

Pratiques des méthodes somatiques en période de confinement : corps pliés, corps dépliés

Article de Nathalie Touaty, enseignante de la Méthode Feldenkrais™ à Marseille

Comment les gestes d'attention, d'écoute, de toucher peuvent s'inviter à travers l'expérience des cours en ligne ?

Les méthodes d'éducation somatique ont ces gestes au cœur de leur métier. Par cette expérience, proposer une lecture de la relation, du rapport au monde. Car le rapport au mouvement nous raconte.

Aux premières heures du confinement, les enseignants des techniques du corps : yoga, pilates, comme des méthodes somatiques : Feldenkrais™, Alexander, Art life Process, BodyMindCentering... se sont saisis des outils numériques.

Le sens du mouvement, la proprioception sont les moyens de ces pratiques. Elles ont une visée de mieux-être – passer de l'étape du bien-être pour découvrir comment « mieux-être ». Pratiques d'auto-éducation, l'écoute, le développement des perceptions sensorielles, la façon de pratiquer comme sujet agissant sont des qualités que nous retrouvons dans ces méthodes somatiques. Elles situent la personne dans toutes ses dimensions : motrice, sensorielle, mentale et émotive. L'environnement est toujours en jeu : environnement gravitaire et relationnel.

La méthode Feldenkrais™ s'articule autour de l'organisation optimale du mouvement : basée sur l'exploration du mouvement, elle s'adresse à nos manières d'agir. Dans un premier temps, nous repérons nos tensions, nos façons de faire, nos habitudes ; en retrouvant une aisance de mouvement, nous apprenons à agir sans ces tensions, à diminuer et à graduer les efforts. Puis nous découvrons non seulement comment les gestes s'améliorent, trouvent une meilleure organisation dans l'environnement, mais nous développons la capacité de nous organiser différemment par des variations dans un même mouvement : la faculté de choisir et le pouvoir d'agir deviennent disponibles ; ainsi notre image de nous-mêmes se complète.

Je mettrais l'accent sur deux attributs du mouvement sans quoi la « prise de conscience par le mouvement » ne serait possible : la lenteur et l'absence de notion de réussite. Le mouvement est le reflet de nous-mêmes ; le but n'est pas de le réussir, mais de le faire avec son ressenti et la perception que l'on en a : si on n'y arrive pas, on apprend de soi-même. La lenteur est ici non pas un choix esthétique, mais un moyen de plasticité cérébrale : elle permet de distinguer les sensations, les attributs du mouvement, de comparer. Cette lenteur permet de percevoir sensoriellement comment se passe le mouvement : le passage de la force, ce qui fait partie du mouvement, ce qui peut être amélioré, sentir et percevoir si on freine, si on résiste si met de la tension.

La lenteur organise aussi une temporalité particulière soutenue par l'attention que l'on porte à soi-même, attention tantôt focalisée, tantôt élargie, parfois flottante rêveuse : je laisse cette durée s'installer, je la bouscule par quelques changements rythmiques. Les mots guident la séance, les pauses sont fréquentes non parce que l'élève serait fatigué.e, mais parce qu'elles invitent à se déposer dans ce voyage de la séance et plus techniquement, elles permettent une intégration de ce qui a été vécu, perçu. La prise de conscience peut s'élaborer.

Compléter ses manières de sentir et agir, c'est compléter l'image de soi : ne pas être qu'une partie de soi. La méthode Feldenkrais™ est une méthode d'apprentissage.

Elle a deux techniques : la « prise de conscience par le mouvement » qui est une pratique en groupe, et l'« intégration fonctionnelle » qui est un dialogue par le toucher pour une mise en mouvement et pour une recherche de solutions motrices, sensorielles. L'image de la personne sera alors, en jeu, en ouverture.

Le toucher – en séance individuelle – indique les mouvements, en faisant glisser les tissus, en s'adressant aux relations articulaires : que la personne ait une meilleure façon d'agir. Souvent, au cœur de la personne, il y a une manière habituelle qui engage une partie d'elle-même à se faire mal, ou à reproduire une action, ou à répéter. Le praticien s'adresse à cet habitus en mouvement et tente de défaire ce qui se passe dynamiquement, c'est-à-dire en mouvement.

Je parlerais de la séance dite « prise de conscience par le mouvement »

Les enseignants guident les processus de mouvements par des consignes verbales. Les verbes d'action : rouler, amener, pousser, allonger, etc. sont au cœur de ces consignes. Le praticien-enseignant accompagne par des questions qui guident l'attention sur des indices sensoriels, sur des indices de situation de soi dans l'espace, des indices qualitatifs du mouvement. L'ensemble de ces indices informe le pratiquant de sa manière d'agir.

