

Mon corps, mon ami

PAR ANNE-CÉCILE SANCHEZ - LES ECHOS WEEK-END | LE 15/04/2016



Rolfing, Feldenkrais, F. M. Alexander... Ces noms étranges cachent des pratiques posturales qui, par le toucher et la voix, aident le corps à se remettre d'aplomb. Prisées des danseurs et des musiciens, elles séduisent un public élargi.

«Un matin, je me suis réveillé en réalisant que je n'avais plus mal au dos. Pendant vingt ans, j'avais souffert d'une douleur chronique, consulté des médecins, vu des kinés mais la douleur revenait toujours. Une amie m'a parlé du Rolfing, et en quelques séances, ça a été réglé», raconte Bertrand, 55 ans, dirigeant d'une société parisienne d'une trentaine de personnes. Dans le cas d'Aida, 30 ans, cadre dans la grande distribution, c'est l'expérience *«traumatisante»* d'une thrombose veineuse qui l'a poussée à se poser des questions. *«J'avais été hospitalisée pendant cinq jours. À la sortie, j'étais guérie mais je ressentais toujours des élancements et je savais qu'il y avait un risque de récurrence. J'ai cherché une façon d'être plus à l'écoute de mon corps. Je me suis inscrite à un cours de Feldenkrais et, depuis, j'ai l'impression d'avoir repris le pouvoir sur la maladie.»* Pour remédier aux pathologies spécifiques à leur métier, les musiciens de la Maîtrise de Radio France s'en remettent essentiellement, eux, à la technique F. M. Alexander - également enseignée depuis le début des années 2000 au Conservatoire de Paris. *«La douleur chez les musiciens est un sujet tabou, observe Véronique Marco, praticienne et présidente de l'Association des professeurs de la technique F. M. Alexander (APTA). Ils en parlent peu parce que dans ce milieu assez compétitif, cela les met en danger. Nous les aidons à se défaire de leurs mauvaises pratiques posturales afin de soigner leurs maux et d'optimiser leur gestuelle.»*

Rolfing, méthode Feldenkrais, technique F. M. Alexander: ces disciplines dites «d'éducation somatique» visent non pas à «corriger» le corps de ses défauts mais à mieux le comprendre, afin de retrouver le chemin d'une évolution harmonieuse. Elles passent par le toucher, mais aussi par la voix pour la méthode Feldenkrais et la technique F. M. Alexander. Encore relativement confidentielles en France, elles commencent pourtant à conquérir de plus en plus d'adeptes chez celles et ceux qui cherchent des réponses à des situations de mal-être délaissées par la médecine traditionnelle. Et découvrent, en chemin, un nouveau rapport à leur corps et au monde. Le client? *«C'est Madame et Monsieur Tout-le-Monde, constate Hubert Godard, professeur et praticien de Rolfing. Lorsque c'est la posture qui entraîne une douleur ou un mauvais fonctionnement, les médecins n'y peuvent rien. Il faut opérer un changement sur soi-même.»* Modifier ses habitudes, son rythme, la façon de se tenir: pour l'éducation somatique, la prise de conscience corporelle est la clef de l'amélioration, le premier pas vers le bien-

être. On y parvient naturellement, pour autant que l'on soit correctement guidé. Catherine, 49 ans, comédienne et coach, éprouvait *«toujours une gêne quelque part, tantôt dans l'épaule, tantôt ailleurs, rien de grave ou qui justifie que je consulte. Quand j'en parlais à mon médecin, il me disait que ça allait passer. Les cours de Feldenkrais m'ont permis de comprendre que je maltraisais mon organisme en lui imposant une cadence qui ne lui convenait pas. J'étais en train de m'user de façon prématurée. J'ai commencé à réfléchir différemment.»*

«on se met à l'écoute de son corps»

La bonne nouvelle, c'est que le corps conserve toute la vie une faculté d'apprentissage: c'est le postulat de base de ces différentes approches qui visent à lui rendre son aisance et sa fluidité. La remise en question peut être perturbante. *«Je me suis aperçu que je ne savais pas marcher»*, confie ainsi Bertrand. Troublant, à plus de 50 ans. Fasciné par l'exploration de son rapport à l'espace et la compréhension de son propre fonctionnement, il a poursuivi ses séances de Rolfing. *«Si on adhère, cela devient une référence quotidienne, toujours présente à l'esprit.»* Depuis qu'elle suit des cours de Feldenkrais, Laurence, 48 ans, élue locale parisienne, se surprend souvent *«dans la rue, dans le métro»* à se demander comment elle se tient. *«On comprend que tel mouvement relie l'épaule à la cheville, le pied à la tête. On se met à l'écoute de son corps, c'est très intime et en même temps cela conduit à une meilleure ouverture au monde.»* Lorsque les tensions se défont, *«c'est comme d'enlever une carapace: on s'ouvre»*, confirme Véronique Marco. *«Une fois que vous êtes bien alignés, vous devenez plus disponible mentalement»*, renchérit Alexandra Fridrici, ancienne chanteuse classique certifiée de shiatsu et de réflexologie qui a découvert avec la méthode F. M. Alexander *«un outil pédagogique très puissant»*. Mais, ajoute-t-elle, *«c'est un travail qui se fait à deux, avec l'élève.»*

