

Entretien entre Myriam Pfeffer et Ilana Nevill.

Myriam, pourriez-vous dire quelque chose à propos de la définition de Moshe de la « conscience de soi », et de comment il « l'enseignait » quand il était votre professeur?

Dans une conversation enregistrée avec le professeur Aharon Katzir, Moshe a dit: « La conscience de soi est cette composante du mécanisme de pensée qui écoute le soi pendant l'action ». Voici ce qui a été énoncé comme définition provisoire : « La conscience de soi est la connaissance de ce qui se passe pendant que ça se passe et de ce qu'on fait pendant qu'on le fait. C'est une vigilance généralisée aux événements présents. »

Moshe ne nous a jamais « enseigné » *stricto sensu* la conscience de soi. Ce qu'il faisait, à travers ses leçons, c'était plutôt de nous apprendre à développer les outils pour la prise de conscience de soi et pour apprendre à apprendre.

Le leitmotiv de Moshé était : « Si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez. » Je ne sais pas si je peux faire tout ce que je veux, mais ce qui est sûr, c'est que sans conscience de soi, l'action automatique ne peut pas être modifiée. Lorsqu'on avait demandé à Socrate s'il était mieux de faire le mal en le sachant ou sans le savoir, il avait choqué les auditeurs en répondant qu'il valait mieux le faire en le sachant. Si l'on sait que c'était mal, on peut changer. Sinon, ce n'est pas possible.

Dans le sens hébreu, celui dans lequel Adam *connaissait* Eve, connaître ou « prendre conscience de » consiste en une relation. C'était vraiment le cas dans le travail de Moshe. La prise de conscience de soi signifiait animer une relation dynamique avec nos sens, nos émotions et ce qui nous entourait.

Cette prise de conscience existe sans médiation, sans distraction, d'une façon non-verbale. On se perçoit absolument en action, dans une relation complète avec soi-même. Simultanément, on se retrouve en résonance avec nos semblables et avec notre environnement entier. Il n'y a pas d'échappatoire ni de doute, il n'y a pas de bien ou de mal; il n'y a pas de fautes. Le fait d'avoir pris conscience de soi est un succès en soi. L'unité de l'homme, une « unité qui embrasse tout ce qui l'entoure », une présence est recréée.

Et comment faites-vous cela?

Au cours de ses leçons, Moshe créait les conditions pour ressentir de subtiles différences à travers nos sens kinesthésiques, de la même manière que sentent les jeunes enfants. La perception de ce qui se déroule à l'intérieur et autour de nous

développe la qualité de notre attention, de notre écoute, de notre discernement, de notre imagination, etc. C'est de cette manière que l'on peut atteindre la vraie cognition.

La façon dont la leçon se déroule nous invite à être constamment en éveil, vigilants à ce que nous sommes en train de faire, à ce que nous vivons. C'était une des façons dont il nous invitait à développer et approfondir notre conscience de soi.

Au début, la première fois que je suis venue voir Moshe, je n'ai pas compris le sens des leçons, et j'ai travaillé trop fort. Il m'a fallu beaucoup de temps pour commencer à saisir le sens des leçons... Il faisait une symphonie avec un, deux ou trois mouvements... comme Mozart avec trois notes.

Ce qui m'a aidé à comprendre, ce sont les cours de Krishnamurti. Ce n'était pas la même chose, mais une pensée très proche de celle de Moshe. Je pense que grâce à Moshe, je comprenais mieux Krishnamurti, et que grâce à Krishnamurti je comprenais mieux Moshe.

Moshe comprenait que les obstacles et les barrières se trouvaient dans la façon de sentir. Nous vivons au milieu de gens qui sont des « amnésiques sensori-moteurs », ils ont perdu le contact avec leur propre moi. Il savait comment créer l'attitude et les conditions pour rétablir la réceptivité nécessaire pour ressentir (ce qui améliore aussi tous les autres sens).

Diriez-vous que l'essence de la Méthode est une façon particulière de penser ?

Non, je ne dirais pas cela. C'est à la fois penser, ressentir, sentir, et agir dans un environnement, pris tous ensemble comme un tout. Aristote définissait l'âme par ses fonctions. Il caractérisait la vie par le centre sensoriel et par le mouvement. Si on transpose cette perspective à notre domaine, le changement et la guérison ne sont rien d'autre que le fait de devenir plus vivants, de raviver le soi. Il s'agit de sentir d'une part les digues qui retiennent la vie, et d'autre part lever les vannes qui lui permettent de s'écouler.

En réactivant le mouvement, induit par la perception, le praticien et l'étudiant stimulent d'autres formes de vie, abandonnant les anciens schémas en en trouvant de nouveaux. Nous réinventons la vie en explorant la multitude des possibilités, comme le ferait un petit enfant.