Que notez-vous quand vous poussez le pied vers le sol ? Comment se transmet la force le long du squelette, de vous-mêmes ? Est-ce que vous pouvez percevoir comment la poussée s'adresse à votre bassin ? À quelle partie de votre bassin ? Comment vous pouvez initier le mouvement ?

Tentez l'expérience

Mettez-vous tranquillement debout, sentez comment vous êtes sur vos pieds. Est-ce que vous percevez votre tête en avant du bassin, ou le contraire ? Y a-t-il une différence entre vos deux jambes, de longueur ?

Je vous invite à venir regarder derrière vous sans déplacer les pieds, tournez la tête par-dessus une épaule. De quel côté avez-vous tourné, est-ce habituel, facile ? Recommencez du même côté et sentez ce qui participe dans le mouvement : est-ce que vous changez d'appui, est-ce que votre bassin tourne participe avec la tête, les côtes ?

Faites lentement : la vitesse ne permet pas de sentir. Et, s'il vous plaît, n'essayez pas de réussir. Il n'y a pas un mouvement correct, et un incorrect. « Faux, c'est tout faux » [1]

Venez faire une fois, juste une fois de l'autre côté : sentez les différences.

Marchez dans votre pièce.

Revenez debout et refaites le même mouvement, et allez du côté qui semble le plus facile, aisé. Est-ce que vous démarrez le mouvement par la tête, les yeux, le bassin ?

Jouez et permettez que le mouvement démarre, s'initie par les yeux, et laissez venir la tête, le bassin. Démarrez par le bassin : est-ce la tête qui suit immédiatement ou les yeux ? Qu'est-ce qui freine ?

Maintenant, amenez votre attention à vos épaules : notez que vous pouvez les laisser glisser, participer. Sentez que du côté où vous allez l'épaule va en arrière, et l'épaule opposée vient vers l'avant : si vous tournez par exemple à droite : la tête les yeux votre épaule droite va en arrière, votre épaule gauche s'avance et va un peu à droite. Pour cela sentez comment les omoplates glissent, comment votre respiration peut ne pas être perturbée par votre mouvement.

À nouveau, marchez pour vous reposer !

Revenez et puis refaites le mouvement du même côté (eh oui ! si le mouvement s'organise de façon complète et éclairée d'un côté vous pourrez faire des distinctions et ensuite transférer l'apprentissage.)

Quel est le point que vous voyez derrière vous ?

Quel est le point que vous voyez derrière vous ?

Amenez votre bras : celui opposé à la direction de votre rotation, allongé devant vous, parallèle au sol. Plusieurs fois : laissez le bras à cet endroit soutenu par le rapport gravitaire de votre squelette, sans effort et venez tourner du même côté, avec les yeux, la tête : comment vous laissez les épaules, la cage thoracique participer ? Et votre bassin peut-il tourner ; amenez votre attention plus élargie sur vous-même.

Je vous propose maintenant de laisser le bassin, la cage thoracique, les épaules tourner, mais laissez la tête face au mur que vous voyez avant tout mouvement : est-ce que cela freine le mouvement ? Où s'arrête-t-il ? Puis venez une fois tourner la tête avec. Puis les épaules tournent mais la tête tourne à l'opposé de vos épaules. Faites lentement progressivement. Ne cherchez pas à réussir.

Avez-vous gardé les yeux ouverts ? Si vous faites votre première expérience de « prise de conscience par le mouvement », j'en suis quasi certaine !! Alors maintenant, s'il vous plaît, faites la même chose les yeux fermés.

Comment, en lisant, se représentent les mouvements ? Quand vous les faites ? Comment traduisez-vous la narration de cette séance ?

Venez, vous allonger sur le dos. Amenez le bras devant vous comme quand vous étiez debout. Le bras s'organise de la même façon, mais là votre omoplate au sol soutient votre bras qui montre le plafond. Roulez la tête du côté opposé au bras, laissez le bras avancer dans l'espace, vers le plafond sans tirer sur votre épaule ; laissez glisser comme si votre main rentrait dans un gant.

Faites une fois avec la tête et les yeux qui regardent la main qui avance. Observez pendant le mouvement – et non après – les différences.

Cessez cela. Faites une pause les bras allongés sur le sol. Notez pour vous-même ce qui attire votre attention.

Revenir debout et notez.

Refaites le mouvement du même côté : est-ce que quelque chose s'est amélioré ? Notez si vous regardez plus loin.

Faites une fois de l'autre côté.

Ainsi la méthode Feldenkrais™ s'adapte très facilement à cet enseignement en ligne... Mais à quel prix ? En dépit de quoi ? Avec quelle concession ? Avec quels bénéfices ?

Que s'est-il passé lors de ce confinement ? Comment avons-nous dialogué en nous-mêmes ? Comment les gestes d'écoute, d'attention, de toucher peuvent atteindre l'autre au travers de l'écran ?

