

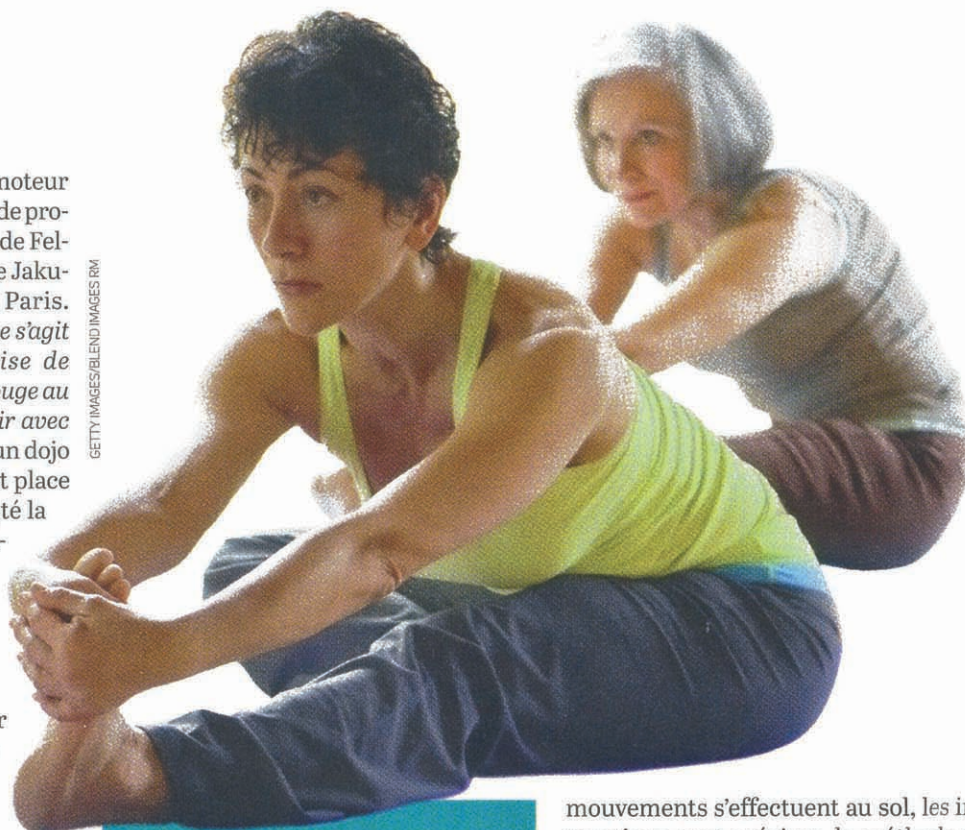
# Bougez votre corps sans jamais forcer

À travers la prise de conscience corporelle, la méthode Feldenkrais permet de dénouer les tensions, développer sa mobilité et apaiser les douleurs.

## forme

Tapez « gym douce » sur votre moteur de recherche et, parmi une dizaine de propositions, vous trouverez la méthode Feldenkrais. « Erreur, estime Florence Jakubowicz, praticienne diplômée à Paris. *Gymnastique renvoie à sport, et il ne s'agit pas d'un sport, mais d'une prise de conscience de la manière dont on bouge au quotidien pour arriver à se mouvoir avec le moins d'efforts possibles.* » Dans un dojo du vieux Paris, ses élèves prennent place sur leur tapis de sol : Alice a adopté la méthode parce qu'elle souffrait souvent du dos, Isabelle, parce qu'elle se trouvait de plus en plus tendue et raide, Johanna, parce qu'elle voulait juste « *se bouger intelligemment* ». Quant à Grégoire, comédien, il cherche à mieux contrôler son souffle, et Gilles, footballeur amateur, s'attache à rendre toute sa mobilité à un pied accidenté.

GETTY IMAGES/BLEND IMAGES RM



### Des instructions précises

« *Lorsqu'un enfant se construit physiquement, explique Florence, il utilise certains muscles pour exécuter les mouvements de sa vie quotidienne. Mais son usage en est très personnel. Il existe de multiples voies pour arriver à produire un geste, et il arrive que certaines postures soient entravées par ces habitudes. Ce sont ces entraves que la méthode Feldenkrais permet de distinguer par une pratique de la sensation.* » Alice suit ses cours depuis plusieurs années. « *Au début, j'avais besoin d'être guidée pour dénouer les tensions. Aujourd'hui, j'arrive souvent à débrouiller mes circuits toute seule.* »

Florence introduit des thématiques pour les séances collectives « *Des appuis stables pour se grandir* », « *Le bassin centre de vie, centre de force* ». Aujourd'hui, le cours s'intitule « *Un dos vivant et mobile* ». Les

### La méthode douce

» Ingénieur en génie mécanique né en 1904, Moshe Feldenkrais met au point une méthode basée sur le mouvement à la suite d'une blessure entravant la mobilité de son genou. Empruntant à la biologie, à la neurologie, à la physique et à la psychologie, mais aussi au judo qu'il pratique à haut niveau, son approche s'inscrit dans un courant qui voit éclore dans les années 1930-1950 plusieurs pratiques inspirées par la prise de conscience intérieure et le mouvement sans forcer. La gymnastique holistique du Dr Ehrenfried, la méthode Mézières ou l'antigymnastique de Thérèse Bertherat sont les plus connues. Méthodes anti-âge efficaces, elles peuvent se pratiquer sans modération.

mouvements s'effectuent au sol, les instructions sont précises, la méthode est douce, lente et ludique. Florence pointe la respiration d'Isabelle qui s'égarait en apnée. Son expiration libère un nœud. « *Ce que j'aime, remarque-t-elle, c'est que ce sont les gestes naturels qui permettent de dénouer le corps. Il ne faut rien forcer ni intellectualiser, juste ressentir le geste, et le vivre.* » Florence s'appuie sur le ressenti de ses élèves : « *Il ne s'agit pas de contraindre et de rectifier. Au contraire. Je demanderai à quelqu'un de vouloir de s'incurver davantage. S'appuyant sur ce qu'il sait faire, à chaque redressement il ira plus loin, à la manière d'un arc bandé qui, quand on le lâche, va plus loin que sa position initiale. Adopter le schéma d'une personne lui permet de reprendre confiance. C'est le but. Si elle bouge d'une manière plus fluide, sans effort, alors je suis contente.* »

» AMÉLIE DUHAMEL

[feldenkrais-france.org](http://feldenkrais-france.org)