Quand la Méthode est enseignée comme la pensait Moshe (et probablement comme la pensent la plupart des praticiens Feldenkrais), le processus d'apprentissage inclut l'être entier, ainsi que son environnement. Cela demande un temps nécessaire pour la maturation - d'abord pour réduire l'effort, pour faire lentement, pour être à l'écoute, pour être délicat. Une fois que l'on fait moins, on peut être réceptif et ressentir; notre

attention peut être libre. Il est important de différencier la prise de conscience, l'attention et la concentration.

Quand j'enseignais le yoga, j'arrivais à bien exécuter les positions, je les montrais aux étudiants en leur expliquant quoi faire. Malgré tout, je sentais qu'il manquait quelque chose; je ne dirais pas que le yoga ne m'a pas aidée par certains côtés - après tout c'est grâce au yoga que je suis arrivée à Moshe; mais au début, cela créait aussi des difficultés.

Quand j'ai commencé à introduire Feldenkrais dans mes cours de yoga, les étudiants me disaient: « Dites nous quoi faire et arrêtez de poser des questions ! » Plus tard j'ai compris que dire aux gens ce qu'il faut faire les déconnecte de leur propre processus. Une fois qu'une personne sait d'avance ce qu'elle a à faire, elle se ferme. Cela sera une répétition habituelle à la place d'une re-présentation, s'ouvrir à la nouveauté.

Pendant dix ans, en même temps que je prenais des cours de PCM (Prise de Conscience par le Mouvement) rue Alexander Yanai, j'ai amené mes élèves de yoga de plus en plus près de la Méthode Feldenkrais. Certains m'ont quittée, mais d'autres sont restés; de nouveaux élèves arrivaient et eux aussi entraient doucement dans cette façon de penser, sur ce chemin. Ils ont compris qu'ils pouvaient apprendre seulement par eux-mêmes.

Beaucoup de gens qui venaient aux cours de la rue Alexander Yanai venaient parce qu'ils avaient des problèmes. Ils savaient que c'était important pour eux, et après la leçon ils se sentaient mieux et revenaient souvent. Certains ont probablement saisi, et d'autres moins. Tout le monde ne saisissait pas l'esprit du cours.

Les cours du vendredi étaient pour les professionnels: professeurs de danse, professeurs de toutes sortes de mouvements, psychologues, thérapeutes, etc. C'étaient les cours qui représentaient un plus grand défi pour Moshe parce que les élèves pouvaient comprendre plus de ce qu'il voulait dire – ce sont ces cours que Moshe enregistra.

J'allais à tous les cours, trois fois par semaine, parce que j'étais fascinée. Je voyais à quel point cette manière « d'enseigner » était importante et porteuse de sens pour le cerveau humain. Aujourd'hui, les biologistes ont montré que le cerveau est activé de la même manière par l'imagination que par l'action elle-même. C'est ce que Moshe a réussi à faire. Il transformait les leçons d'I.F. (Intégration Fonctionnelle) en sessions de PCM. Il voulait l'amener à toute l'humanité.

Avez-vous remarqué des différences entre la façon dont Moshe enseignait au grand public (personnes avec des maux de dos etc.) et celle dont il enseignait aux professionnels ?

Il n'y avait aucune différence. Plus tard, les leçons enregistrées pour les professionnels ont été données à tout le monde. Chaque cours contenait le germe de la pensée, et c'était ça qui avait un impact.

Sur la base de votre expérience, comment définissiez-vous (à cette époque et pour ces gens) ce que chacun trouvait réellement dans la prise de conscience de soi ?

Premièrement, il est essentiel de réduire l'intensité de son effort. C'est la première chose, parce que – que vous le vouliez ou non – quand vous faites quelque chose avec des efforts inutiles, vous ne pouvez pas sentir. C'est la loi de Weber-Fechner.

Il m'a fallu du temps pour comprendre que moins on en fait, et plus on est attentif et à l'écoute, plus on sent, et plus la représentation de ce qu'on est en train de faire est claire. On devient donc capable de « simuler » et d'anticiper le mouvement. Une fois que vous pouvez imaginer le mouvement, vous pouvez le faire. C'est comme faire rayonner une lumière à travers vous-même. Où sont les éléments qui gênent la transmission de la force ? Est-ce que la sève vivifiante traverse tout, ou bien est-ce qu'elle s'arrête quelque part ? Les choses viennent souvent lentement. Je ne crois pas qu'une telle perspective arrive soudainement. La vitesse à laquelle on la saisit dépend du niveau de maturation de la personne. On ne peut pas y arriver par la force de la volonté : plus vous le voulez, et moins ça arrive. C'est une capacité qui émerge, et parfois surgit soudainement. C'est venu à moi graduellement, et j'ai appris le plus quand j'ai commencé à « enseigner » la PCM et l'IF.

De quoi a-t-on besoin idéalement pour « saisir » cette perspective ?