Chacune de ces pratiques met l'accent sur un précepte central qui la définit. Les «rolfers» partent du rapport que chacun entretient avec la gravité. L'idée est de corriger les «mauvais plis» inscrits par la pesanteur dans notre enveloppe corporelle. *«La sédentarité, les chocs subis, le stress... Toutes ces contraintes modèlent la personne avec un effet accentué par la force gravitationnelle; c'est cet effet que nous cherchons à corriger»*, explique Carla Sambrano, diplômée de Rolfing. Les tenants de Feldenkrais, eux, s'intéressent *«au corps vécu avec ses sensations»*, précise Vladimir Latocha, ancien nageur de haut niveau et professeur de mathématiques à l'université de Nancy, à la tête de l'association française de Feldenkrais. *Nous nous adressons au système nerveux, dans le but d'améliorer la boucle entre la sensation et la coordination musculaire.* La technique F. M. Alexander postule quant à elle que la tête et le regard dirigent le corps: une pensée active, ennemie de la routine, imprimerait ainsi la bonne direction générale et éviterait de reproduire les automatismes pernicious.

Trois figures charismatiques

À l'origine de chacune de ces méthodes, il y a toujours une figure charismatique. Femme d'exception, l'Américaine Ida Rolf (1896-1979), diplômée en biochimie, s'est intéressée aux maths, à la physique, à l'homéopathie, à l'ostéopathie et au yoga et a beaucoup voyagé en Europe. En réponse aux problèmes de santé de ses proches, elle a fondé les principes de l'intégration structurale, aujourd'hui connue sous le nom de Rolfing. Scientifique israélien d'origine ukrainienne, Moshé Feldenkrais (1904-1948) a conjugué pour sa part un double parcours d'intellectuel et de sportif; il a contribué à introduire le judo en France dans les années 30. C'est à la suite d'un problème de genou qu'il élabore une méthode d'apprentissage fondée sur son expérience et l'observation du développement psychomoteur des enfants. Enfin, confronté à une aphonie handicapante que la médecine ne pouvait soigner, l'acteur australien Frederick Matthias Alexander (1869-1955) se prend comme sujet d'étude et découvre l'existence d'une connexion fondamentale tête/nuque/tronc commandant l'ensemble de l'organisme, conçu comme un tout physique et psychique. *«Tous, au milieu du siècle dernier, s'intéressaient à la pensée orientale et ont voulu la valider de manière scientifique»*, note Marie Rivière, praticienne de fasciapulsologie (voir encadré ci-contre). En Allemagne, en Suisse, en Angleterre, ces méthodes sont bien plus répandues qu'en France; parfois même remboursées. *«Les Américains en sont très friands; la plupart des assurances préfèrent les prendre en charge plutôt que d'avoir à faire face à des dépenses de santé plus importantes»*, remarque ainsi Hubert Godard. Récemment, Carla Sambrano s'est ainsi vue appeler un matin en urgence par le concierge de l'hôtel *Park Hyatt*: une star américaine de hip-hop,

de passage à Paris, voulait réserver une séance de Rolfing entre deux répétitions; pour elle, c'est un réflexe aussi banal que de prendre rendez-vous chez le coiffeur.

