

# LA METHODE FELDENKRAIS : ENTRETIEN AVEC ANAT BANIEL

---

MARY SPIRE, M.M.

TIRÉ DE *MEDICAL PROBLEMS OF PERFORMING ARTISTS*,  
ÉDITÉ PAR HANLEY & BELFUS INC., PHILADELPHIA, PA, 1989  
TRADUIT PAR MADELEINE EVANS ET REPRODUIT AVEC L'AUTORISATION D'ANET BANIEL.

*« L'écoute de ses propres sensations et émotions  
intérieures permet de gérer ses tensions,  
y compris les tensions psychologiques. »*

MARY SPIRE : *je crois savoir que vous avez étudié et collaboré étroitement avec le Dr. Feldenkrais et aussi que vous avez travaillé avec de nombreux artistes du spectacle aux États-Unis mais également en Europe.*

ANAT BANIEL : Oui, j'ai eu la chance d'étudier et de travailler avec le Dr. Feldenkrais pendant de nombreuses années. Je m'estime également heureuse d'avoir pu travailler avec beaucoup de musiciens.

MS : *Anat, parlez-nous donc de la Méthode Feldenkrais.*

AB : L'explication la plus simple, c'est que la Méthode Feldenkrais permet aux gens de mieux organiser leurs mouvements et leurs actions. Elle les aide à améliorer leurs moyens d'approcher un niveau optimal.

Je voudrais souligner quelques idées qui sous-tendent ce travail. La Méthode Feldenkrais a identifié et défini les conditions qui accélèrent de façon spectaculaire l'apprentissage de l'habileté – ou dextérité – motrice et la facilitent. Certains de ces résultats sont en contradiction avec les croyances populaires. Ainsi, au cours du processus d'apprentissage, notre tendance en tant qu'adultes, logiquement, serait de tenter d'atteindre le but souhaité en ligne droite et directe, sans détours.

Mais vous observerez que les bébés et jeunes enfants semblent faire n'importe quoi, sans but précis, et ils s'amuse jusqu'à ce que tout à coup, ils réussissent à accomplir quelque chose dont ils étaient incapables avant.

Sous l'angle du développement du jeune enfant, prenons par exemple l'objectif de se mettre debout et de marcher : tous les gestes antérieurs des bébés, de rouler, ramper, soulever la tête, etc. sembleraient être une perte de temps. Mais si vous regardez attentivement ce qu'ils apprennent pendant qu'ils font ces détours apparemment futiles, vous verrez que c'est la façon la plus ingénieuse sinon la plus directe, d'arriver au but final.

Par le travail de la Méthode Feldenkrais, nous réintroduisons dans le processus d'apprentissage de nombreuses variations de gestes et d'actions, qui pourraient paraître erronées ou non pertinentes au but poursuivi par l'élève. En fait, ce qui se passe, c'est que chaque variation comprend un élément important du résultat recherché. Avec un peu de patience, de jeu et de clarification, ces variantes, qui ont inclu toutes les composantes essentielles, comme chez l'enfant, s'intégreront spontanément en une action cohérente, efficace et délibérée, telle que nous la recherchions au départ.

MS : *Autrement dit, dans la Méthode Feldenkrais, c'est intentionnellement que vous faites des erreurs et que vous vous amusez tout en apprenant ?*

AB : Oui, c'est une façon de voir les choses. Une autre observation que l'on a tendance à oublier, c'est que chaque savoir-faire que nous apprenons est fondé sur des savoir-faire précédents et suit un ordre de développement précis. Par conséquent, pour permettre à un musicien d'acquérir la dextérité motrice, on crée intentionnellement les conditions pour que certaines différenciations apparaissent. Par exemple, un débutant au violon n'y connaît rien, et ne sait même pas comment tenir son instrument. Au départ, il doit commencer par les toutes premières différenciations qui lui permettront de faire le premier pas, puis le deuxième, le troisième, etc.