Plus vous vous en approchez, et plus l'horizon s'éloigne. Ce n'est pas facile... Ça exige vraiment que vous remettiez tout en question. C'est là qu'est la difficulté. Ça doit être une expérience libre, sans dogmatisme, sans présupposés, libre d'attaches, pas prisonnière de certains biais, etc. Cela requiert un tournant complet dans la manière de penser, de ressentir, de sentir, d'agir, et donc un changement général d'attitude et de valeurs. C'est une véritable métamorphose.

Larry Goldfarb nous a dit une fois que Richard Bandler (un des fondateurs de la PNL) avait demandé à Moshe ce qu'il faisait, et il avait répondu : « J'aide les gens à sentir et ressentir ce qu'ils sentiraient s'ils pouvaient faire ce qu'il ne peuvent pas faire. »

... ce qui exige une maturité considérable...

Absolument. La plupart d'entre nous sont conditionnés, pleins d'idées bien arrêtées et

de préjugés. Vous comprenez... Quelqu'un qui sait déjà ne peut pas aller au-delà de l'horizon de son savoir. Pour aller plus loin il faut aller vers l'inconnu... Ce qui compte c'est de vivre l'expérience en laissant l'expérience vous conduire là où elle mène, plutôt que ce soit vous qui la dirigiez vers un but prédéfini. C'est ça plus que toute autre chose ! Cela me conduit quelque part, mais pas parce que je désire guérir mon dos ou ne plus être déprimé, ou maigrir ou autre chose de ce genre. Ca arrive quand on ne s'y attend plus.

Comment voyez-vous ce qui est nécessaire chez une personne avec qui vous travaillez ?

Une fleur désire être une fleur, vous voyez ? Et nous ? La plupart du temps nous restons sous la forme d'un bouton. Il y a tant de parties de nous qui ne sont pas pleinement vivantes, qui ne laissent pas passer la force en relation avec les autres parties. Nous ne sommes pas ouverts... et c'est précisément ça la souffrance. On nous a tout donné. Nous avons d'énormes possibilités... mais d'une certaine manière nous sommes emprisonnés, nous sommes coincés de toutes sortes de façons. Nous répétons les mêmes erreurs, les mêmes problèmes encore et toujours; nous faisons les mêmes gestes, exprimons les mêmes émotions, et rencontrons les mêmes frustrations. C'est comme si nous étions étrangers à nous mêmes, des vaisseaux sans capitaine.

Moshé disait: « Je n'ai qu'un principe, et c'est de ne pas en avoir. » J'ai trouvé un principe pour moi-même : ne pas savoir à l'avance. Surtout quand je donne une leçon d'Intégration Fonctionnelle, mais également dans la vie de tous les jours. Nous nous devons d'être disponibles pour tout ce qui peut surgir. C'est la direction dans laquelle il faut aller. L'Homme est fait pour innover, pour sortir des répétitions perpétuelles. Innover ou mourir, vous comprenez – il s'agit d'être créatif, c'est ça la vie. Si tout m'est connu, et que je ne cesse de retourner aux mêmes schémas, il n'y a ni adaptabilité, ni créativité, ni évolution. Nous n'avons pas d'autre choix, alors nous apprenons à être « prêt à ».

Que font les enfants quand ils jouent à la corde ? Deux enfants font tourner une corde, et le troisième doit sauter. S'il saute trop tôt ou trop tard, ça ne fonctionne pas. Si les enfants qui font tourner la corde ne savent pas comment faire tourner la corde, ça ne fonctionne pas. Alors ils apprennent. Le jeu est préparation, pour connaître le moment juste. Et il prépare leur vie future.

Ceci nous amène à cette question: Quel environnement doit-on créer, quelles sont les conditions pour aider réellement les personnes à prendre conscience, à comprendre ?

Plusieurs méthodes, plusieurs chemins peuvent aider. Moshe pensait que le meilleur chemin était d'utiliser les méthodes qu'il avait conçues : la PCM (Prise de Conscience par le Mouvement) et l'IF (Intégration Fonctionnelle). Il existe des praticiens qui font un amalgame de toutes sortes de méthodes, mais je pense qu'il est important

d'approfondir une méthode et de ne pas se dissiper. Pour trouver une source d'eau, vaut-il mieux creuser dix mètres en un seul endroit ou creuser un mètre en dix endroits différents ? Mais parfois, on a besoin de creuser en dix endroits différents pour trouver celui où il faut creuser plus profondément.

Comment Moshe créait-il les conditions d'apprentissage appropriées – en particulier quand vous avez commencé à étudier le travail d'Intégration Fonctionnelle avec lui ?

Il ne portait jamais de jugement. Nous travaillions entre nous, mon partenaire était Yochanan, mais Moshé nous donnait des leçons d'IF, et parfois nous jouions avec lui : nous le touchions pour recevoir une rétroaction de sa part. Je sens toujours son toucher, ses mains, pleines de présence, d'attention et de bienveillance. Il disait toujours : « OK, très bien », « bien », etc. Il ne disait jamais que vous ne saviez pas, ou d'autres choses négatives. Pendant qu'il enseignait l'IF, il n'était jamais pressé ni stressé. Il était patient, très patient.

