonio R. Damasio a fait de nombreuses recherches. Damasio s'est spécialisé dans l'étude de la pertinence de la recherche du cerveau pour comprendre nos sentiments et nos émotions. Mais la question centrale de Damasio, importante dans ce contexte, est la suivante :

*The central question of consciousness is : how does the brain build a sense of self ?
(Damasio, 1997)*

La question centrale de la conscience est : comment le cerveau construit-il un sens de soi ?

La méthode Feldenkrais peut aider à donner des réponses à cette question.

Quand nous le voulons bien et en nous prenant le temps, nous pouvons découvrir que le travail de Moshé Feldenkrais nous donne un outil précis pour expérimenter comment notre image du corps fonctionne. Une leçon Feldenkrais permet d'explorer très concrètement et immédiatement comment notre corps et notre cerveau travaillent ensemble – pour ce que nous faisons et comment nous le faisons.

Complexité du questionnement – bref aperçu des travaux de recherche

Sciences appliquées et recherche fondamentale : quelles disciplines contribuent à la clarification ?

Avant que je ne continue mon exposé, j'aimerais faire une petite excursion dans la littérature de base pour ce colloque. Il va de soi qu'il ne s'agit pas d'une vue d'ensemble exhaustive des travaux de recherche qui nous intéressent dans ce contexte. Mais je tiens tout de même à présenter la complexité de la question pour démontrer ensuite où et comment la méthode Feldenkrais peut apporter sa contribution.

Dans [la psychologie et la psychiatrie clinique](#), une longue tradition s'occupe du côté corporel du sentiment de soi. Des exemples qu'il vaut la peine de lire à ce propos sont les travaux de Head et Schilder. Le « manuel de la psychothérapie corporelle » de Marlock et Weiss donne une vue d'ensemble assez récente.

La **neurologie** s'occupe de la relation du cerveau et du corps, mais se focalise – en tant que domaine de la médecine – plutôt sur des dysfonctionnements dans ces relations. Des changements dans les fonctions du cerveau dus à des maladies ou à des accidents et leurs répercussions sur le comportement font partie de leur domaine de compétences.

La **physiothérapie** favorise de nouveau une toute autre approche du corps humain. Elle s'occupe avant tout de la mécanique du déroulement des mouvements. Des questions concernant le fonctionnement du cerveau paraissent souvent accessoires.

La **recherche fondamentale** se sert d'une autre base : la **science du mouvement** s'occupe des lois de la biomécanique et de la coordination de processus de mouvements. Les **sciences neuronales** recherchent les relations entre le cerveau et le comportement – avec toutes les différenciations dans des disciplines spécialisées très complexes d'accès neurophysiologiques, neurochimiques et nouvellement aussi neuropsychologiques. La **psychologie du développement** va dans le domaine des processus de développement de notre pensée, prend l'évolution de nos émotions sous la loupe et se consacre aux limites de nos activités.

Les **sciences cognitives** se consacrent également à de telles questions. Une de leurs sections concerne directement le thème de ce colloque et s'occupe de la « cognition incarnée ». En continuant notre réseautage intellectuel, nous devrions également prendre en compte les hypothèses et connaissances de l'**anthropologie** et de la **biologie de l'évolution**.

Pour finir, ces questions nous ramènent au domaine de la **philosophie**. Que faisons-nous avec notre corps, avec notre cerveau et notre esprit quand nous disons « je suis » ou « je sens » ou « je pense et je reconnais ». Depuis Descartes, le corps et l'esprit ont été considérés comme deux entités séparées, dans les nouveaux travaux philosophiques, ils sont de nouveau compris et analysés en tant qu'unité.

Pour satisfaire au questionnement du colloque, nous avons besoin d'une description complète des relations réciproques du cerveau et du corps qui tienne aussi bien compte de l'état normal que pathologique et conduise à des possibilités d'applications. Car si nous comprenons cette chose si élémentaire que les êtres humains peuvent influencer réciproquement leur cerveau et leur corps, cette compréhension a le pouvoir d'aider chacun à mener sa vie plus légèrement et avec plus de succès.

L'apport de la méthode Feldenkrais

C'est ici que la méthode Feldenkrais apporte quelque chose d'unique. Car elle propose aussi bien la compréhension que l'application. Elle nous fait comprendre comment les êtres humains coordonnent leur corps et leur cerveau. Elle enrichit notre compréhension en ce qui concerne le développement d'expériences pendant toute une vie. Et elle enrichit notre compréhension par rapport à une activité pratique qui peut être utile à chaque être humain.