Dans la Méthode Feldenkrais, toutes les composantes du mouvement sont détaillées de très près et prises dans l'ordre, si bien que lorsque nous travaillons avec un musicien, qu'il soit débutant ou professionnel, nous voyons lesquels de ces éléments ne sont pas accessibles ou n'ont pas été différenciés et intégrés dans le geste désiré. Nous aidons la personne à apprendre ces détails, qui s'intègrent progressivement et créent un système plus évolué.

Chez l'être humain, tout mouvement volontaire passe par un processus d'apprentissage. Il faut beaucoup de temps pour apprendre à marcher, à parler ou à jouer d'un instrument. La différenciation et l'intégration sous-tendent les processus neurologiques de tout apprentissage. L'expérience démontre que chaque processus d'apprentissage comporte un ordre qui permet une certaine flexibilité. Il prend la forme d'une série de répétitions se rapprochant, par le biais d'approximations successives du but désiré. Ainsi, nous créons une approche asymptotique vers l'exécution idéale.

Nous avons conscience de l'importance de la douceur, de la délicatesse et de la lenteur dans la pratique de la Méthode Feldenkrais. Les mouvements effectués de la sorte développent la sensibilité de l'élève, qui, sentant mieux ce qu'il est en train de faire, devient par là-même plus conscient de ses gestes. Cette sensibilité et cette conscience accrues constituent des outils précieux pour l'étudiant et le professeur dans le travail d'apprentissage.

Nous sommes également conscients de la nécessité de faire une distinction entre le processus d'apprentissage et l'exécution elle-même. Le processus d'apprentissage doit être nettoyé des jugements de succès ou d'échec. Lorsqu'un élève est en train d'être jugé quant à la qualité de l'exécution au cours du processus d'apprentissage, son attention tend à être accaparée par son effort pour diminuer la peur et de se sécuriser en satisfaisant l'autorité supérieure le plus vite possible. Dans la Méthode Feldenkrais, du point de vue de l'étudiant, le processus d'apprentissage n'est pas dirigé vers un but quelconque, mais exploratoire. L'attention et l'énergie de l'étudiant visent à accroître la conscience de soi chez lui, et à lui faire expérimenter une multiplicité de moyens d'action. Ainsi, les outils qui serviront à atteindre le but se forment. Au cours du processus d'apprentissage, nous devons tenir à l'écart les jugements et critères se rapportant à l'exécution.

Mais, dès que les moyens d'exécution sont acquis par l'étudiant, ces critères deviennent pertinents.

Dans la Méthode Feldenkrais, les leçons sont présentées en douceur, très progressivement et de façon agréable. Cela incite l'élève à apprendre à se connaître et éveille sa curiosité. Grâce au jeu, à la curiosité et à la sécurisation, il peut s'éloigner des concepts pré-établis et étroits de ce qui est bon ou mauvais et de façons d'agir justes ou incorrectes pour créer une large assise dans laquelle il puisera, afin de choisir le geste approprié. Cet apprentissage diminue les schémas de mouvements compulsifs et autodestructeurs. L'autorité du professeur sert surtout à guider l'étudiant vers ce processus. Nous comptons sur la tendance de tout un chacun d'agir d'une façon optimale et spécifique si on lui en donne l'occasion.



MS : *Comment la Méthode Feldenkrais peut-elle s'appliquer à un musicien ?*

AB : Les mouvements liés à la pratique musicale sont concernés par la Méthode Feldenkrais. J'ai l'impression que souvent, la formation des musiciens considère que le mouvement va de soi. Autrement dit, on s'attend à ce que les élèves fassent les gestes correctement, par on ne sait quel moyen, sans avoir à passer par un apprentissage spécifique

quelconque de ses gestes. L'élève et le professeur travaillent ensemble à atteindre un but musical. L'élève s'exerce en ayant ce but à l'esprit. Ce que la Méthode Feldenkrais apporte, c'est la reconnaissance que la pratique d'un instrument de musique met en jeu une activité très complexe de l'appareil neuromusculaire. Elle offre une approche, une technique systématique, globalisante et tout en douceur, conduisant à un apprentissage sensori-moteur qui sera un élément majeur pour une exécution perfectionnée. La qualité et la précision du mouvement sont primordiales pour atteindre le but musical. La Méthode Feldenkrais propose de former les mécanismes kinesthésiques et la capacité du musicien à sentir comment il bouge. Elle lui apporte les outils pour perfectionner l'organisation de ses gestes de façon continue.