Je me souviens d'un étudiant qui lui avait demandé à quoi il pensait pendant qu'il enseignait l'I.F., et Moshé avait répondu qu'il pensait à l'équation mathématique de la fonction idéale avec laquelle il travaillait. Une autre fois, il avait parlé d'énergie de basse qualité, et d'énergie de haute qualité, je n'avais pas la moindre idée de ce dont il parlait. Je lui ai reposé la question, et il m'a répondu très patiemment. Le lendemain je suis allée chez lui et je lui ai reposé la question : « Qu'est-ce que cela signifie ? » Très patiemment, il m'a tout expliqué encore une fois, d'une façon différente. Ce qui est important c'est qu'il ne vous donnait pas l'impression que vous étiez idiot parce que vous ne saviez pas... Il comprenait que l'information devait germer dans ma tête, donc il était très patient et très gentil avec moi...

Néanmoins, il était rarement satisfait de ce que les gens lui faisaient ou faisaient pour lui. En général, ce n'était pas fait d'une façon qu'il appréciait... C'était difficile de le satisfaire parce qu'il était à un autre niveau. Son ressenti, sa perception étaient très clairs. J'ai parfois eu l'impression que la personne à qui il donnait une I.F. lui était transparente. Il était extraordinairement précis dans ce qu'il faisait.

Si on revient à cette notion d'énergie de haute qualité et de basse qualité, je vois maintenant qu'il ne s'agit pas de savoir si on fait « plus » ou « moins » quand on fait une action ou un geste. Il s'agit de savoir quelle est la qualité de ce geste, est-ce que c'est confortable, est-ce que c'est léger, est-ce que c'est agréable ? Est-ce un conflit de plus dans le système nerveux, ou bien fait-on la paix ?

Moshé parlait-il parfois concrètement de la prise de conscience, pour que les personnes comprennent ce qu'il voulait vraiment dire ?

Il donnait des cours sur ce sujet à l'université de Tel-Aviv et souvent à nous aussi. Il expliquait toutes sortes de choses qui n'étaient pas si simples à expliquer. Il fallait qu'il comprenne les gens « là où ils se trouvaient ». Nous étions 13 étudiants en

formation (plus tard, on nous a appelés « les Israéliens »), mais nous venions de pays très différents, des histoires personnelles et des âges très différents, donc ce n'était pas facile.

Il faut avoir de la considération pour l'autre personne, aller ensemble avec cette personne, marcher, vivre, respirer ensemble, de sorte que chacun respecte le rythme de l'autre. C'est très important dans notre travail.

Hier, j'ai vu une femme dans la rue. Elle marchait très vite, poussant un landau d'une main et tirant un enfant d'une autre. Tandis que l'enfant pleurait et que la femme le traînait, je pensais : « Même une mère va à son rythme et non à celui de son enfant... »

Il est important de laisser les étudiants se sentir bien avec leur propre rythme d'apprentissage. C'est une nécessité dans notre travail et dans toute relation – ne pas peser sur l'autre – surtout dans la famille. Le professeur Barthes appelait cela la « délicatesse ».

Quand et comment avez-vous commencé à remarquer cette délicatesse en vous ? Vous souvenez-vous avoir remarqué que tout d'un coup quelque chose était différent, prouvant que vous étiez bien en train d'apprendre ce que vous étiez venue apprendre ?

Je ne dirais pas que c'est soudain, mais plutôt que ça arrive « soudainement ou spontanément » après beaucoup de temps. Soudainement, vous savez que vous savez, que vous avez compris quelque chose, que quelque chose a émergé, que vous sentez différemment, pensez, marchez, touchez différemment... C'est comme un bébé qui se met soudainement debout et commence à marcher.

Soudainement, vous savez, mais derrière ce « soudainement » il y a une longue préparation. Soudainement il y a une nouvelle feuille, une fleur a éclo dans le jardin. Il a fallu du temps à la graine pour arriver jusque là.

Le philosophe Koyré a écrit à propos de la théorie organisationnelle :

« On peut dire que le germe est ce qu'il n'est pas. Il est déjà ce qu'il va devenir, mais il ne l'est pas encore. Il l'est, sinon il ne le deviendrait pas. Il ne l'est pas car autrement, comment pourrait-il commencer ce qu'il va être ?

Le germe est à la fois la matière qui évolue et la force qui le fait évoluer. Le germe agit sur lui-même. C'est un « *causa sui* » ; sinon celui de son être actuel, au moins celui de son développement. »

Le potentiel est à l'intérieur de nous, attendant son épanouissement. Nous sommes à la fois le sculpteur et la sculpture de notre corps et de notre cerveau. Jusqu'à la mort nous sommes notre propre futur. Cela pourrait être notre liberté.

