

TRAVAIL DE RECHERCHE POUR LE BUDOKAI

Moshé Feldenkrais

Avant-Propos, par Yvan Joly

Le présent texte circule depuis quelque temps dans la communauté des praticiens Feldenkrais adeptes des arts martiaux.

Nous avons pensé le partager avec l'ensemble de la communauté parce qu'il nous semble que Moshe y présente avant l'heure certains des fondements de sa méthode. En lisant d'autres textes du même bulletin, nous faisons l'hypothèse que le texte date du début des années cinquante (impossible pour le moment de retrouver la date exacte).

Le style d'écriture que Moshe y adopte est plutôt touffu, parsemé de longues phrases avec des idées imbriquées, pas facile en anglais, pas facile en français non plus. Mais nous croyons que le contenu en vaut la chandelle. À vous de juger.

Pour plus de facilité dans la lecture, la mise en page est plus aérée. Nous vous joignons également la version anglaise originale, si vous voulez exercer vos propres talents de traducteur!

Travail de recherche pour le Budokwai

(NDT Judo-Club de Londres, référence indéterminée au bulletin de l'association, circa 1950) Par le Dr Moshe Feldenkrais

(suite du Vol. V, n°4)

L'objet de cette recherche sera d'établir, si possible, les traits

essentiels d'un mouvement réussi afin d'être capable d'améliorer le transfert de l'apprentissage. Ensuite, déterminer et tester les moyens par lesquels la sensation d'un usage correct peut être ressentie et apprise. Pour terminer le résumé de notre article précédent (*...dont nous n'avons pas retrouvé la trace, NDT*), nous rappelons la question : qu'y a-t-il de commun entre une bonne exécution de Tomoenage (*manœuvre dite de la planchette japonaise, une technique de projection de l'adversaire, NDT*) et d'Ashiguruma (*projection de l'adversaire avec enroulement autour de la jambe, NDT*) ?

Comme il faut s'y attendre, le problème est ardu et ne peut être exprimé en termes compréhensibles pour des personnes pas encore suffisamment conscientes de leurs sensations lorsqu'elles vivent une telle situation.

Pour un Judoka, le mouvement réussi consiste à projeter ou à être projeté d'une façon telle que l'idée de la projection se matérialise sans aucune conscience d'effort ou de difficulté quelconque, ce qui arrive à chacun de temps en temps.

L'action est accomplie avant qu'on ait le temps de prendre conscience de son accomplissement, moins encore de prendre conscience de ce que l'on fait ou de comment on le fait.

Il est courant d'entendre des maîtres du Judo parler d'« acte au-delà de la conscience », c'est-à-dire d'actes effectués « consciemment », mais si parfaitement qu'ils semblent automatiques et que la sensation qu'on en a ressemble à celle des mouvements réflexes des yeux, par exemple, ou de la tête.

On estime habituellement que ce type d'action s'obtient après un nombre suffisant de répétitions. Les lecteurs de ce bulletin se rappelleront avoir lu qu'une moyenne de 10000 répétitions

est considérée comme nécessaire pour atteindre le premier degré d'un tel automatisme et que 100 000 répétitions ne sont pas du tout jugées excessives pour qu'un mouvement devienne réellement l'expression d'une caractéristique personnelle spontanée.

En fait, s'il suffisait de répéter un mouvement pour arriver à la perfection, seuls les mouvements répétés seraient parfaits, tandis que la personne demeurerait inchangée et resterait le même acteur inefficace de ses gestes.

Cela signifierait qu'une personne pourrait au mieux maîtriser un ou deux mouvements de son vivant, simplement à cause de la brièveté du cours d'une vie.

Dans la pratique, cependant, on se rend compte qu'une personne en mesure de réaliser un mouvement d'une grande perfection est en général efficace dans un domaine d'action complet. De plus, bien des gens atteignent cette perfection à un si jeune âge que 100 000 répétitions n'auront matériellement pas eu le temps d'être effectuées. Bref, reprendre sans répit l'exercice en espérant de grands résultats n'est peut-être pas le bon moyen pour s'améliorer.

Le trait le plus commun de tout mouvement réussi est la sensation clairement ressentie pendant le déroulement du mouvement, par laquelle on peut l'identifier et le réitérer. En conséquence, la question sera d'analyser et de trouver les conditions nécessaires à l'existence de cette sensation et d'organiser ensuite l'apprentissage méthodique de ce processus afin de le reproduire.

On sait que quatre aspects distincts peuvent clairement être pointés :

1. Une sensation d'activité musculaire, autrement dit une sensation kinesthésique.

2. Une configuration posturale des éléments du corps en action, c'est-à-dire une relation précise entre les différentes parties du squelette, en particulier de la colonne vertébrale et de ses deux extrémités, la tête et le pelvis.
3. Un élément mécanique lié à la distribution de l'effort dans les différents groupes musculaires.
4. Une attitude psychologique qui apparaît quand les autres conditions sont présentes.

