

# Apprivoiser son corps grâce à la méthode Feldenkrais®

**Bien-être** | Élaborée dans les années 1950 par le Docteur Moshe Feldenkrais, la méthode Feldenkrais® est une approche douce, basée sur l'exploration et l'écoute du corps en mouvement permettant d'améliorer sa mobilité, sa coordination et son confort de vie afin de guider chaque être vers l'épanouissement. L'association suisse organise ce week-end du 27 et 28 octobre, des portes ouvertes à Delémont et à Porrentruy.



■ Aurélie Monnier

La méthode Feldenkrais® s'adresse à tout le monde, autant aux personnes souffrant de douleurs chroniques ou aiguës (dos, nuque, épaules, bassin, jambes, genoux, etc.) qu'aux personnes saines souhaitant améliorer leurs capacités de mouvement dans la vie quotidienne. «Cette pratique permet de toujours rester en contact avec nous-mêmes au niveau de nos sensations et de nos impressions. Avec le temps, nous créons puis installons des mouvements répétitifs et automatiques à l'origine de tensions et de douleurs variées, explique Anita Rubini, infirmière-formatrice d'adultes et praticienne Feldenkrais® à Moutier et Porrentruy. C'est suite à des problèmes de dos totalement invalidants que j'ai découvert cette méthode. Elle m'accompagne chaque jour et m'a aidé à retrouver mobilité, légèreté et souplesse dans mes mouvements quotidiens».

## Travail avec le système nerveux

La méthode Feldenkrais® offre aussi une grande aide aux problèmes du système nerveux central comme la sclérose en plaques, la paralysie cérébrale et l'hémiplégie. Elle permet par ailleurs aux musiciens, aux acteurs et aux artistes d'affiner leur expression et d'encourager leur créativité. Enfin, elle aide les personnes âgées à conserver ou à améliorer leur mobilité

sans risque de surmenage. Dans la formation qu'elle propose, Anita Rubini accueille autant des danseurs que des sportifs qui veulent améliorer leurs performances. «Certains chanteurs lyriques et musiciens font aussi appel à cette pratique par exemple pour améliorer leur voix. Nous travaillons vraiment avec tout le système nerveux», poursuit-elle.

## Un outil de conscience de soi

Ainsi, la méthode Feldenkrais®, qui agit sur la plasticité du cerveau et le squelette dans son ensemble, permet de modifier nos schémas corporels afin d'accéder à plus de souplesse, d'agilité et d'équilibre tout en réduisant les risques de blessures ou de douleurs. «C'est vraiment un





outil de conscience de soi, de son corps, ouvert et adapté à tout le monde. On peut très bien faire du yoga à la mode Feldenkrais<sup>®</sup>», précise Anita Rubini. Selon elle, cette méthode est très développée en Suisse allemande, mais beaucoup moins en Romandie, bien qu'elle prenne de l'essor chaque année. «La prise de conscience est dans l'air du temps. Avant, les gens avaient tendance à attendre d'avoir des soucis pour suivre une thérapie. Mais le mouvement c'est la vie! On oblige déjà suffisamment les enfants à rester immobiles à l'école», conclut-elle.