Pourriez-vous donner un exemple ?

Une fois que vous êtes sur le chemin, quelque chose est en train d'émerger, et grandit de jour en jour dans votre cerveau, comme de la levure ; au fur et à mesure que vous avancez, vous vous rendez compte que quelque chose de réel est en train de se découvrir : la lumière émerge de l'obscurité. C'est la plus grande joie. Souvent, cela arrive après que l'on a eu des problèmes. J'ai beaucoup appris quand je me suis cassé le col du fémur. J'ai compris plus profondément la différence entre avoir et être - en d'autres termes, je voyais que je pouvais penser à partir de la perspective du col du fémur, de la tête du fémur, et du cotyle, en le plaçant en relation avec les autres parties du corps.

C'était un message pour moi, un message très important, et j'ai beaucoup appris. J'ai été couchée pendant trois semaines (dans un lit d'hôpital aménagé chez moi dans mon salon). J'ai été très étonnée d'avoir eu le courage de ne pas me faire opérer bien que tout le monde m'ait dit que j'étais folle. Mara de la Pergolla et Patrice Aucquier me disaient aussi d'accepter l'opération, comme la plupart des médecins qui ont regardé les radios. Mais il y en avait un qui a dit que c'était possible¹, et cela me suffisait.

Où trouviez-vous votre courage ? C'était parce que vous « saviez », aviez l'intuition que cela allait bien se passer, ou pensiez-vous « je vais tenter » ?

Tenter aurait signifié un risque trop grand. Je pensais que c'était possible, puisque l'os n'était pas complètement brisé en deux. Je savais qu'il était toujours relié. Quand je suis arrivée à la clinique, le médecin était prêt à opérer tout de suite, mais j'ai dit « Attendons, nous verrons... », et j'ai dit aussi que même si je devais être opérée, je voulais choisir mon médecin.

Je ne conseillerais à personne de faire ça sans avoir une connaissance raisonnable de soi, et sans avoir une bonne représentation de la hanche et de comment elle fonctionne dans le fonctionnement entier. Pendant que j'étais couchée, je recollais les os brisés en imagination, je simulais le mouvement, je marchais en imagination. De manière holiste, avec toutes les autres parties.

Ce que les gens ne comprennent pas, c'est qu'avant qu'ils fassent quoi que ce soit, tout en eux est déjà prêt pour l'action. On anticipe déjà, on simule le mouvement

¹ La fracture dont il est question était particulière : les os étaient engrenés, c'est-à-dire que les deux côtés de la fracture s'interpénétraient et qu'il n'y avait pas eu de déplacement. En d'autres termes : l'os avait gardé sa forme, mais ne pouvait plus supporter de poids tant qu'il n'était pas ressoudé.

avant de commencer à bouger. De mon point de vue, une leçon est un voyage imaginaire vers la « verticalisation », vers l'acte de s'ériger, de s'alléger pour s'élever. Tout ce qui s'approfondit s'élève. Nous apprenons à imaginer de manière dynamique, c'est la fonction psycho-physiologique la plus importante.

De nos jours, il y a beaucoup de personnes qui veulent se soigner par la visualisation et toutes sortes de choses. Il faut faire la distinction entre la visualisation et l'imagination kinesthésique, qui, elle, est dynamique. De plus, vous devez savoir comment les parties fonctionnent en relation avec le tout pour pouvoir imaginer clairement. Alors seulement vous pouvez utiliser des mouvements imaginés au lieu d'efforts musculaires inutiles, parasites.

On a besoin de beaucoup de stratégies, et les stratégies se développent à travers l'apprentissage réel. Ici vous apprenez de vous-mêmes, et non de quelqu'un d'autre. Vous êtes votre propre maître ou gourou. Un mouvement appris par imitation ou en suivant des instructions sous une supervision critique obstrue l'imagination. On est à la fois le violon et le violoniste. Qui pourrait soupçonner que nous sommes notre propre théâtre ?! Nous ne nous rendons pas compte que nous sommes les acteurs de notre propre théâtre.

La stratégie que nous utilisons est de nous intéresser à un détail particulier de notre fonctionnement, et de retourner ensuite au tout de la personne. Ensuite nous travaillons sur un autre détail, et puis nous l'intégrons dans le tout. De cette manière, notre image de nous-mêmes est complétée ; nous sommes conscients des détails mais nous sommes un organisme unifié.

Diriez-vous alors qu'un des aspects de l'environnement d'apprentissage que nous devons créer en tant qu'enseignants de Feldenkrais est de donner l'occasion aux gens de découvrir eux-mêmes qu'il y a plusieurs stratégies pour faire quelque chose, et pas seulement une manière ?