MS : *Comment se déroule le travail ?*

AB : Nous travaillons soit en groupe, soit individuellement. Dans les deux cas, nous conduisons l'étudiant sur un parcours progressif et tout en douceur de mouvements suivant de nombreuses variantes. À chaque séance, qui dure normalement de 45 minutes à une heure, nous établissons les conditions pour que la personne acquière les différenciations neuromusculaires nécessaires, qui seront

finallement intégrées pour créer la dextérité attendue. Chaque séance est différente, de sorte que l'étudiant ne peut pas tomber dans des schémas gestuels automatiques ou habituels. L'intention est de rendre les séances intéressantes, amusantes et passionnantes. Elles sont conçues en rapport avec le degré d'habileté de l'étudiant afin de l'amener de son niveau actuel au niveau potentiel supérieur. Il n'y a jamais d'échec, et les gens ont moins tendance à forcer ou se faire mal. On leur donne l'occasion d'apprendre les éléments requis pour passer au niveau d'exécution suivant.

MS : *Est-ce que vous enseignez des schémas de mouvements précis aux musiciens qui viennent vous voir ? Par exemple, est-ce que vous leur expliquez comment s'asseoir, marcher, se tenir debout, jouer, etc. ?*

AB : Non, ce travail n'a pas de parti pris sur la façon d'exécuter une action quelconque. Nous tentons de créer les conditions qui, à notre avis, stimuleront ce qui se passe dans le système nerveux pendant l'apprentissage spontané et efficace du mouvement.

La Méthode Feldenkrais considère le mouvement à la fois du point de vue du développement et sous l'angle mécano-structurel, qui explore les possibilités offertes à la structure humaine. Certaines configurations de mouvements et organisations posturales sont valables pour chacun de nous et aideront tout exécutant. Mais il y a des mouvements spécifiques qui doivent être appris par telle personne en fonction de l'instrument qu'elle pratique avec ses propres particularités. La Méthode lui permet d'expérimenter les configurations sensorimotrices générales ou spécifiques sur la base desquelles le musicien construira son savoir-faire.

Quand le mouvement est fluide, il se fait sans effort, automatiquement, et comporte des variations possibles. Le musicien est alors plus libre de se concentrer sur l'expression artistique. Je pense que l'introduction de ce processus est essentielle, non seulement dans la formation des

musiciens, mais aussi pour aider un musicien accompli à continuer d'évoluer en surmontant les obstacles et difficultés qui peuvent se présenter.

MS : *Pour quelles raisons les musiciens viennent-ils chez vous ?*

AB : À mon cabinet, la plupart me consultent à cause de problèmes qui commencent à diminuer la qualité et la cohérence de leur exécution musicale, telles que par exemple la douleur, une tension ou une capacité de bouger réduite ou perturbée. Certains musiciens viennent également me voir parce qu'ils connaissent ce travail et qu'ils trouvent que leur jeu en bénéficie.

MS : *Vous vous souvenez peut-être de la première fois que je suis venue vous consulter. C'était parce que je souffrais d'une douleur dans l'épaule et la main gauche, diagnostiquée comme étant une tendinite. À la suite des séances chez vous, la douleur a disparu. Mais ce qui m'a étonnée et ravie, c'était de découvrir que je pouvais jouer à nouveau non seulement sans douleur ni tension, mais avec plus de maîtrise, de raffinement et de satisfaction.*

AB : Oui, et d'autres musiciens rapportent des expériences semblables. Quand le mouvement devient mieux organisé, la douleur et l'inconfort tendent à disparaître, mais très souvent aussi, la qualité du jeu devient meilleure.

