



**HAL**  
open science

## Bon pied, bon oeil

Sabine Pfeffer, Isabelle Ginot

► **To cite this version:**

Sabine Pfeffer, Isabelle Ginot. Bon pied, bon oeil : La marche dans la méthode Feldenkrais. Sabine Darmailacq. Le génie de la marche, Hermann, 2016, 978-2-7056-9282-7. hal-02540914

**HAL Id: hal-02540914**

**<https://hal.science/hal-02540914>**

Submitted on 12 Apr 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## « Bon pied, bon œil », la marche dans la méthode Feldenkrais

Sabine Pfeffer et Isabelle Ginot

Moshe Feldenkrais (1904-1984) est né en Europe de l'Est ; docteur en physique et en mécanique, il travaille au laboratoire de Paul Langevin et comme assistant de Frédéric Joliot-Curie à Paris, dans les années trente. En 1936 il devint le premier Européen à être ceinture noire de Judo ; et il par ailleurs écrit plusieurs livres sur l'auto-défense.<sup>1</sup> Il est aujourd'hui connu comme le fondateur de la « méthode Feldenkrais », méthode d'apprentissage par le mouvement désormais répandue dans le monde entier et utilisée aussi bien à des fins d'amélioration de la virtuosité (sportifs, artistes...) qu'à des fins ré-éducatives, pour améliorer la qualité de vie et de mouvement de personnes souffrant de toutes sortes de difficultés. On situe généralement l'origine de son travail dans sa biographie : blessé au genou en jouant au football, il avait des difficultés pour marcher, mais l'intervention chirurgicale qui lui était proposée n'offrait que peu de garantie de succès. Il décida donc de ne pas se faire opérer et s'engagea dans une « auto-rééducation » pour laquelle il plongea d'abord dans des études d'anatomie et de physiologie, tout en effectuant des mouvements sur son genou dans une exploration systématique et régulière. Au fil de ses pérégrinations – améliorations et rechutes – il comprit qu'il lui fallait transformer son *fonctionnement* dans son ensemble. Il se plongea alors dans la neurophysiologie et travailla avec deux neuro-physiologues<sup>2</sup> mondialement connus de l'époque. C'est donc à partir d'un accident de la marche que le travail de Feldenkrais a commencé.

### La méthode Feldenkrais®

Les recherches de Moshe Feldenkrais s'appuient à la fois sur la pensée scientifique occidentale – fortement colorée par la physique, mais complétée par ses recherches dans de nombreux autres domaines, et particulièrement les théories de l'évolution et les neurosciences – et sur la pensée et la pratique des arts martiaux orientaux, dans leur double face d'auto-défense et d'auto-organisation fonctionnelle du mouvement. Physicien de formation, Feldenkrais définit le mouvement « optimum » comme celui qui demande l'effort minimum, et se distribue sur l'ensemble du squelette. Il emprunte aussi à la physique un concept central pour son travail sur le mouvement : celui de réversibilité. Mais, contrairement aux physiciens de son époque, il observe qu'on ne peut pas « mesurer » cet optimum du mouvement pour le geste humain de la même façon que pour les machines :

« Il faut retenir une propriété très générale de l'action musculaire : en essayant de mouvoir légèrement l'index, puis la main toute entière, puis l'avant-bras, puis le bras entier, et en essayant d'estimer l'effort dans chacun de ces mouvements, on arrivera à constater que tous ces mouvements se font avec la même aisance. Or, du point de vue travail dans le champ de gravitation, les mouvements de l'index nécessitent un travail de quelques gm [par] cm, ceux de la main quelques milliers de gm [par] cm, ceux de l'avant-bras quelques dizaines de milliers de gm [par] cm, ceux du bras entier considérablement plus encore. On voit que la sensation musculaire de l'effort ne mesure point le travail accompli, mais autre chose. Cette autre chose, c'est la qualité de l'organisation du mouvement.

La quantité de travail accomplie peut varier d'un gm [par] cm à un million de gm [par] cm, et avec une sensation d'effort qui reste toujours la même. Ce n'est que lorsqu'il y a obstruction, gêne, et que l'on se mobilise d'une manière mal appropriée pour la surmonter, qu'on ressent la sensation d'effort accru ; et cette sensation d'effort accru ne correspond pas forcément au plus grand travail accompli. On peut dire que très généralement, les sensations et les sentiments nous rendent compte de l'organisation

<sup>1</sup> Moshe Feldenkrais, *Manuel pratique du Jiu Jitsu – la défense du faible contre l'agresseur*, édition Chiron, Paris, 1938. ; et Moshe Feldenkrais, *Higher Judo: Groundwork*. Frederick Warne & Co., New York 1952.