C'est aussi une bonne question. Certains professeurs laissent les étudiants explorer et explorer encore et rien ne se passe... Il est très important d'offrir des moyens pour l'exploration, comme par exemple des mouvements auxiliaires, des contraintes proximales et distales, le neutre où l'énergie potentielle est stockée, la réversibilité de l'action, etc. En même temps, vous développez les outils pour sentir, discerner, nuancer pour graduer et trouver la bonne mesure, etc. C'est alors que la personne peut apprendre à différencier, à trouver le « neutre ».

Le praticien doit voir ce qui est clair pour la personne – sachant qu'il ou elle n'a pas encore la représentation de la fonction. Par exemple, en pliant la jambe en étant couché sur le dos. Quand je dis « Explorez comment vous pliez la jambe », certaines personnes la plient directement. Alors je dis « Faites-le de différentes façons, le plus facilement possible... Amenez le genou vers l'extérieur, vers l'intérieur » etc. Pour eux, la solution la plus aisée comporte souvent beaucoup d'efforts ; par exemple

certains remontent la hanche opposée pour compenser un manque de mobilité dans l'articulation de la hanche et dans la cheville... Donc ils ont encore besoin d'autres séances pour pouvoir le faire et ensuite l'imaginer.

... en attirant l'attention vers une partie qui n'est pas présente à la conscience de la personne ?

Ce n'est pas suffisant. Si une partie n'est pas présente, le praticien doit donner des moyens de l'amener dans la conscience de l'étudiant en relation avec les autres parties. Vous devez donner une autre leçon. Par exemple à propos de comment plier la cheville. Si le pied ne peut pas tourner vers l'intérieur ou vers l'extérieur, ou si la hanche n'est pas différenciée, comment amenez-vous le talon à la « bonne » place ? Alors vous revenez au genou et au dos, et au bassin, et là vous différenciez la jambe de la tête, ou vous clarifiez différentes relations. Alors, la partie manquante va trouver sa place dans ce puzzle en trois dimensions.

Il y a quelque chose d'important ici : il ne s'agit pas de donner des leçons stéréotypées, mais d'avancer avec le groupe. Il est crucial de sentir le champ du groupe, d'ouvrir un dialogue dynamique, d'être conscient des besoins des élèves.

Il faut aussi se rendre compte que les élèves apprennent plus de notre façon d'être et d'agir que de notre enseignement stricto sensu. L'organisation et la clarté du praticien sont essentielles pour l'apprentissage de l'élève. Vous ne pouvez pas transmettre ce que vous ne vivez pas au quotidien. Nous sommes toujours des débutants, chaque jour nous savons de plus en plus ce que nous ne savons pas. Nous découvrons que cette partie n'est pas intégrée, que celle-là n'est pas claire, qu'il n'y a pas de lumière en tel endroit, etc.

Comment voyez-vous cela chez vos étudiants ?

Dans la façon dont ils bougent, dont ils parlent, dont ils regardent, dont ils se serrent la main, et la façon dont ils enlèvent et rangent leurs chaussures quand ils entrent dans la salle (c'est particulièrement pertinent dans notre centre). Vous pouvez voir s'ils sont réveillés, attentifs, quelle est leur intention. Il y a un proverbe zen qui dit : « Apprends à voir le vide dans une tasse ». Souvent, il y a trop de bruit dans le cerveau pour pouvoir absorber des idées nouvelles.

C'est toute l'importance d'être ouvert aux besoins individuels de chaque étudiant, et d'être à l'aise avec le fait de ne pas savoir.

Cela pose un problème classique : les gens veulent des certitudes, de la sécurité. Comment transmettez-vous cela aux étudiants ?

Hier, un de mes assistants m'a dit qu'un de ses amis avait une hernie discale. Il avait même apporté des radios : « Qu'en pensez-vous ? Il ne veut pas se faire opérer, mais

les médecins disent que c'est nécessaire. » Je lui ai répondu « Nous ne prenons pas de responsabilité, nous ne sommes pas médecins... » Personnellement, je ferais n'importe quoi pour ne pas avoir à subir une opération... Même si l'opération réussit, son fonctionnement normal (c'est un musicien) va rester identique, donc il risque d'avoir d'autres problèmes à l'avenir. Mais c'est une autre façon de penser. On ne cherche pas à alléger des symptômes dérangeants en s'occupant d'une partie spécifique. On va vers l'épanouissement personnel, ce qui inclut la personne entière, et ce qui transcende le problème de manière efficace. Nous apprenons des aptitudes qui vont servir pour toute chose, plutôt que de s'occuper seulement d'un symptôme.

En donnant une leçon d'I.F., nous créons un environnement sûr, mais nous ne prenons pas de responsabilité. La décision quant à se faire opérer ou pas appartient entièrement à la personne concernée.

Comment faites-vous passer le message aux étudiants qu'ils doivent vivre en sachant qu'ils ne peuvent avoir ni donner de sécurité, qu'il leur faut vivre en ne sachant pas et être à l'aise avec ça ?

