

PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT

MOSHE FELDENKRAIS

TRADUIT DE L'ANGLAIS PAR MADELEINE EVANS

VOICI COMMENT MOSHE FELDENKRAIS AVAIT L'HABITUDE DE PRÉSENTER SON TRAVAIL

*« Ce que je recherche, ce ne sont pas des corps flexibles,
mais des cerveaux flexibles. »*

Par sa structure, l'Homme est proche de l'animal. Mais c'est l'animal le plus évolué, et c'est un être humain par le fonctionnement de son système nerveux. La main d'un homme diffère assez peu de celle d'un singe - dans la position et le mouvement du pouce mais le système nerveux de l'homme lui permet d'utiliser les muscles et les os de sa main pour faire ce qu'un singe anthropoïde ne peut réaliser : des mouvements fins de manipulations spécifiquement humaines, comme écrire, jouer d'un instrument, compter des billets de banque, réparer une montre ou faire la mise au point d'un microscope.

DEUX MODES D'APPRENTISSAGE

L'apprentissage des deux usages de la main se produit de deux façons différentes. Chez tout animal ou homme normal, les mouvements habituels de la main sont spontanés et s'améliorent avec l'âge. Les manipulations précises propres à l'homme doivent cependant être enseignées à chaque individu d'une manière spécifique et en temps voulu.

Le mode spécifique d'apprentissage (peut-être la propriété la plus importante du système nerveux humain) est manifeste, non seulement pour la main, mais aussi dans toutes les fonctions humaines. La posture verticale de l'homme, sa démarche, son parler, sont tous appris et nécessitent plusieurs années d'apprentissage, puis beaucoup d'autres années pour atteindre la perfection.

La capacité à pousser des cris (c'est-à-dire la partie animale du langage) s'améliore avec la croissance, à la fois chez l'homme et chez les autres mammifères, mais une personne qui grandit vers l'âge adulte en dehors d'une société humaine n'atteindra sans doute jamais la dextérité d'un être humain normal.

L'instinct animal est l'apprentissage phylogénétique, c'est à dire l'apprentissage de l'espèce. L'apprentissage humain est ontogénétique, c'est-à-dire qu'il nécessite l'expérience personnelle. En bref, l'apprentissage est au système nerveux humain ce que l'instinct est à l'animal.

Les chiens, par exemple, apprennent spontanément tous les langages canins, et un chien chinois peut

communiquer avec un chien américain aussi bien qu'avec un chien persan. Mais un système nerveux humain "connecté" par l'expérience personnelle et individuelle ne peut parler qu'un seul langage. Les deux cents et quelques autres langues lui resteront à jamais étrangères, à moins que l'individu ne s'engage dans un nouveau processus d'apprentissage.

L'instinct a certains désavantages, comme d'ailleurs l'apprentissage humain. L'instinct est inutile dans un environnement soudainement changé ou dans une situation complètement nouvelle. La valeur de l'apprentissage dépend du choix et de la qualité de ce qui est appris. Cependant, le système nerveux humain - dans lequel les schémas d'actions sont imprimés durant le temps d'apprentissage et non hérités (comme le sont les instincts) - a un avantage majeur : le réapprentissage ou la rééducation est comparativement aisée.

LE MOUVEMENT EST UN RÉVÉLATEUR

Le mouvement est ce qui nous renseigne le mieux sur l'activité du

système nerveux. Les tremblements, les paralysies, les ataxies, les troubles du langage et, de manière générale, le manque de contrôle musculaire indiquent une atteinte ou un trouble de fonctionnement du tronc cérébral ou des autres parties du système nerveux. On ne réussira jamais à faire bouger quelqu'un, même d'un millimètre, à moins de trouver un moyen d'inciter son système nerveux à envoyer les impulsions qui feront se contracter les muscles concernés selon les configurations et assemblages nécessaires et les séquences temporelles qui conviennent. Le mouvement – ou l'absence de mouvement – nous renseigne sur l'état du système nerveux, sur son patrimoine héréditaire et sur le niveau de développement qu'il a atteint.

À la naissance, nous ne pouvons faire que très peu de mouvements volontaires, si ce n'est pleurer et contracter tous les muscles fléchisseurs en faisant un effort généralisé et non différencié. Par l'expérimentation, nous apprenons à rouler, à ramper, à nous asseoir, à marcher, à parler, à courir, à sauter, à tenir en équilibre, à tourner et enfin à exécuter tout ce dont nous sommes capables à l'âge adulte.

