



Les bons gestes

Mise au point dans les années 50, la méthode Feldenkrais permet d'influer positivement et en douceur sur le corps et l'esprit.

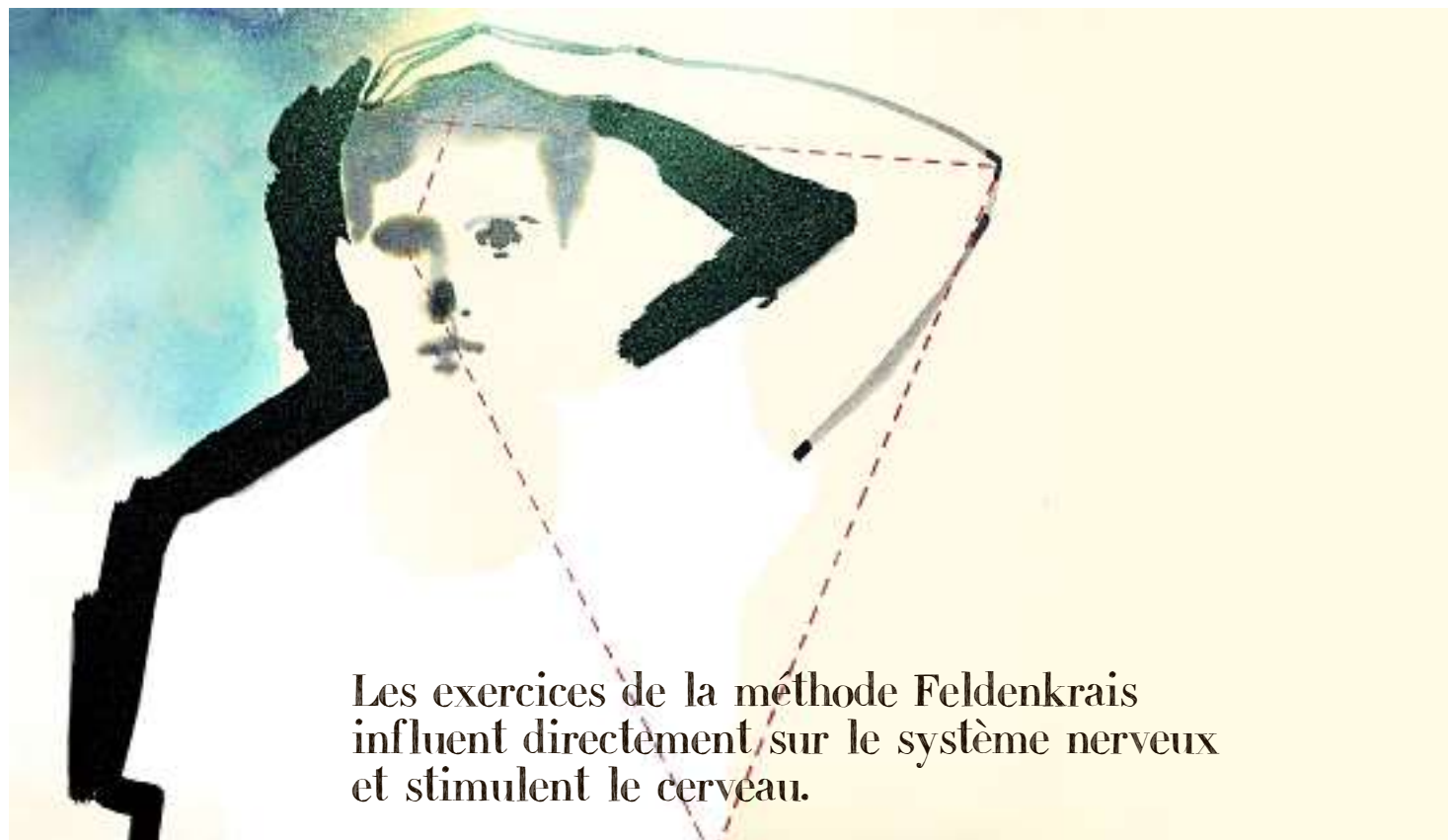
Texte: Regula Burkhardt Illustrations: Tina Berning

feldenkrais, un nom que la plupart d'entre nous avons déjà entendu, sans savoir vraiment ce qu'il désigne. En invitant à explorer ses mouvements pour en prendre davantage conscience, la méthode Feldenkrais permet d'améliorer les capacités fonctionnelles du corps et de l'esprit. Ce sont principalement les sportifs, les artistes et les personnes avec un handicap, adultes ou enfants, qui utilisent cette méthode pour gagner en mobilité, en coordination et en stabilité, ainsi que pour mobiliser plus efficacement leur force.

C'est son créateur, Moshé Feldenkrais, qui a donné son nom à cette méthode développée dans la seconde moitié du XX^e siècle. Victime d'une blessure sportive, le physicien russo-israélien s'est mis à envisager différemment le mouvement et en a fait un sujet de recherche.