<sup>2</sup> Aharon Katzir (1914-1972) et Karl Pribram (1919-)

Sabine Pfeffer et Isabelle Ginot, « Bon pied, bon œil. La marche dans la méthode Feldenkrais ». in *Le génie de la marche* (dir. Sabine Darmaillacq), Hermann ed., 2016

interne, de la mobilisation, et non pas des différences que l'on peut mesurer ou vérifier par la réalité objective. »<sup>3</sup>

On peut apercevoir dans ces quelques lignes un des enjeux essentiels de sa pensée du mouvement : prendre en compte à la fois les données objectives et mesurables (comme les effets de la gravité sur les corps) et l'expérience du mouvement vécu et senti, ou encore du « mouvement à la première personne ». La question centrale de la méthode Feldenkrais pourrait être résumée ainsi : comment, par le mouvement, « apprendre à apprendre », autrement dit, réaliser de nouveaux apprentissages qui se transfèrent également d'un contexte à un autre. Ou encore « comment diversifier continûment les réponses possibles à un même stimulus ? »

Feldenkrais a élaboré deux aspects de sa méthode : la *Prise de conscience par le mouvement* (cours de groupe) et *l'Intégration fonctionnelle* (leçons individuelles). Sa pédagogie utilise un grand éventail de situations et de séquences de mouvements que nos habitudes nous ont rendus « imperceptibles ». Chaque leçon met en place des conditions qui favorisent la sensation, et suit un processus du plus simple au plus complexe. Ces leçons s'appuient sur un modèle que Feldenkrais a longuement observé : le processus d'apprentissage du bébé et la progression des mouvements développementaux. La construction des séances s'inspire de cette progression : il s'agit d'abord d'inviter l'élève à « adhérer à ce qu'il fait » : autrement dit, faire d'abord volontairement – et consciemment – ce qu'il fait habituellement sans le savoir, ou encore « apprendre à devenir ce qu'il est déjà. » Puis, on commencera à explorer d'autres manières de faire pour progressivement élargir l'éventail de nos possibles. Chaque séance présente un mouvement global, joue d'allers et retours entre certains détails de ce mouvement qu'on isole, pour les inclure à nouveau dans un mouvement d'ensemble. Il s'agit donc de développer un répertoire infini de relations internes (entre différentes parties du corps, entre différents moments...) indissociables des relations avec l'espace et la gravité.

### **Tenir debout sans se tenir**

Feldenkrais a une conception singulière de la station debout : plutôt que statique, notre posture érigée est envisagée comme dynamique, position moyenne d'un métronome, ou encore, cas particulier de la marche :

« Le corps se tiendra droit par simple tonicité, puisque telle est la position à laquelle nous a amenés l'adaptation évolutive de l'ensemble de notre corps.

Nous pouvons prouver le bien-fondé de cette conclusion assez inattendue en faisant prendre conscience à n'importe qui de son corps dans l'espace, des contractions habituelles qui sont devenues une seconde nature, de la configuration du squelette, et, plus généralement, en réduisant notre sens kinesthésique. [...]

La position debout idéale s'acquiert non en faisant quelque chose, mais précisément en ne faisant rien. »<sup>4</sup>

La pratique Feldenkrais invite à prendre conscience des innombrables « contractions habituelles » de notre posture, et à les explorer pour ensuite éliminer celles qui sont inutiles. Tout l'enjeu de la méthode se trouve là : observer ce qui change lorsque nous apprenons à sentir ce que nous avons appris à ne plus sentir. C'est à cette condition que nous pourrions permettre aux automatismes acquis de se diversifier et de (re)devenir facteurs d'adaptation et d'interaction flexible avec notre milieu.

### **Percevoir des différences**

La pédagogie met l'accent sur l'observation de petites différences sensorielles et de leur impact sur l'ensemble du mouvement. La séance guide vers des différences de plus en plus fines dans les sensations, et surtout vers une confiance dans la capacité à sentir la valeur et le sens

<sup>3</sup> Moshe Feldenkrais, « Aspects d'une technique : l'expression corporelle ». *Premier congrès international du psychodrame. Paris, 1964*. Editions Chiron, Paris, 1964.