MS : *Quelle est votre tactique quand un musicien vient vous voir ?*

AB : J'observe sa façon de bouger et je recherche le schéma de mouvement qui serait susceptible, directement ou indirectement, de créer le problème. Très souvent, celui-ci ne se situe pas là où le désordre est perçu. Dans de nombreux cas, la désorganisation est plus généralisée que la gêne à un endroit précis.

MS : *Pouvez-vous donner un exemple ?*

AB : Si quelqu'un arrive chez moi avec une douleur au poignet, on

risque fort de découvrir une désorganisation considérable dans sa façon de bouger l'épaule, le bas du dos et le bassin. Après la séance, quand cette configuration a été améliorée, la douleur au poignet disparaît souvent sans que j'aie à travailler directement dessus. Autrement dit, le problème ne se situe pas nécessairement là où on le perçoit. Il réside dans l'aspect moins saisissable de l'organisation dynamique du mouvement dans le corps tout entier. Chaque personne établit sa propre répartition spécifique des forces dans le corps selon des proportions différentes. Cette répartition des forces peut-être transformée de toutes sortes de façons, qui peuvent soit créer soit éliminer les problèmes. Certains problèmes sont plus fréquents que d'autres, et souvent il semblerait que pour enlever un problème, il soit nécessaire de réorganiser le chemin du mouvement.

## **EXPÉRIENCE DE SÉANCES POUR MUSICIENS**

MS : *Vous avez enseigné la Méthode Feldenkrais à Tanglewood quatre étés de suite maintenant. Racontez comment cela s'est passé.*

AB : A Tanglewood, j'anime des séances collectives pour les musiciens. Les groupes sont répartis suivant la spécialité des gens : il y a les instruments à cordes, les chefs d'orchestre, les chanteurs, etc. Je donne aussi des séances individuelles aux musiciens qui ont des questions ou des besoins particuliers.

Comme vous le savez, le programme d'activités à Tanglewood est très intensif. Pendant huit semaines, les étudiants jouent et pratiquent leurs instruments sur des périodes beaucoup plus longues qu'en temps normal. Ils ont des répétitions d'orchestre tous les jours, des répétitions de musique de chambre, des cours d'interprétation en plus de leur travail personnel quotidien. Ainsi, la raison principale de ma présence ici pour enseigner la Méthode Feldenkrais, c'est d'aider les musiciens à prévenir les

traumatismes physiques dans l'exercice de la musique – c'en est même un objectif important de mes séances. Léon Fleisher, le directeur artistique du Tanglewood Music Center, m'a dit qu'avant l'introduction de la Méthode Feldenkrais dans le programme, il y avait eu toute une série de musiciens qui s'étaient blessés en jouant trop longtemps ou mal, alors que l'été dernier, il n'y en avait eu qu'un seul.

**MS :** *Il s'agit ici des horaires prolongés de répétition et de travail, qui exposent les étudiants au risque de traumatismes physiques. Mais ils sont aussi exposés à une tension psychologique considérable. Est-ce que vous en tenez compte dans vos séances ?*

**AB :** Pas directement, mais pendant les séances sur le mouvement, je m'attaque à ce problème en parlant beaucoup des attitudes à prendre vis-à-vis de l'apprentissage, de l'exécution et de la douleur. Une composante importante des séances consiste à enseigner aux étudiants l'écoute de leurs propres sensations et émotions intérieures afin que cela leur serve à gérer les tensions, y compris les tensions psychologiques. Pour certains, c'est la première fois de leur vie qu'on leur dit que leurs

difficultés et douleurs ne sont pas inéluctables. Dès lors que la séance de mouvements atténue ou minimise leur problème, la difficulté psychologique souvent disparaît ou s'estompe, et l'étudiant devient sécurisé. S'il subsiste encore un problème psychique ou s'il s'aggrave, il faut s'en occuper mais ce sera à quelqu'un d'autre de le faire.