Un éveil de l'esprit

Pour certains, il est vrai, les bénéfices induits par l'éveil de la conscience corporelle sont souvent vécus comme une révélation. Celle d'une vie «*sans cachets trois fois par jour*», pour Capucine, 32 ans, qui enchaînait depuis des années hernies, opérations, infiltrations et consultations au centre antidouleurs. Après dix séances de Rolfing, «*je n'ai presque plus jamais eu mal au dos. J'ai pu prendre un vol long courrier de plus de dix heures, ce qui autrefois était impensable. J'ai commencé à travailler dans une start-up. Je démarre une nouvelle vie.*» Celle d'un «*rajeunissement du corps*» pour Anouk, 43 ans, responsable de projets culturels, adepte du yoga venue au Rolfing par curiosité. En combinant les deux pratiques, elle a trouvé «*le cocktail idéal pour être physiquement et psychiquement au mieux de ce que je suis.*» Celle d'un lâcher-prise pour Catherine, «*à rebours de la façon dont j'ai été conditionnée par mon éducation, où il s'agit de faire bien, très bien, ou pas du tout. Avec le Feldenkrais, j'ai aussi découvert la joie qu'il y a à accepter qu'il ne se produise pas grand-chose de spécial durant certains cours parce que ce jour-là je suis moins réceptive. Admettre de ne pas être dans la réussite, la performance à toute force, a été un vrai cadeau.*» Et celle d'une véritable régénération pour Laurence, abonnée depuis deux saisons à un cours de Feldenkrais. «*Avant, je passais mes week-ends à récupérer; ce cours me procure un regain d'énergie, j'en sors défatiguée; j'en profite pour faire de la randonnée ou du vélo le dimanche.*» Enfin, Christophe, 48 ans, ancien cadre de l'industrie pharmaceutique aujourd'hui en poste dans une ONG, a découvert la méthode F. M. Alexander en 2002, très affecté à l'époque par des sciatiques récurrentes. «*Cela m'a permis de comprendre que j'utilisais mal mon corps. Que la posture de ma tête, de mon cou, de mon dos, était inadéquate. Je me servais de mes yeux pour m'équilibrer, ce qui provoquait de fortes tensions oculaires.*» Après avoir dit adieu aux antalgiques et aux anti-inflammatoires, il a réalisé que cette tension physique avait aussi un impact sur sa prise de parole en réunion. Au fil du temps et des leçons, témoigne-t-il «*ma demande initiale s'est transformée en une exploration de mon potentiel. Mon corps est progressivement redevenu un allié sur lequel je peux compter, quels que soient les enjeux ou le stress. Cela a transformé mon quotidien. Dans le travail, j'ai été sollicité pour encadrer des formations, donner des conférences. Et à l'approche de la cinquantaine, non seulement je n'ai plus besoin de reposer mes yeux en portant des lunettes, mais j'ai recommencé à faire du cheval sans aucun problème de dos!*» «*L'organisme est un système extraordinairement complexe, rappelle Vladimir Latocha. En travaillant sur les expériences sensorielles, on aide l'esprit à se développer.*» Un super pouvoir? «*Compte tenu de l'efficacité de ces méthodes, leur succès est encore très modeste*», admet-il.



À savoir avant de se lancer

Rolfing Protocole: dix séances d'une heure et demie environ. Lors de chaque séance, le praticien procède à une lecture de l'alignement du corps. Le travail, qui alterne manipulations manuelles et rééducation fonctionnelle, s'effectue sur une table. Tarifs: entre 80 et 120 euros pour une séance de 60 à 90 minutes. Nombre de praticiens en France: une trentaine. Renseignements: www.rolfing-afris.com, www.rolfing.org, www.rolfing-paris.fr Méthode Feldenkrais Protocole: soit en cours collectifs au cours desquels les élèves, guidés par la voix du praticien, expérimentent des micro-mouvements, soit lors d'ateliers individuels qui font intervenir le toucher. Tarifs: 15 euros en cours collectif, environ 50 euros pour une leçon individuelle de 60 minutes. Nombre de praticiens en France: environ 300. Renseignements: www.feldenkrais-france.org, feldenkrais-replay.fr, www.carreaudutemple.eu/feldenkrais Technique F. M. Alexander Protocole: lors d'une série de 20 à 30 leçons individuelles, le praticien invite l'élève à effectuer des gestes du quotidien - se lever, s'asseoir, marcher... - et pose ses mains de façon très légère pour lui donner des indications. Tarifs: de 50 à 100 euros par séance. Nombre de praticiens en France: moins d'une centaine. Renseignements: www.techniquealexander.info, www.la-technique-alexander.com, lesharmoniesducorps.gandi.ws

La fasciathérapie, science du toucher

En fasciapulsologie - ou fasciathérapie -, le praticien offre des points d'appui au tissu conjonctif (fascia). «Dans l'espace circonscrit entre les mains, l'énergie travaille, les tissus en mouvement entraînant ceux

qui ne le sont pas", explique Marie Rivière. Ancienne danseuse, cette fasciapulsologue certifiée qui enseigne également le yoga, a très tôt pris conscience des limites de l'approche biomécanique et du lien entre la posture et l'ouverture des tissus conjonctifs «La fasciapulsologie permet de rééquilibrer le corps, de libérer les tensions, c'est très bien pour soulager la douleur, cela peut être un traitement de prévention ou de complément. Mais attention, personne n'a de baguette magique», précise-t-elle. Une séance dure entre 60 et 90 minutes et les effets sont d'autant plus profonds que le contact est subtil. La première fois qu'elle est «montée sur la table», Christiane, 75 ans, se souvient ainsi avoir manqué «s'évanouir de bonheur». Inconditionnelle de la «fascia», cette architecte d'intérieur très active sillonne été comme hiver la capitale à vélo. www.fasciage.com

Par Anne-Cécile Sanchez