Une telle unité entre théorie et pratique devrait pouvoir répondre à la question de savoir comment le corps et le cerveau œuvrent ensemble pendant toute la vie – de

la naissance jusqu'à la maison de retraite. Nous pouvons regarder où nous voulons, que ce soit Freud, Piaget, Schore ou Gallagher, le fondement de l'incarnation est basé sur le développement.

A developmental theory, a conception of the genesis of living systems, a model of self organization, is found at the base of each and every domain of theoretical and clinical science (Schore, 1997, pp 2-3)

(Une théorie de développement, une conception de la genèse de systèmes vivants, un modèle d'auto organisation se trouvent à la base de chaque domaine de science théorique et clinique.)

La « genèse d'un système vivant »

Le développement sensori-moteur de l'enfant (d'après Daniel Stern)

Le développement sensori-moteur de l'enfant est le chemin qu'il nous faut suivre pour apprendre à comprendre comment le corps et le cerveau travaillent ensemble. Le livre de Daniel Stern « L'expérience de vie d'un bébé » a eu une importance très particulière dans ma pratique Feldenkrais et m'a aidé dans la recherche d'une réponse à la question de Damasio. Daniel Stern était psychiatre et psychologue de développement. Professeur émérite, il a été titulaire pendant longtemps de la chaire de Piaget à Genève. Stern a ébauché un modèle pour le développement de l'autosensation où il différencie plusieurs niveaux et décrit leur intégration dans toute une vie. Le modèle de Stern est complexe et ne peut être redonné ici en détail mais pour notre thématique, la description du « noyau du moi » qui se développe entre le 3^{ème} et 7^{ème} mois est importante. Car l'expérience de ce noyau du soi est fondamentalement corporelle.

Le noyau du soi se développe quand l'enfant apprend à connaître son corps. Il est défini comme une intégration de qualité d'auteur, de cohérence du soi et d'affectivité du soi, qui sont toutes des expériences kinesthésiques, c'est-à-dire la prise de conscience de son propre mouvement.

L'enfant expérimente une qualité d'auteur en initiant des mouvements qu'il produit et dirige lui-même et en éprouvant comment son corps les ressent.

D'après Stern, la cohérence du soi représente pour l'enfant :

Le sentiment d'être un tout corporel et d'avoir des frontières et un centre d'actions aussi bien dans le mouvement (comportement) qu'au repos (Stern, 1985/2000, p 106)

L'affectivité du soi est le troisième élément du noyau du soi. Elle comprend la sensation du visage et du tout corporel, de la respiration et de qualités de sentiments émotionnels spécifiques dans le corps.

Avec cette description, une chose devient claire, c'est que la sensation du noyau de soi est le corps dans le cerveau.

Comment un enfant crée-t-il cette sensation du noyau de soi ? En principe, tout simplement. Il apprend à coordonner ses mouvements. De ce trio d'éléments mentionnés par Stern, j'aimerais - pour des raisons de place - en reprendre seulement un dans mon exposé, celui de la cohérence de soi, et voir comment et par quoi la

cohérence de soi est organisée. L'e sentiment multimodal sensoriel du corps est coordonné avec l'image de l'action motrice. D'où la nécessité, pour l'enfant, de modeler son image du corps avec toujours plus de différenciation.

Cette coordination s'épanouit quand l'enfant essaie toutes les variations possibles de mouvements du corps et qu'il reçoit une réponse kinesthésique en les exécutant. Il s'ensuit un ordre complexe de recherches de mouvements organisés eux-mêmes, dirigés par la dynamique intérieure du système du corps et du cerveau de l'enfant.

Le cerveau de l'enfant semble très doué pour chorégraphier deux expériences totalement différentes pour l'intégration des modèles de mouvement et de perception.

D'un côté, d'expérimenter quelles combinaisons de parties du corps qui bougent ensemble sont utiles, parmi celles déjà expérimentées ou éventuellement une autre totalement nouvelle. Donc de se demander quel mouvement est fonctionnel, par exemple pour attraper quelque chose, se tenir en équilibre, rouler ou marcher à quatre pattes.

De l'autre côté, d'expérimenter si le mouvement est fluide. Car la fluidité veut dire que le mouvement est performant du point de vue énergétique, donc vital ! En effet, la physiologie évolutionnaire a prouvé que la coordination de mouvements économiques en énergie est un critère déterminant pour la survie.