### **DES MOUVEMENTS BIEN ORGANISÉS**

**MS :** *J'ai l'impression que les musiciens ne pensent guère qu'ils sont aussi habiles que les danseurs à bouger.*

**AB :** Oui, et d'ailleurs les musiciens bougent au moins autant que les danseurs et avec autant de complexité et de contraintes. Les séances leur donnent l'occasion d'affiner leur perception sensorimotrice pour l'appliquer dans leurs activités musicales, non plus en association avec un problème ou une limitation, mais avec leur évolution, l'excellence et le plaisir.

**MS :** *On parle beaucoup à l'heure actuelle de mauvaise organisation et de surmenage. Comment voyez-vous ces phénomènes ?*

**AB :** Je reconnais que bon nombre de difficultés rencontrées par les musiciens sont dues au fait que certains mouvements sont exécutés avec une mauvaise organisation. Plus précisément, dans un mouvement bien organisé, les forces générées par les contractions musculaires sont traduites en un mouvement ou en une pression sur un objet extérieur. Quand le mouvement est mal organisé, des forces sont créées, qui produisent un échauffement inutile dans les articulations, ainsi que des cisaillements et d'autres tensions dans les articulations et les muscles. Dès lors, que de tels mouvements soient répétés dans le temps, et il y aura plus de

risques de détériorations et de blessures.

**MS :** *Comment sait-on si le mouvement qu'on effectue est bien organisé ou de bonne qualité ?*

**AB :** Nous n'avons aucun moyen interne de mesurer la qualité du mouvement et son efficacité en termes objectifs définis par les lois de la physique. La seule chose que nous puissions faire, c'est de sentir subjectivement les niveaux de confort, de bien-être, de facilité, de plaisir, d'élégance et de fiabilité du mouvement, ou bien la douleur, l'inconfort, l'agitation, etc. Il y a une forte corrélation entre le degré d'efficacité objective du mouvement et l'expérience subjective de plaisir et de facilité. Il est également important de garder à l'esprit que l'on considère à l'heure actuelle que la douleur est un événement se produisant à l'intérieur du système nerveux et servant à prévenir la personne que sa façon de procéder est dangereuse pour elle.

**MS :** *Et le dicton « pas de profit sans douleur » ?*

**AB :** À mon avis, ce proverbe est erroné. En effet, plus les mouvements sont doux pendant l'apprentissage, plus on devient capable de discerner la subtilité des changements. Ainsi, l'individu peut se diriger vers l'acquisition de la configuration neuro-musculaire optimale pour atteindre l'objectif désiré, l'apprentissage en est alors accéléré, et, qui plus est, il n'y a aucun traumatisme physique ou psychique. C'est aussi un moyen d'éviter l'installation d'habitudes fâcheuses. Dans notre état de connaissance, la douleur signifie toujours une désorganisation quelconque.

### **LA QUALITÉ DU JEU DEVIENT MEILLEURE**

**MS :** *Pensez-vous que les professeurs de musique pourraient tirer profit d'une expérience de la Méthode Feldenkrais ?*

**AB :** Certainement. Je connais de nombreux professeurs de musique qui ont commencé tout de suite à



appliquer ce qu'ils venaient d'expérimenter sur leurs élèves avec de bons résultats. Une séance est conçue de telle manière qu'il suffit au professeur de se rappeler les effets sur lui-même et comment ces derniers avaient été produits pour que cela profite aux autres. Plus le professeur a fait de séances, plus son répertoire s'élargit, dans lequel il pourra puiser pour répondre aux besoins de ses élèves. De nombreuses applications générales de la Méthode Feldenkrais peuvent être adoptées et utilisées de manière créative par chaque professeur : par exemple, la minimisation de la force, l'introduction de nombreuses variantes sur le thème enseigné, comment éviter de fatiguer le système nerveux, etc. Je pense qu'on sous-estime souvent l'importance du geste dans l'enseignement musical et même quand on en a conscience, on ne sait pas toujours comment agir. La Méthode Feldenkrais peut répondre au besoin des enseignants et des musiciens d'apprendre le langage du mouvement.