Avant d'entrer plus avant dans les détails, il est nécessaire de préciser les relations de cause à effet entre ces quatre manières de considérer le mouvement réussi. Certains considèrent que l'un ou l'autre de ces éléments serait la cause entraînant les autres. Ainsi, on tient souvent pour vrai qu'il est suffisant d'avoir l'attitude mentale pour que le reste se produise naturellement. En effet, si l'attitude mentale est correcte, le mouvement l'est aussi. D'autres peuvent croire qu'il suffit d'amener le corps dans la bonne configuration, c'est-à-dire mettre en place les conditions mécaniques et posturales correctes pour que l'attitude mentale suive d'elle-même. Cet argument est renforcé par le fait que dans le mouvement réussi, lorsqu'il se déroule, la posture et la mécanique sont correctes.

On peut débattre sans fin de cette question sans jamais arriver à une conclusion utile pour la simple raison qu'il n'y a pas de relation de cause à effet entre ces différents aspects du mouvement – ils font partie d'une situation globale.

L'analogie la plus simple de ce qu'on entend par situation globale pourra peut-être éclaircir ce point. On peut s'interroger pour savoir si c'est la vitesse d'un corps en mouvement qui produit son déplacement dans l'espace ou si c'est le déplacement qui produit la vitesse ou si la force

produit la vitesse et le déplacement. Il faut garder à l'esprit que la notion de force en mécanique n'a rien à voir avec la sensation subjective d'effort.

En dynamique, la force est considérée comme cause et les résultats corrects de déplacement et de vitesse peuvent être calculés par avance. En statique, le déplacement et la vitesse sont les points de départ et on arrive également à des résultats corrects. Et bien des problèmes peuvent être résolus par l'une ou l'autre méthode.

Une fonction est une globalité et chacun de ses éléments ou aspects peut être considéré, avec autant de justesse, comme cause de l'ensemble ou comme résultat ou conséquence des autres.

Notre investigation met en lumière le mécanisme par lequel des opinions aussi largement différentes sur l'action peuvent être soutenues, et comment il se fait que ces opinions puissent être défendues avec la conviction intime, inflexible, qu'elles sont la seule vérité.

Dans l'action, l'attention des gens est mobile, tantôt éclairant telle partie de leurs sensations conscientes, tantôt telle autre. Chacun a sa propre image de son corps ou, plus précisément, sa propre image de soi, qui se forme au travers de l'expérience personnelle de soi et du monde. Focaliser l'attention sur une quelconque partie de son image de soi, la met en lumière et la place au premier plan de la conscience, tandis que le reste de l'image de soi est moins clair et seulement vaguement conscient, dans l'arrière-plan.

Seules des personnes parfaitement entraînées, ou auto-entraînées, sont capables de répartir de façon uniformément égale la direction de leur attention sur toutes les parties de leur corps. La plupart des gens possèdent une connaissance plus ou moins partielle de leur corps ou de leur image de soi,

qui demeure donc schématique, discontinue et incomplète. C'est habituellement suffisant, aussi longtemps que l'environnement demeure constant ou qu'il ne change que très lentement et à condition qu'aucune exigence particulière ne survienne. D'elle-même, l'attention se pose par habitude avec plus de facilité sur les parties familières, de préférence aux parties moins familières.

Les personnes capables de mettre facilement en lumière chaque partie, chaque recoin de leur image de soi tout en laissant le reste à l'arrière plan sont mieux préparés à faire face au monde physique et à ses lois, dans le respect desquelles elles ont grandi et formé leur propre image de soi.

Cependant, chez la plupart des gens, cette capacité d'attention se limite habituellement à certaines parties du corps et à certains aspects de l'environnement seulement. Ceux qui, au cours de leur expérience propre, ont formé la capacité de visualiser les sensations kinesthésiques avec plus de clarté, perçoivent avec plus d'éclat les aspects kinesthésiques de leur fonctionnement, le reste de leur image demeurant flou et indistinct.

D'autres ont acquis la capacité de voir le champ émotionnel avec plus de précision et leur sensations musculaires sont grossières et restent à l'arrière-plan de leur conscience. La partie de soi qui est perçue avec plus de clarté et de précision leur semble la plus importante, comme elle l'est sous les feux de leur conscience ; la sensation subjective s'appuie par contraste sur ce qui est plus clair. Ce qui est plus clairement perçu devient la cause, l'essence et le reste n'est que secondaire ou arrière-plan.

Nous touchons là au nœud du problème de l'apprentissage. Augmenter la capacité d'apprentissage nécessite de développer la capacité à diriger son attention sur les parties concernées de soi pour les amener au premier plan de la

conscience afin d'être capable de percevoir et de différencier les nuances et les détails les plus fins, et simultanément de maintenir une conscience complète des objets extérieurs, laissant le champ libre à ce besoin d'investigation que nous nommons intérêt.

Plus on apprend à balayer à la lumière de la conscience notre fonctionnement dans tous les plans, dans nos perceptions, dans nos actions, mieux on apprend à estomper et à repousser à l'arrière plan le reste de soi et le reste du monde, sans pour autant perdre tout contact avec eux, et plus le point d'attention sera brillant et vif, plus la coordination du mouvement approchera de la perfection.

Dans un article subséquent (*...dont nous n'avons pour le moment pas trace, NDT*), j'examinerai les quatre points en détails.

Moshe Feldenkrais, Corpus 3, Le Bulletin n° 62, Année 2011, page 44

Traduit par Henri Bley, aidé de Claude-Jeanne Michaud et Yvan Joly.