Etudes de mouvement avec des bébés

Ma partenaire Ulla Schläfke et moi-même avons observé très attentivement des petits enfants pendant un certain temps, pendant qu'ils exploraient leur corps et leur monde. Nous voulions essayer d'identifier ce qu'ils font vraiment et comment ils le font. En reprenant les descriptions de Daniel Stern, nous avons pu voir comment le noyau de soi se forme et comment l'affectivité et la cohérence de soi se développent ensemble avec la fonctionnalité et le flux du mouvement.

J'aimerais rendre compte ici de deux exemples qui montrent comment des enfants résolvent ces problèmes de coordination. Comme je l'ai déjà mentionné dans la partie concernant le travail de Daniel Stern, une expérience importante de la cohérence du soi réside dans la sensation du rapport temporel d'un mouvement. Une autre expérience importante se base sur la sensation du flux du mouvement dans une action Cette sensation se reflète dans la coordination de la tension de toute la musculature.

Pourquoi ces deux sensations sont-elles si importantes ? Les deux, le rapport du temps et le flux du mouvement, nous donnent une idée de la façon dont le cerveau dirige le corps. Elles reflètent les rythmes du système nerveux : des rythmes de l'activité des nerfs et du corps extrêmement complexes, dans plusieurs couches, on pourrait dire des rythmes polyphoniques, dans la résolution d'un laps de temps pouvant aller de millisecondes à plusieurs secondes, et ce sont eux qui créent l'ordre dans le cerveau et le corps.

Un mouvement bien organisé inclut tout le corps dans un modèle de mouvement. Toutes les parties du corps se meuvent ensemble dans un modèle subtilement coordonné de déroulement du temps. Et plus encore : un flux de mouvement gracieux

ne montre pas seulement que toutes les parties du corps interagissent mais que tous les muscles coordonnent leur force les uns par rapport aux autres. L'harmonie des forces et les rythmes du mouvement sont le miroir d'un cerveau qui fonctionne bien.

Pendant que l'enfant apprend à rouler sur le sol de la position sur le dos à celle de sur le ventre, il essaie toutes les combinaisons de la coordination temporelle des parties du corps ainsi que l'emploi de ses muscles. La tête, la cage thoracique et les bras font rouler l'enfant dans une direction tandis que les jambes et le bassin roulent de l'autre côté. Ou alors, tout roule dans la même direction, dans un déroulement temporel un peu décalé. L'enfant s'étire ou se fléchit. Après un nombre incalculable de variantes, il découvre que rouler fonctionne le mieux et très facilement quand toutes les parties du corps se meuvent de façon coordonnée dans un rythme ordonné et fluide. Pendant tous ces essais, l'enfant réorganise la coordination les centres moteurs et somatosensoriels du cerveau entre eux. C'est-à-dire que les processus neurologiques complexes que nous appelons image de soi sont réactualisés pour piloter des mouvements plus efficaces.

C'est vraiment époustouflant d'observer les enfants, car ils font du Feldenkrais ! Beaucoup de leurs explorations de mouvements, pendant qu'ils apprennent à attraper, regarder, rouler, s'asseoir ou marcher à quatre pattes sont presque identiques à des leçons de prise de conscience par le mouvement de Moshé Feldenkrais. Ou, dit autrement, les leçons Feldenkrais reflètent la façon dont un enfant apprend à coordonner son « noyau de soi ».

Une leçon Feldenkrais

Début d'une leçon Feldenkrais

Dans chaque leçon, nous commençons par un moment d'attention. Cette pause dans le quotidien nous permet de nous arrêter et de porter notre attention à notre humeur du jour. Qu'est-ce qui nous pousse ? Avec quelle intention nous bougeons-nous ? Avons-nous trop d'attentes par rapport à nous ? Qu'est-ce qui nous conduit à faire un mouvement avec effort et zèle ? Pouvons-nous nous observer tranquillement et respectueusement, avec de la patience et de la curiosité pendant que nous faisons un mouvement ?

Milieu d'une leçon Feldenkrais

Les rythmes et le flux de mouvement focalisent notre attention. La leçon Feldenkrais nous conduit dans une série de variations d'un modèle de mouvement. Nous les combinons de façon inhabituelle et portons notre attention aux rapports temporels de ces nouveaux mouvements ainsi qu'à la sensation de force requise et donc du flux du mouvement. Petit à petit, un nouveau modèle de mouvement prend forme. Il est caractérisé par les mêmes critères que nous avons créés quand nous étions enfant : est-il facile, est-il utile ?

