Le méthode de Feldenkrais... et les Parkinsoniens

Autor(en): **Bütikofer, Kurt**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mitteilungsblatt der Schweizerischen Parkinsonvereinigung = Magazine d'information de l'Association suisse de la maladie de Parkinson = Bollettino d'informazione dell'Associazione svizzera del morbo di Parkinson**

Band (Jahr): **- (1991)**

Heft 24: **Bewegung = Mouvement = Moto**

PDF erstellt am: **17.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-815229

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La méthode de Feldenkrais ...

... et les Parkinsoniens

Bü. La méthode de Feldenkrais a été présentée aux responsables des groupes d'entraide par Mme Adelheid Mayer (Zurich), à l'occasion du séminaire de formation permanente organisé à leur intention à Morschach. En bref, cette méthode consiste à modifier les réflexes de posture de manière à prévenir les troubles statiques. Elle convient tout autant aux malades qu'aux personnes en bonne santé. Mme Heidi Meili, responsable du groupe d'entraide de Zurich, a témoigné de son expérience très encourageante.

Né en 1904, le physicien Mosche Feldenkrais a vécu jusqu'en 1984. A l'occasion d'une grave blessure au genou qui l'empêchait de marcher normalement, il fit une chute et se blessa à l'autre genou. Un matin, au réveil, il remarqua avec étonnement que le genou qui avait été blessé en premier avait retrouvé sa mobilité comme par enchantement. Feldenkrais en conclut que son cerveau avait probablement appris à faire fonctionner son genou d'une autre manière. Cet événement lui a donc permis de développer sa méthode. Comme l'a expliqué Mme Adelheid Mayer, les stimulations nerveuses qui provoquent les mouvements volontaires suivent toujours les mêmes voies, que l'on peut d'ailleurs comparer à une autoroute. Cependant, les mouvements qui en résultent ne constituent pas toujours l'idéal. En effet, le corps effectue souvent des mouvements réflexes "parasites" qui ne sont pas physiologiques. Le but de la méthode de Feldenkrais est de supprimer le plus grand nombre de ces mouvements "parasites" afin d'augmenter le dynamisme et améliorer le bien-être de la personne.

Observer les moindres mouvements

Mais comment procéder? Il faut savoir tout d'abord que les signaux envoyés par le cerveau pour les mouvements volontaires, que nous avons appris au berceau et pendant la petite enfance, ne sont plus élaborés consciemment à l'âge adulte et sont devenus par conséquent des réflexes. La méthode de Feldenkrais consiste à décomposer chaque mouvement, comme on épèle un mot. Il s'agit en effet de prendre conscience du moindre mouvement afin que le cerveau puisse réapprendre progressivement à créer des réflexes physiologiques. "C'est comme si on construisait, à la hache, un nouveau sentier à côté de l'autoroute", explique Mme Mayer. Cette démarche exige cependant de pratiquer des exercices quotidiens sur une longue durée afin de ne pas retomber dans les vieilles habitudes.

A. Mayer et les mouvements "parasites".

Démonstration

Au cours du séminaire, les responsables des groupes d'entraide ont pu tester eux-mêmes très concrètement la méthode de Feldenkrais. Mme Mayer leur a appris en effet à décomposer le mouvement de rotation de la tête, mouvement très simple qui consiste à regarder derrière soi en tournant la tête par dessus l'épaule. Cet exercice est l'un des rares qui s'exécute en position assise, la méthode de Feldenkrais privilégiant la position couchée. Tous les participants ont remarqué avec étonnement que ce mouvement tout simple impliquenon seulement un travail de la tête et des yeux, mais aussi du genou, de la hanche et de la colonne. Ils ont ensuite effectué le mouvement plusieurs fois, étape par étape, afin de permettre au cerveau d'enregistrer la meilleure façon de faire. A la fin de l'exercice, chacun a pu constater qu'il exécutait le mouvement plus facilement qu'au début et sans se crisper. Comme le souligne Mme Mayer, il est essentiel de pouvoir se concentrer lors de ce type d'exercice car "il ne s'agit pas de modifier un objectif mais bien plutôt la manière de l'atteindre". Et d'ajouter: "C'est par le mouvement que nous pouvons changer".

Intégration fonctionnelle

La méthode de Feldenkrais se pratique tout aussi bien individuellement qu'en groupe. La pratique individuelle, appelée aussi intégration fonctionnelle, s'adresse surtout aux enfants et adultes handicapés. Les moniteurs n'utilisent que des techniques manuelles, en renonçant délibérément aux appareillages et autres moyens auxiliaires. Par ailleurs, ils ne s'intéressent pas seulement aux zones directement concernées, mais à toute la personne, incluant dans le traitement l'histoire, la constitution et les capacités du patient. Contrairement aux séances de groupe, on parle peu pendant les séances individuelles. En effet, le moniteur et l'élève se concentrent sur les exercices en évitant de modifier les stimulations nerveuses par la parole, ce qui ne pourrait que perturber voire interrompre ce type de communication. Au fur et à mesure des exercices, la musculature se détend, ce qui permet d'améliorer la mobilité.

L'efficacité dans la maladie de Parkinson

La méthode de Feldenkrais est-elle indiquée pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson? Il est impossible de répondre catégoriquement à cette question puisque nous savons que la maladie se manifeste sous les formes les plus diverses. Les personnes qui le désirent peuvent cependant faire un essai afin de voir si la méthode leur convient. Les effets secondaires n'existent pratiquement pas. En effet, tous les mouvements sont exécutés avec beaucoup de précaution et de lenteur, ce qui permet d'éviter tout effort immodéré.

Mme Heidi Meili fait partie des patients qui se félicitent aujourd'hui d'avoir essayé la méthode de Feldenkrais. Auparavant, elle tombait très souvent et ne pouvait plus tourner la tête. Grâce aux exercices, elle a retrouvé sa mobilité. De plus, son état général s'est considérablement amélioré. Elle n'est d'ailleurs plus jamais tombée.

Les personnes qui désirent recevoir des renseignements complémentaires sur la méthode de Feldenkrais peuvent commander divers ouvrages ainsi que des cassettes vidéo au Centre d'information sur la méthode de Feldenkrais, Hotzestrasse 29, 8006 Zurich, tél. 01/362 61 88, où ils pourront également obtenir des informations sur les lieux et dates des cours.