Notre conscience s'adapte progressivement à notre environnement. Les premiers contacts avec le monde extérieur se font par la bouche et par la peau. Plus tard, nous apprenons à utiliser séparément chaque membre de notre corps et à le contrôler en les regardant. La difficulté majeure est la différenciation des mouvements. Ainsi notre annulaire restera maladroit, à moins de jouer d'un instrument ou de s'entraîner spécialement à le bouger indépendamment. On finit par transformer la réponse de tout ou rien de la contraction musculaire primitive en une activité volontaire différenciée plus ou moins parfaite. On y arrive presque naturellement, c'est-à-dire sans avoir conscience du processus sous-jacent ni de l'état ou du degré de perfection atteint au cours de l'apprentissage –

pourvu, bien entendu, que le résultat ne soit pas manifestement inférieur, comparé à celui atteint par les autres. Il faut un empêchement majeur avant que nous nous rendions compte qu'il y a quelque chose qui ne va pas. La plupart d'entre nous atteint un niveau passable sans plus, juste ce qu'il faut pour être comme les autres.

LA MÉTHODE FELDENKRAIS

Ma technique pour améliorer la maturation du système nerveux utilise la notion de réversibilité des systèmes musculaire et nerveux. Les deux ont évolué sous l'influence du champ de gravité, qui détermine les normes du développement, ainsi que celles de l'apprentissage individuel, et de même pour l'espèce humaine à l'échelle de l'évolution.

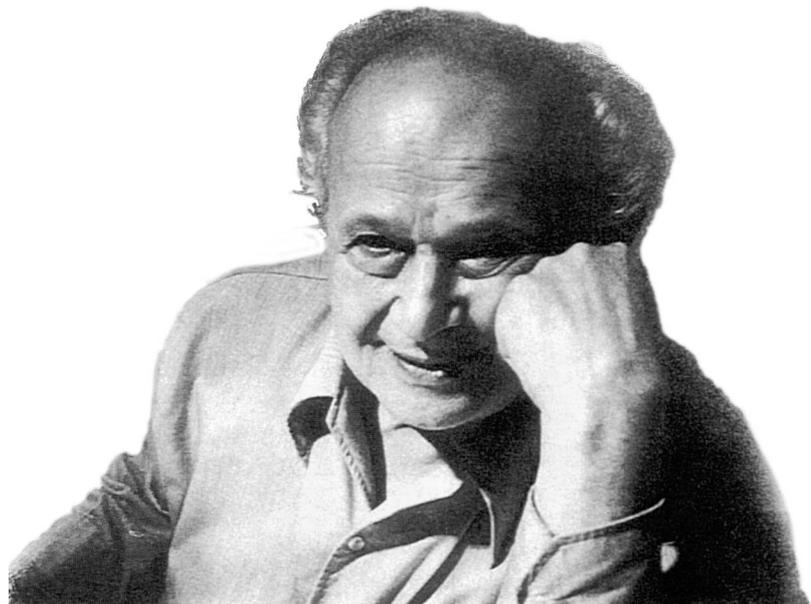
Le développement extraordinaire des lobes frontaux chez l'Homme indique que leur fonctionnement est un progrès évolutif et contribue à la survie des mieux adaptés. Ce développement du cerveau humain devient plus ou moins fonctionnel en évoluant après la naissance, et il est ainsi dirigé et façonné par l'expérience personnelle de chaque individu.

OPPORTUNITÉ ET VULNÉRABILITÉ

Il en ressort une occasion extraordinaire, qui n'est offerte à aucune autre espèce animale, de construire un ensemble de réponses apprises, mais qui est accompagnée en même temps d'une certaine vulnérabilité due aux risques d'erreurs. Chez les autres espèces animales, les réponses à la plupart des stimulus sont inscrites dans leur système nerveux sous la forme de configurations instinctives d'action et elles dévient moins souvent.

Pire encore : nous avons peu de possibilités de nous rendre compte où nous nous sommes trompés, puisque nous sommes à la fois apprentis et juges ; en outre, notre jugement dépend et se limite aux résultats de notre apprentissage.

Il devient évident que pour faire des progrès, il faut affiner notre jugement. Mais c'est revenir au point de départ, puisque le jugement est le résultat d'un apprentissage, qu'en tant qu'adultes nous avons terminé depuis longtemps.