Même les mouvements d'une leçon Feldenkrais ressemblent aux mouvements des enfants. Par exemple, nous pouvons nous coucher sur le dos. Puis nous explorons peu à peu toutes les combinaisons possibles de la façon dont nous pouvons tourner notre colonne vertébrale. Le bassin et les jambes, les épaules et les bras, la tête et même

les yeux peuvent se tourner dans le même sens. Ou nous pouvons tourner l'un après l'autre, avec un petit décalage dans le temps. Ou dans les combinaisons différentes dans le sens contraire : les jambes à droite et les yeux à gauche, avec les bras dans les variantes les plus incroyables. A chaque étape, nous réduisons l'effort et portons notre attention au sentiment de légèreté qui nous informe si le mouvement est efficace. Quand nous nous arrêtons encore une fois à la fin de la leçon pour sentir comment nous vivons notre corps, une surprise se trouve dans nos bagages !

Fin d'une leçon Feldenkrais

Ce qui, pour beaucoup de personnes, est souvent encore plus surprenant que l'étonnante légèreté d'un mouvement bien coordonné, c'est la découverte qu'elles sentent leur corps de façon différente, qu'elles perçoivent l'image de leur corps différemment. Elles ressentent par exemple une partie de leur corps plus longue, plus ronde, plus mince ou plus grosse. Mais il peut aussi émerger une toute nouvelle sensation de la relation des parties du corps entre elles. Ou des endroits du corps que normalement on ne sent pas deviennent vivants. Très souvent, des participants découvrent que leur respiration est plus légère dans plus d'espace ou que leur équilibre est plus fiable.

Cette expérience d'une image du corps claire et mieux organisée est remarquable. Nous sommes tellement habitués à la façon dont nous sentons notre corps que nous ne pouvons pas nous imaginer le sentir autrement. Quand nous découvrons la plasticité de l'image de notre corps et le changement qui peut vraiment s'opérer en peu de temps, la stupéfaction et l'étonnement sont compréhensibles.

Résumé

La découverte d'une manière de faire qui nous montre comment nous pouvons créer, garder et changer l'image de notre corps nous permet de fermer le cercle.

1. L'enfant organise l'interaction du corps et du cerveau pendant qu'il apprend à se bouger. Des mouvements bien coordonnés démontrent la collaboration du corps et du cerveau.
2. Le sentiment de cohérence de soi se développe avec cette collaboration ; l'enfant l'expérimente comme une image du corps de plus en plus différenciée et cohérente.
3. Avec la qualité d'auteur et d'affectivité du soi, le sentiment du « noyau de soi » se développe. Ce sentiment est le fondement de l'image de soi pour toute la durée de la vie.
4. Nous pouvons observer et décrire comment des enfants le font.
5. Les leçons Feldenkrais analysent avec précision la dynamique de ce modèle primaire de mouvement. Elles servent d'outil pour la compréhension de

l'interaction du corps et du cerveau. Elles nous permettent d'avoir un aperçu dans la formation de l'image du corps et de sa plasticité pendant toute la vie.

6. Avec tous ces éléments, les leçons Feldenkrais peuvent nous aider à regarder plus en profondeur pour trouver une réponse plus précise à la question de Damasio et pour identifier comment le cerveau construit un sentiment de soi.
7. Les leçons Feldenkrais nous permettent également de réorganiser ce jeu entre notre corps et notre cerveau. Elles touchent au processus tellement essentiel de notre sentiment du noyau de soi et peuvent donc être utiles dans presque toutes les situations où une personne veut améliorer l'harmonie entre le corps et l'esprit. Que ce soit dans des domaines comme la réhabilitation ou la psychothérapie, à l'école, dans la salle de sport ou la piste de danse. Feldenkrais rend de grands services dans tous les domaines où le développement humain est au centre des préoccupations.

Copyright 2008 ©, Roger Russell, Heidelberg
Feldenkrais-Zentrum Heidelberg, Bergheimer Straße 31, D-69115 Heidelberg
Tél: +49 6221 -29461, feldenkraiszentrum-hd@t-online.de, www.feldenkraiszentrum-hd.de

Traduction Thérèse Olivier Weber, praticienne Feldenkrais, 24, rue du Lac, CH 1400 Yverdon-les-Bains, tél +41 24 4201882, therese.olivier@bluewin.ch, www.feldenkrais-yverdon.ch