<sup>4</sup> Moshe Feldenkrais, *La puissance du moi*, trad. Martine Thomas, [1985], Robert Laffont, Paris, 1990, p. 158-159

de ces différences. Cette « alphabétisation » sensorielle progressive garantit le changement vers un mouvement de meilleure qualité, plus fluide et plus confortable, tout en permettant à l'élève de dépendre de ses propres sensations plutôt que d'une autorité extérieure. Si chaque séance est construite sur un schéma du mouvement optimal, elle rend ce schéma quasi invisible pour l'élève. Ainsi, une séance consacrée à la marche ne proposera ni démonstration de la « bonne marche », ni correction du mouvement de chacun, par exemple de la distribution et du transfert des appuis sur les plantes des pieds. Elle va plutôt proposer d'expérimenter les variations de sentir et de qualités de mouvement entre différentes prises d'appui, sans expliciter « quelle est la meilleure solution ». Au fil de la séance, chaque élève découvre ainsi une solution moins coûteuse en effort et mieux accordée à son histoire. Autrement dit, chaque séance est construite comme une partition d'une très grande précision, et cependant conserve une part fondamentale d'indétermination : durant la même séance, les appuis vont varier pour tous *en fonction non pas d'un modèle à atteindre, mais des conditions initiales et singulières de chacun.*

### **L'attention, le « milieu » des relations**

C'est l'attention – ou plutôt, les attentions – qui constituent le moyen d'agir sur l'ensemble de ce réseau relationnel qui constitue notre geste. L'attention, en Feldenkrais, est à la fois une attitude – il s'agit d'alléger l'emprise du vouloir-faire – et une capacité toujours soutenue par la perception. Quel que soit son thème, une séance est une visite guidée de l'alternance entre différentes attentions :

- Entre périphérie et centre
- Entre concentration et attention diffuse
- Entre attention partagée et pluridirectionnelle
- Entre intéroception et extéroception
- Entre détail et global...

### **La marche**

La marche est paradoxalement le mouvement à la fois le plus quotidien et le plus complexe de notre répertoire moteur. Chaque séance Feldenkrais ayant un mouvement ou une fonction pour thème, certaines séances lui sont donc consacrées. Elle sert aussi très souvent, en fin de séance, pour faire sentir aux élèves ce que les changements vécus au sol ont laissé comme traces dans l'organisation verticale. On pourrait aussi considérer que toutes les séances ont pour thème implicite la marche : en effet, celle-ci implique un mouvement dans les trois plans de l'espace : le plan sagittal (celui que nous utilisons quand nous nous penchons en avant ou en arrière), le plan frontal (lorsque nous nous penchons sur le côté tout en restant face à notre direction de départ), et horizontal (les rotations ou spirales). Elle engage aussi simultanément un repousser (du sol) et un aller vers (ou direction). Tout « marcheur » a une façon singulière de combiner ces différents éléments, et la méthode Feldenkrais s'attache à faire découvrir l'infinité des combinaisons possibles. Toutes les séances Feldenkrais abordent ainsi au moins certains aspects de la marche.

### **Un système de relations**

La préparation de « la marche » par de nombreuses séances dans un contexte qui ne l'évoque pas – notamment en position allongée au sol – permet plusieurs choses : d'une part, l'apaisement du tonus de base et la suspension de l'activité antigravitaire, favorables à l'émergence de nouvelles coordinations. D'autre part, le renversement de notre relation habituelle à la gravité et au référent du sol qui rend littéralement *méconnaissables* les relations intracorporelles habituelles, et nous oblige à les réinventer autrement. Chaque séance, on l'a dit, s'attache à détailler certaines *relations*. Le mouvement global de la marche peut ainsi être observé à partir d'une infinité de relations internes mouvantes : entre le pied et le bassin, entre le bassin et les lombaires, le bassin et la tête, la tête et le buste, etc. Observons l'une d'elles, la relation entre la tête et le buste. La plupart des séances au sol ont en toile de fond l'indépendance de la tête vis-vis du buste : en effet, afin qu'en position debout et en mouvement la tête puisse opérer comme « plateforme stabilisée », selon le terme du

Professeur Alain Berthoz<sup>5</sup>, nous avons besoin non pas de « fixer la tête », mais bien au contraire, de la suspendre dans une stabilité indépendante des mouvements du reste du corps. Cette stabilisation est indispensable à la prise d'informations visuelles (regard) et vestibulaires (oreille interne) portée par la tête, et qui garantit à la fois notre équilibre et notre orientation. Il s'agit donc de trouver la liberté et l'indépendance qui permettent la stabilisation de la « plateforme » tandis que le reste du corps est en mouvement. On ne recherche donc pas « un bon alignement » ou « une bonne posture », mais une relation mobile et adaptative entre le tronc et la tête pendant le mouvement.