AUGMENTER LA SENSIBILITÉ

Pour sortir de ce cercle vicieux, nous devons exploiter la qualité fondamentale de la partie supra- limbique de notre cerveau, qui est capable de sentir, de résumer et même parfois d'exprimer verbalement ce qui se passe à l'intérieur de notre corps. En réduisant tous les stimulus à leur stricte expression, nous réduisons aussi au minimum tout changement dans notre système musculaire et dans nos sens en général. Ceci est l'application de la loi Fechner-Weber. Ainsi nous maximisons notre sensibilité et pouvons distinguer les détails les plus fins qui nous échappaient auparavant et que nous ne pouvions relever, même quand nous cherchions à le faire. Nous sommes comme des daltoniens, normalement incapables de voir de différence entre le vert et le rouge, qui auraient retrouvé la capacité de distinguer ces couleurs. Une fois que la capacité à différencier s'améliore, les détails concernant notre propre personne ou notre environnement sont alors perceptibles et le reste n'est qu'une question d'expérience, de pratique, de temps et d'attention.

Au fur et à mesure que nous prenons conscience de ce que nous faisons en réalité, et non plus ce que nous disions faire ou pensions faire, la voie vers le progrès est grande ouverte. La façon de corriger les erreurs que nous découvrons est un problème qui demeure entier. Mais en général, la tendance ancrée en nous, qui nous pousse vers des solutions optimales, nous apporte une solution partielle.

LEÇON SELON LA MÉTHODE

Tout d'abord, les séances se déroulent en position couchée, sur le ventre ou sur le dos, afin de faciliter l'abandon des schémas musculaires habituels. Les pressions habituelles exercées sur la plante des pieds et la configuration des articulations du

squelette qui en découle sont ainsi supprimées. Le système nerveux ne reçoit plus les stimulus afférents usuels dus à la gravité, et les impulsions efférentes ne sont plus liées aux schémas de mouvements habituels. Après les séances, quand on reçoit à nouveau les stimulus usuels, on est surpris de découvrir que l'on y répond différemment.

Pour faciliter ce résultat, les séances doivent être menées aussi lentement et aussi agréablement que possible, sans le moindre effort ou la moindre douleur ; l'objectif n'est pas d'exercer ce que l'on connaît déjà, mais de découvrir des réactions inconnues en soi et d'apprendre à agir de manière plus appropriée.

Les mouvements sont légers, de manière à ce qu'après les avoir répétés quinze ou vingt fois, l'effort initialement nécessaire soit ramené presque uniquement au fait d'y penser. C'est ce qui permet à la personne de développer au maximum sa sensibilité et de détecter le moindre changement qui intervient tant au niveau du tonus, qu'au niveau de l'alignement des différentes parties de son corps.

À la fin d'une séance, on devrait avoir la sensation d'être suspendu légèrement par la tête, que les pieds ne frappent plus le sol, et que le corps glisse lorsqu'il se déplace. La tête, qui porte les télé-récepteurs - les yeux, les oreilles, les narines et la bouche - se tournant vers la droite et la gauche presque chaque fois que l'attention se déplace vers les changements dans l'espace qui nous entoure, devrait se tourner avec une fluidité inégalée par le mécanisme le plus perfectionné conçu par l'homme. Parmi les télé-récepteurs, les yeux peuvent aussi se déplacer par rapport à la tête, et leur mouvement dans le sens de rotation de la tête ou à l'opposé devrait être fluide et facile, si la tête bougeait comme elle le devrait.

RÉSULTATS

Apprendre au corps à perfectionner toutes les formes et configurations possibles de ses membres change non seulement la force et la souplesse du squelette et des muscles, mais provoque également un profond changement dans l'image de soi et dans la qualité de direction de soi.

DEUX TECHNIQUES MAJEURES

La Méthode utilise une technique de manipulation et une autre de groupe. La première est nécessairement individuelle et est ajustée pour convenir aux besoins particuliers de la personne. Une trentaine de positions différentes sont utilisées. Ce fut la première technique à être développée historiquement. La technique de groupe a été créée pour produire l'effet de l'enseignement lors de manipulations sur le plus grand nombre possible de personnes. Le mot "enseignement" indique que les changements dans l'image de soi sont produits par l'élève, qui devient conscient du changement de son image corporelle. Les leçons ont été diffusées par la radio suisse de Zurich pendant deux ans. Aujourd'hui, environ mille leçons de quarante cinq minutes chacune existent en hébreu et quelques centaines en anglais, français et allemand. En considérant tout fonctionnement comme une manifestation du système nerveux, la Méthode Feldenkrais possède une portée universelle. •