Praticable à tout âge

«La méthode Feldenkrais permet de conserver et d'améliorer le spectre de ses mouvements», résume Theresa Lehmann, qui l'enseigne à l'École-club Migros de Winterthour. En début du cours, elle invite les participants à s'allonger sur le sol. «Que ressentez-vous au niveau du pied? À quel endroit votre jambe est-elle



Les exercices de la méthode Feldenkrais influent directement sur le système nerveux et stimulent le cerveau.

en contact avec le sol? Quelle est la position de votre bassin?», demande-t-elle. Et elle explique: «Nous portons notre attention sur les parties du corps, l'une après l'autre. À long terme, la posture s'améliore au quotidien également.»

Puis, les séquences de mouvements spécifiques à la méthode commencent véritablement. Lentement, avec fluidité. Des exercices qui peuvent donc même être effectués par des personnes d'un certain âge. «L'important est d'essayer plusieurs variantes de chaque mouvement, de se concentrer et de voir laquelle permet d'effectuer le mouvement le plus facilement», explique Theresa Lehmann. La tête doit participer... Il a d'ailleurs été prouvé que cette méthode stimule le cerveau. «Les exercices influent directement sur le système nerveux et entraînent



Plus d'exercices pour se relaxer

... à effectuer tranquillement en vacances, ou après son retour, afin de reprendre doucement le cours de son quotidien: Kimi, notre professeure de yoga, vous montre dans des vidéos comment y parvenir sans peine. Le but: détendre, renforcer et étirer le dos et le torse, tout en respirant lentement. Déroulez le tapis de yoga et suivez ses instructions:

www.migros-impuls.ch/exercices

la formation de nouvelles synapses», précise l'enseignante.

Apprendre comme un enfant

La méthode Feldenkrais s'appuie sur le principe que les connaissances sont plus faciles à acquérir quand on apprend comme le ferait un enfant. En expérimentant. «Avant de réussir à passer de la position allongée sur le dos à allongée sur le ventre, un bébé essaie jusqu'à ce qu'il y parvienne. Les cours de méthode Feldenkrais se basent sur ce comportement d'apprentissage», ajoute Theresa Lehmann. Elle a souvent constaté chez les participants à ses cours la disparition de tensions ou une plus grande facilité à effectuer des gestes au quotidien. Dans tous les cas, la méthode Feldenkrais entretient le corps et l'esprit. ●

Explorer la rotation selon Feldenkrais

1. Allongez-vous confortablement sur le côté gauche, la tête sur un coussin, les jambes pliées, l'une sur l'autre. Étendez les bras, posés l'un sur l'autre sur le sol, à hauteur des épaules. Restez détendu(e). Puis, levez le bras droit lentement en direction du plafond, en décrivant un arc de cercle. Ramenez le bras dans sa position initiale. Répétez le mouvement cinq fois.

2. À présent, répétez le mouvement, mais en suivant la main des yeux. Qu'est-ce qui se passe? Est-ce que la tête effectue un mouvement de rotation? Cet exercice est-il plus facile? Répétez le mouvement cinq fois.

3. Et maintenant, étendez le bras en direction du plafond, la tête reposant sur le coussin. Tandis que vous ramenez la main droite sur la main gauche, tournez le visage vers la droite, en direction du plafond. En tendant à nouveau la main en direction du plafond, effectuez avec la tête un mouvement de rotation vers la gauche. Veillez à ce que cela reste confortable au niveau de la nuque. Que ressentez-vous en effectuant ces mouvements opposés? Sont-ils moins amples? Répétez le mouvement cinq fois.

4. Reprenez le point 2. Pouvez-vous à présent étendre le bras plus loin vers la droite?

5. Allongez-vous sur le dos et sentez les différences entre le côté droit et le gauche.

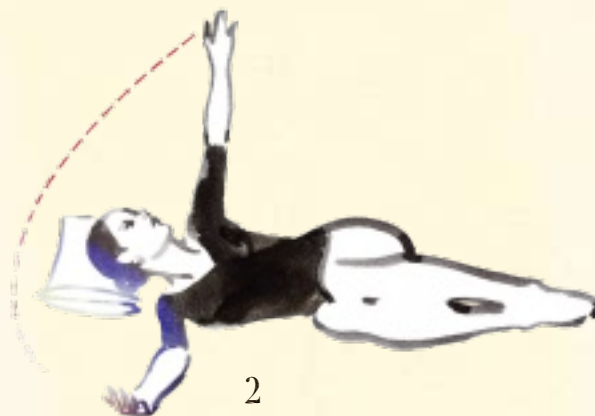
6. Allongez-vous sur le côté droit et répétez les points 1 à 5.

Important: faites une pause après chaque séquence, afin que votre système nerveux puisse assimiler les informations.

L'École-club Migros propose actuellement des cours de méthode Feldenkrais à Soleure, à Winterthour, à Aarau et à Saint-Gall. Chaque cours dure 50 minutes. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire. ecole-club.ch



1



2



3