Un des aspects importants de la méthode Feldenkrais™ est la relation établie par le praticien-enseignant avec l'élève [2] : toucher l'autre par le regard, la voix, le toucher (parfois lors du cours en groupe, presque continuellement lors de la séance individuelle). La voix se modélise par les variations de rythme, par l'écoute auditive de la respiration des présents dans la salle, par l'ajustement tonique de l'enseignant. Le toucher est informatif, jamais correctif ; en touchant, le praticien écoute et donne à la personne la possibilité d'entendre ce qui se passe, de percevoir son mouvement. Le praticien-enseignant est au milieu de lui-même : par son regard d'attention, il crée une enveloppe autour des participants : de cette enveloppe ceux-ci trouvent un soutien. L'ensemble : voix, attention, toucher, regard crée des appuis sur lesquels s'adosser.

La peau, l'enveloppe, la porosité, la multiplicité des relations peuvent s'exprimer dans un cours en présentiel. Même si certaines personnes se mettent dans leur bulle, à tout moment ils peuvent en être extraits par cette attention donnée par l'enseignant, par cette porosité inconsciente avec le groupe. Le volume, l'espace existe.

Que se passe-t-il avec les outils Zoom, Jitsi etc. ? Est-ce que l'écran est un support supplémentaire ? Est-ce que ces outils deviennent des tiers, des objets de transition ? Qu'est-ce que l'« espace-duchez-soi » produit, et ne produit pas ?

Expérience

L'écran aplatit ; le volume disparaît : la personne est vue dans un aplat. Avec des caméras plus ou moins bien orientées, dans des pièces ouvrant plus ou moins du champ, ma première adaptation fut de trouver comment ne pas perdre la qualité d'attention, de regard auprès des élèves. L'écran absorbe, les yeux fatiguent, et l'attention augmente pour guider au plus près des personnes, pour ne pas être uniquement dans un langage technique.

Après quelques moments de difficultés de relation à l'ordinateur, aux modalités de la connexion – de la panique à la distanciation, du refus à la négociation – (même en étant très bien équipés et l'utilisant toutes plus ou moins), les personnes se sont saisies de cette « aubaine ». Quelque chose de « mon cours, mon moment » était là. Quelque chose du passé qui perdure.

Premier temps

Le cours en ligne pour l'élève est certainement apparu comme un appui. Leur reconnaissance s'exprime ; les liens se resserrent. Cela devient un espace d'ouverture : ceux qui parlaient si peu en fin de cours en salle, en découvrent la possibilité ; elles, ils nomment leur vécu, leurs sensations, leurs perceptions. On se cherche du regard, on laisse l'autre découvrir une partie de son « chez-soi ». Le cours-en-ligne devient un objet transitionnel.

De cette ouverture, je deviens plus directe, plus en prise avec chacun d'eux. En effet, dans l'environnement de la maison, les habitudes de coordination motrices, les habitudes de gestes du quotidien émergent. Je décèle du comportement et je peux inscrire les cours dans la réalité de leur environnement. L'attitude peu ou prou composée, prise pour le cours en salle disparaît. Les implications du rôle social s'effacent.

Du confinement nous ne pouvions être confinés en nous, nos bulles devaient céder.

Les séances vont s'organiser autour de deux axes : se dynamiser/sortir de soi ; mieux s'orienter dans l'espace. Le langage va pour ma part, « s'épaissir », si je peux donner cette image ! Il va solliciter la personne pour qu'elle soit plus active dans la façon dont elle engage son mouvement. Le volume de la salle va laisser la place à l'épaisseur des phrases. Et cela est possible parce que je connais bien les élèves, leurs gestes, leurs rythmes, leur propre épaisseur. Avec de nouvelles personnes toute une pédagogie doit se mettre en place. Pour cette première expérience, je choisis de ne pas ouvrir les cours. Mon choix est d'accompagner cette période. Que l'expérience soit commune.

Est-ce que l'outil numérique peut agir comme modalité de la relation [3] ? Est-ce illusoire ?

Un deuxième temps va se dessiner

Le confinement dure. On se referme ; la fatigue apparaît chez ceux qui télétravaillent et ressentent un ras-le-bol de l'outil. La découverte de l'outil est passée. Si on commence à mieux l'utiliser : orienter sa caméra pour que l'enseignant voie mieux les mouvements, si on choisit son espace pour « moins montrer » de son espace de vie, les personnes ne s'expriment quasi plus ; la bulle se resserre. L'être humain change peu. En a-t-il envie ? Nous, toutes tous, avons tendance à reproduire du même. Isoler de soi, isoler de l'autre... Comment accéder à la réalité d'une relation en réciprocité ?

La salle redevient importante pour certains. L'outil numérique met en relation quand la salle est inaccessible. Il s'agit alors, pour les participants, enseignant inclus, d'avoir un usage parcimonieux de l'outil.