C'est une tâche difficile... Le mouvement est toujours un processus de réinvention. La vie n'est jamais stable, et l'environnement non plus. Pour croître il faut prendre des risques, et essayer de trouver de la sécurité dans l'insécurité. C'est comme l'aptitude à marcher et ne pas perdre l'équilibre.

Paradoxalement, la plupart des gens qui disent qu'ils ne tiennent pas en équilibre sont trop stables. Ils cherchent la stabilité en contact avec le sol, et leur base est coincée et rigide, ne leur permettant que très peu de mobilité. Les fondements de la stabilité sont changeants avec le mouvement, la flexibilité. Il faut prendre des risques pour pouvoir marcher. C'est vrai aussi au sens mental : il faut être flexible, mobile, dynamique.

Un système nerveux est plastique : il change tout le temps, mais la question est « dans quel sens ? ». Durant les quatre années de formation, j'essaye d'aider les étudiants à développer le sentiment et la compréhension que tout coule – qu'en une seconde tout peut être différent ; qu'il ne peut y avoir de sécurité prédéfinie, parce qu'il y a un processus qui continue à évoluer et qui ne reste jamais immobile. Les conditions de la vie changent à tout instant, il faut pédaler sur la bicyclette, sinon on tombe.

Nous sentons la trajectoire du flux de la vie, et nous voyons à travers quelle partie il ne passe pas. Au moment où le flux s'arrête, la vie s'arrête, il y a un problème. Je l'appelle un « arrêt sur image ». À ce moment vous êtes bloqué et ne laissez rien de nouveau émerger. La Méthode Feldenkrais, telle que je la comprends, ramène à la vie des parties négligées. Elle révèle des possibilités de « débloquer ». Elle offre des moyens d'amorcer le processus par de nouvelles sensations et de nouveaux sentiments, en faisant ressentir des relations différentes, et par l'imagination créative dynamique (en particulier par la prise de conscience du squelette par rapport à la verticalité).

Est-ce que ce sentiment de sécurité a quelque chose à voir avec le degré de présence dans l'instant, avec la situation dans laquelle on se trouve ?

Bien sûr. Il n'y a pas de conscience de soi sans présence ici et maintenant. Nous ne sommes conscients que quand nous sommes conscients d'être conscients. Savoir et être sont les deux faces de la même réalité.

Mais on a beau être là, on peut être fermé malgré tout. Il s'agit d' « être et advenir », c'est un processus en constante évolution... Une fois que vous marchez, le chemin est important. Vous êtes en train de marcher, et de temps en temps il y a une pierre, ou quelque chose d'autre dans le passage, et vous n'êtes pas le même au cours des 24 heures d'une journée. Parfois le soleil brille, parfois il pleut, mais si vous continuez à marcher, en contact avec vous-même, les choses ne sont pas si graves, et vous savez mieux comment gérer les problèmes. Nous trouvons la source de notre joie.

Cela a-t-il un impact sur votre vie émotionnelle ?

Un très grand impact, un très, très grand impact... Chaque pensée et chaque émotion trouve son expression dans le tonus, la respiration, le volume, dans notre sensation d'être léger ou lourd. (Je dis souvent que nous « contrôlons le poids », comme les diététiciens « weightwatchers² » !) L'expression de la figure est un terrain majeur de l'expression des émotions.

La kinesthésie est à la base des émotions. En sentant ces relations, vous maîtrisez mieux votre vie émotionnelle. Avoir conscience de son squelette peut nous tirer hors d'un passé qui pourrait nous entraîner vers le bas. En ressentant le soutien squelettique, en le sentant réellement, on a accès à une autre perception de nous-mêmes et du monde. Cela peut changer le caractère d'une personne. Dans la musculature, il y a des muscles qui soutiennent le squelette, et d'autres plutôt dédiés au mouvement. Quand nous sentons le support du squelette, les muscles se dégagent pour le mouvement, ils n'ont plus besoin de porter le squelette. Or les émotions s'inscrivent dans les muscles et le système nerveux.

Diriez-vous que relier le squelette à la gravité est l'essence de la sécurité ?

C'est un des aspects les plus importants, parce que nous grandissons dans un champ gravitationnel, et une grande partie du système nerveux est occupée à cela. S'allier avec la gravité au lieu de la combattre permet aussi un mouvement vers le haut pour la vie spirituelle.

² Weightwatchers signifie littéralement "personnes qui surveillent le poids" ou "contrôlent le poids".

La verticalisation est une profonde nécessité.

« La gravité est la racine de toute grâce... »

Lao-Tseu

Pensez-vous que Moshe avait quelque chose de ce genre en tête ?... Peut-être devriez-vous dire quelque chose au sujet de ses racines hassidiques...

Sa façon de penser est une façon de penser hassidique. Certains praticiens parlent tellement du corps, du corps et du corps. Il ne s'agit pas de la conscience du corps mais de la prise de conscience par le mouvement... et qu'est-ce qui n'est pas mouvement ? Le mouvement c'est la vie, dans toutes ses manifestations.