MS : *À l'heure actuelle, les administrations d'orchestres symphoniques sont très désireuses de trouver une solution à l'absentéisme important de leurs musiciens, causé par les traumatismes. Pourriez-vous établir un programme qui serait à la fois accessible et utile pour les musiciens d'orchestre ?*

AB : À mon avis, si vous donnez à ces gens une formation continue dans l'art du mouvement, ils auront beaucoup moins tendance à se blesser.

MS : *Comment établiriez-vous un enseignement continu pour les musiciens d'orchestre ?*

AB : Dans l'idéal, il y aurait un programme continu de cours collectifs hebdomadaires, de consultations individuelles si besoin est, et des ateliers intensifs d'un ou deux jours toute l'année. Aux périodes de surmenage, les musiciens pourraient avoir besoin d'emmagasiner plus d'informations, qui leur seraient apportées de toutes sortes de manières. Nous avons les moyens et

les enseignants nécessaires et des programmes adaptés pourraient être créés.

MS : *Lors de nos discussions antérieures, vous aviez souligné que la Méthode Feldenkrais offrait une solution pédagogique aux problèmes mécaniques tels que la mauvaise organisation et le surmenage.*

AB : Oui, il faut mettre en route un processus pédagogique. Tant que l'on n'a pas reconnu et accepté l'importance d'éduquer le musicien en ce qui concerne le mouvement dans la pratique musicale, on ne trouvera pas le temps, l'espace et les ressources pour le faire. Mais une fois ce pas franchi, il n'y a plus de problèmes et les résultats se passent de commentaires.

MS : *Est-ce que la Méthode Feldenkrais a un fondement scientifique ?*

AB : Le Dr. Feldenkrais était physicien, ingénieur et mathématicien. Il était également un pratiquant très accompli des arts martiaux et un sportif familiarisé avec les sciences neurales. Son enseignement est strictement scientifique dans son contenu et sa méthodologie. Tous les prémices (on dit « hypothèses » ou « théories » en langage scientifique) sur lesquels il se fonde sont tirés des principes fondamentaux de la physique : par exemple, la gravité et les lois du mouvement, des concepts thermodynamiques tels que les trajets d'énergie minimale, des fondements bien connus du fonctionnement animal (et humain), qui dépend de l'anatomie, et de la transmission neurale.

La méthodologie appliquée par le Dr. Feldenkrais, et la seule qu'il considéra valable, se fondait sur les méthodes classiques des sciences exactes (comme la physique) qu'il a lui-même pratiquées durant la plus grande partie de sa carrière. Il rejetait tout prononcement sur le fonctionnement de l'être humain qui ne puisse pas être objectivement prouvé en dehors du temps et de l'espace. Autre point-clé de la méthode scientifique : l'exigence

que les théories soient opérationnelles, dans ce sens que l'on puisse expérimenter dans la pratique, les conséquences tirées de la théorie. Toute hypothèse qui énoncerait des affirmations en des termes transcendants sur des concepts qui ne pourraient pas être directement reliés à la pratique, est strictement exclue. Le Dr. Feldenkrais considérait que la valeur des hypothèses et des modèles qu'il construisait était strictement mesurée par leur efficacité pendant la mise en pratique. Il devenait d'une ingéniosité extraordinaire quand il s'agissait de concevoir la transposition d'hypothèses abstraites en séquences de mouvements. Si le degré d'efficacité lui semblait insuffisant, il modifiait ses hypothèses, comme tout scientifique expérimental compétent le ferait.

De manière générale, aucun fait ni croyance n'est nécessaire pour comprendre, apprendre et pratiquer la Méthode Feldenkrais, si ce n'est une ouverture d'esprit et l'observation sans *a priori* de soi-même et des autres. En résumé, tout comme n'importe quelle autre science, la Méthode Feldenkrais doit être jugée par la cohérence et la pertinence des résultats obtenus dans la pratique. •