#### « Bon pied, bon œil »

Cet exemple de l'indépendance tête/tronc montre à quel point relations « internes » (entre différentes parties du corps) et « externes » (entre soi et le milieu ou l'espace) sont indissociables. La pratique Feldenkrais insiste sur les relations avec le milieu, et tout particulièrement sur les appuis – relations avec le sol ou tout autre support qui peuvent se décliner indéfiniment. Identifier quelles sont les zones d'appuis, mais aussi leur intensité, leur étendue, leur texture, est un aspect central du travail sur les sensations et l'apprentissage de la différenciation. Mais si les appuis au sol ou sur des supports solides acquièrent une certaine évidence parce qu'ils sont concrets, les relations au milieu ne se limitent pas au sol. On pourrait parler d'appui « amodal », autrement dit, d'un appui « sur le milieu » qui ne sépare pas les appuis tactiles de ceux construits par le regard, l'audition et l'ensemble des systèmes perceptifs. Le regard, notamment, est le guide de la construction du geste et de la possibilité de gestes nouveaux.

#### Mouvement de l'œil, mouvement du regard, construction de l'espace

« Le regard n'est pas seulement l'orientation de l'œil vers un point de l'espace pour y récolter les informations sur le monde que la vision donnera, il est projection sur le monde de préperceptions, il est décision de regarder en fonction des intentions du sujet... [...] »

Nous avons montré que, chez l'adulte, au cours de la locomotion, la trajectoire est anticipée par le regard, comme si le cerveau la planifiait et la simulait en interne. Le regard projeterait ainsi sur l'espace la trajectoire imaginée et le guidage visuo-postural de la locomotion serait ainsi le fait du regard. Cette fonction anticipatrice du regard correspond aussi à la stabilisation de la tête pendant les mouvements complexes du corps. »<sup>6</sup>

La méthode s'attache à rendre concrète et matérielle, l'expérience immatérielle et insaisissable de la perception, en ramenant *l'attention vers les organes de la perception*. Pour affecter les qualités « du regard » et leur immense complexité que le Professeur Alain Berthoz décrit dans le bel article cité ci-dessus, Feldenkrais s'intéressera donc à ses mouvements, notamment en invitant à des coordinations très inhabituelles : par exemple, en faisant bouger les yeux dans une direction opposée au mouvement de la tête. L'hypothèse est que de telles différenciations provisoires de fonctions habituellement associées (rotation tête / rotation du regard) et l'attention portée à « « l'organe » de l'œil, vont affecter ensuite la fonction globale du regard, de la prise d'information inhérente à la marche, et globalement le vécu de l'espace, tout comme elles affecteront la distribution de l'effort anti-gravitaire également inhérent à la marche et à la posture érigée.

#### Conclusion : bon œil, bon pied ?

La marche comme geste est souvent envisagée à partir du pied, parfois même du point de vue de la chaussure. Dans la méthode Feldenkrais, la question des appuis est également centrale, mais nous accordons beaucoup d'attention au regard et à son rôle organisateur dans les modulations du tonus et de l'activité antigravitaire. Les séances qui travaillent les relations œil/regard, regard/tête, regard/pied et bien d'autres encore, proposent d'influencer le dialogue adaptatif du pied avec le sol non pas en isolant le pied, mais au contraire, en le resituant dans

<sup>5</sup> Alain Berthoz, *La Simplicité*, Odile Jacob, Paris, 2009, p. 144

<sup>6</sup> Alain Berthoz, « L'échange par le regard », *Enfances et Psy*, 2008/4 n°41, p. 33-49.

Sabine Pfeffer et Isabelle Ginot, « Bon pied, bon œil. La marche dans la méthode Feldenkrais ». in *Le génie de la marche* (dir. Sabine Darmaillacq), Hermann ed., 2016

l'ensemble plus large à la fois des relations corporelles internes (notamment, la mobilisation de l'ensemble de la colonne vertébrale pour rendre possible la spirale qui permet de relier le regard et le talon), et des relations avec l'espace. Les appuis du pied ne sont pas compris comme une sorte fatalité qu'il faudrait « compenser » (par des semelles ou des chaussures), mais comme un de nos modes de relation avec notre milieu – ici le sol. L'appui et le contact du pied avec le sol ne sont pas des données stables mais un dialogue dynamique et variable avec cette dimension spécifique de notre milieu qu'est le sol. Tout comme il s'agit de situer le pied, la hanche, la tête, etc. *dans le contexte* de l'ensemble du squelette, il s'agit aussi de situer nos appuis sur le sol *dans le contexte* de nos contacts avec l'espace. Ce qui se joue entre notre pied et le sol n'est rien d'autre qu'une dimension « locale » de notre dialogue action/perception avec l'ensemble du milieu, et particulièrement l'espace. Tel est, nous semble-t-il, le modèle de la marche que nous cherchons à expérimenter : l'expérience d'un geste inextricable du sentir de l'espace et de sa traversée.