Donc, en gros, il s'agit de la conscience de la vie ?

Si vous voulez le dire comme ça, oui. Comme ses ancêtres, Moshe n'était pas dévoué seulement à ses étudiants, mais à l'humanité entière. Il m'a dit une fois, au cours d'un repas, qu'il aurait pu se marier et avoir des enfants... Je lui ai demandé s'il n'avait pas de regrets à ce sujet. « Pas du tout », m'a-t-il répondu. « Le monde est plein d'enfants, mais qui va assurer leur vie et la qualité de leur vie ? » Moshe pensait à la survie de notre espèce et comment soutenir ce processus. Il avait, comme son arrière-grand-père, un message humanitaire. Son noble et sincère but était de restituer à l'humanité sa dignité perdue.

Est-ce que les origines hassidiques de Moshe s'exprimaient dans son enseignement ?

Dans tout son travail. Si l'on regarde plus profondément, il était réellement plongé dedans, comme je l'ai dit précédemment. En même temps, il était aussi un scientifique et il voulait trouver un point de convergence entre la théorie et la pratique. C'était sa force: mettre en pratique des idées abstraites. C'était là son génie; il a compris que l'expérience est essentielle pour nous. Même si vous avez les meilleures explications sur quelque chose, comme par exemple la musique, ça ne fera pas de vous un musicien. Ce qui est important, ce n'est pas d'avoir de l'expérience, mais plutôt d'expérimenter, de faire des expériences, les vivre pleinement sans chercher quelque chose, être à l'endroit neutre où la pensée et le mouvement sont totalement disponibles. Il s'agit d'être prêt à toute éventualité.

Dans votre enseignement, comment amenez-vous les étudiants au point où ils commencent à expérimenter ?

Il n'est pas possible de les y amener. J'espère qu'ils vont y arriver, et je pense que les gens qui viennent vers nous le font pour ça. Comment le sais-je ? Parce qu'ils reviennent, et qu'ils amènent des amis, et qu'ils viennent aussi faire la formation. Même si ce n'est pas facile pour de nombreuses raisons, ils sentent que c'est très

important pour eux, et pour toute l'humanité. Et je vois que beaucoup d'entre eux fleurissent, et portent des fruits.

Pour résumer, comment définiriez-vous la conscience de soi après tout ce dont nous avons parlé ?

Je la définirais comme la perception de soi-même, et le réel savoir de ce que l'on est en train de faire, ou encore sentir ce qui se passe pendant que cela se passe. En d'autres termes, percevoir ce que vous faites pendant que vous le faites. Je ne me souviens pas qui a dit « l'œil voit l'œil. »

Nous créons les conditions et facilitons le processus de développement de la sensation proprioceptive en nous à travers le mouvement (kinesthésie). Je dirais presque que l'étudiant est constamment appelé à être vigilant (s'il suit la leçon), à être attentif à ce qu'il ressent, à ce qu'il vit. Cela conduit à une perception de plus en plus raffinée de soi et de la situation.

Telle que je la comprends, la PCM est un apprentissage organique et une manière de comprendre comment nous sommes construits. Elle s'applique à tout le monde et dans toutes sortes de situations. Nous devenons de plus en plus différenciés, nous différencions aussi entre la conscience de soi, l'attention et la concentration, ce qui est très important pour avancer.

La leçon parle de la création des conditions pour écouter, ressentir, goûter, avoir la saveur, pour sentir qu'on est entré dans un processus et qu'on peut apprendre de nouvelles manières fonctionnelles de penser et de bouger, avoir de nombreux choix, et pouvoir sentir une puissance de grâce en eux-mêmes. Les conditions préparent le terrain, alors le germe peut s'épanouir.

C'est semblable à l'apprentissage d'un petit enfant avant qu'il sache comment expliquer et nommer les choses, ou qu'il sache les faire telles qu'elles « doivent » être faites... L'enfant n'a pas de but, il ne fait que jouer, et c'est ainsi qu'il est en accord avec sa nature substantielle à la fois intérieure et extérieure.

Les cours préparent le chemin de l'ascension en proposant des explorations à l'étudiant, pour faire l'expérience de nouvelles sensations, la sensation de la lumière qui jaillit, la sensation de devenir léger.

Il prend conscience du pouvoir qui existe au sein de lui-même, la forme la plus élevée d'énergie qui développe les transformations intérieures : devenir HUMAIN !

La Méthode Feldenkrais amplifie le processus de PRISE DE CONSCIENCE. Un apprentissage qui rend l'évolution et la croissance possibles. Elle peut servir de rampe de lancement pour une nouvelle vie, pour une nouvelle société.

(Cette conversation a eu lieu principalement en anglais, avec quelques passages en français. *Elle a été enregistrée, transcrite et éditée par Ilana Nevill, puis révisée et complétée par Myriam.*)