Comment rester au milieu de soi, et avec l'autre. Comment être touché·e, se laisser toucher de la voix, du regard... non pas comme un renforcement de sa « bulle », mais comme une orée, un chemin qui s'invite pour « être-avec ». [4]

De l'espace de la salle, ou de l'espace du « chez-soi », la question reste la même : quelles relations voulons-nous établir avec le monde ? Au-delà de nos systèmes de croyances.

Comment sommes-nous en mouvement et acceptons-nous de passer de l'instable à l'instable, d'un équilibre à l'autre ? Comment restons-nous au milieu de nous-mêmes et prenons-nous le moyen comme un moyen et non comme une finalité ?

Les pratiques somatiques nous invitent à expérimenter une subjectivité de soi importante : les sensations perceptions se multiplient, au profit de la réciprocité. L'« être-avec » deviendrait une manière d'être disponible, simplement.

Que l'événement soit personnel, écologique, biologique, comment pouvons-nous par une pratique somatique – la méthode Feldenkrais™ – passer du bien-être au mieux-être, au « être-avec »...

Troisième temps : réflexion

Être avec et non contre. Où avons-nous mis le curseur ? A-t-on fait de la bulle de protection une bulle d'absence de l'autre, de la maladie, de la fragilité, de la mort, des deuils... Sans le contact, de quel autre parle-t-on ? Un autre serait cette projection au travers des réseaux sociaux ? L'autre est-il un clic ? L'autre se rencontre au travers de l'odeur ; on goûte l'autre*.

Cette porosité, la transparence des regards, des voix, des sourires, des expressions démasquées sont nécessaires à la rencontre de chair et d'os.

**Une maladie s'invente dans nos mondes uniformisés : symptômes «perte du goût et de l'odorat ». Cette perte n'était-elle pas déjà présente ? Notre époque n'est-elle pas celle où personne ne veut sentir le cambouis, la sueur, le travail, la fabrique des mondes, l'imagination qui transpire ? N'a-t-on pas créé ces lieux « bien propres sur soi ». Les chanteurs mièvres aux chansons surannées, faussement bienveillants, passent à la T.V, pour nous déculpabiliser de nos besoins de confort exponentiel. Où sont les gestes électriques ? Où est l'activité fébrile de nos corps qui veulent qui désirent ? De l'héritage historique de l'émancipation féminine (où est-elle passée ?), du rock et punk rock, nous avons préféré la pensée magique étriquée de certaines revues de yoga, du bien-être, de l'écologie post-New-Age sortie tout droit d'un voyage des Beatles aux confins de l'Inde [5].*

Surprotégés, nous replions nos vies. Du repli, il y a le pli. Se déplier pour ouvrir une temporalité. Sans le temps de la vie et de ses processus, l'autre disparaît plié. La norme n'est pas loin... Donner de la place à la connaissance de soi, se comprendre et s'ouvrir doucement, à son rythme devient un développement de soi transpersonnel. Ce développement se mettra en creux : comme la rivière se loge dans son lit et va rejoindre l'océan.

« Le mouvement c'est la vie, la vie c'est un processus.

Améliorer la qualité de ce processus c'est améliorer la qualité de la vie elle-même »

Moshé Feldenkrais, Embodied wisdom Collected Papers, Ed. E. Beringer.

[1] Voir mon article de blog : perpetuumobile.fr/le-blog-de-perpetuum/

[2] Nous appelons les personnes dans nos cours, et nos séances individuelles « élèves » car la méthode Feldenkrais™ est une méthode d'apprentissage, méthode d'auto-éducation : l'enseignant ne dicte ni une forme, ni une posture ni une esthétique du mouvement. Le mouvement est le moyen pour s'adresser à nos plasticités sensorielles, motrices, émotives car le mouvement est le plus proche reflet de nous-mêmes, de nos façons d'agir.

[3] Les pratiques somatiques, qui sont un retour sur soi, sont peu utilisées dans les pratiques sociales éducatives, ou médico-sociales. L'outil numérique pourrait devenir un outil de médiation supplémentaire à nos pratiques de médiation relationnelle corporelle.

[4] J'ai guidé des séances pour parents d'enfants en situation de handicap par visio-cours. Il s'agit de guider leurs actions vers leur enfant à travers le toucher. Le langage est primordial pour élaborer un savoir perceptif, sensoriel. J'ai été très étonnée de l'efficacité de la séance. Mais cela dépend de deux facteurs essentiels : un « être-avec », et de bien connaître l'enfant et les parents par les séances en présentiels, inscrites dans le réel.

[5] J'adore Les Beatles et leur génie. Emprunt à François Bégaudeau, Un démocrate Mick Jagger 1960-1969, Gallimard, 2005.