

## ENTRETIEN AVEC RUTHY ALON

---

**par Lara Liu, relu et corrigé par Christiane Michailat, - toutes deux praticiennes de la Méthode Feldenkrais® et formatrices Des Os pour la Vie® de Ruthy Alon**

### **1<sup>re</sup> partie: De la Méthode Feldenkrais® à Des Os pour la Vie® (BfL)**

#### **L: Comment as-tu rencontré Moshé et sa méthode?**

R: Voilà une question que tout le monde me pose (rires). Je fréquentais déjà un groupe de mouvement pour les femmes lorsque j'étais dans un kibboutz avec mon mari et nos deux enfants.

Nous sommes restés deux ans dans ce kibboutz où j'enseignais. En 1959 nous avons quitté le kibboutz. M'occupant de ma famille je n'avais plus assez de temps pour continuer à enseigner.

Moshé venait de rentrer en Israël. J'ai entendu parler de lui et de son travail. Je voulais le rencontrer.

La première fois où je suis allée dans son studio Alexander Yanai, beaucoup de gens étaient allongés sur le tapis, j'entendais sa voix enregistrée venant du plafond!

Normalement quand un groupe partait un autre arrivait aussitôt et on remettait le même enregistrement. Les participants n'avaient pas beaucoup de temps pour échanger entre eux, ni pour parler avec Moshé.

J'ai parlé en direct avec lui seulement quelques années plus tard, à l'occasion d'une situation un peu gênante pour moi. Entre temps il me demandait parfois de montrer un mouvement devant le groupe, mais on ne savait jamais si c'était pour montrer un exemple ou une erreur.

Un jour sa secrétaire m'a dit qu'il voulait me parler. A ce moment-là j'avais déjà commencé à enseigner à mes voisins ce que j'avais appris chez lui. J'avais un petit groupe du soir de femmes accompagnées de leurs maris. Une femme qui enseignait l'éducation physique était venue dans mon groupe et avait décidé d'aller voir Moshé pour lui parler de mes activités parce que, bien sûr, je n'avais pas de diplôme pour enseigner sa méthode. En ma présence, Moshé lui a dit: »je ne sais pas quoi vous dire, mais je suis sûr qu'elle est bonne professeure«. De cette manière, j'ai eu mon diplôme officiel!

#### **L: Y a-t-il des raisons particulières qui font que tu as décidé d'étudier sa méthode et de faire sa première formation?**

R: J'avais déjà plusieurs groupes de PCM, mes élèves venaient de milieux très différents : des femmes au foyer venaient à mes cours, mais aussi des policiers. Un jour j'ai eu une offre pour aller enseigner sa méthode dans une université. Je suis allée demander sa permission à la fin d'une journée. Après 8 années de PCM, c'était la première fois que je le voyais seul. La salle était complètement vide. Il a commencé par un « Hm » comme un maître d'arts martiaux japonais. Je ne pouvais pas savoir ce que cela voulait dire.

Mia venait de le quitter pour aller au Japon. Je savais qu'elle était son assistante mais n'avais aucune idée de ce qu'ils faisaient dans une séance individuelle (IF), aucune idée sur le toucher.

Il m'a invitée à rejoindre sa première formation et m'a donné son autorisation pour enseigner à la fac. Comme mes enfants étaient déjà adolescents, j'ai pu faire cette première formation où l'on était 13. D'autres élèves lui demandaient de participer à sa formation, mais il répondait catégoriquement: «il n'y a plus de place autour de la table!». Cela n'a rien à voir avec sa première formation aux USA, à San Francisco où ils étaient 70!

Notre formation a duré 3 ans, à raison d'1heure par jour, 6 jours par semaine, 10 mois par an. Comme nous avons tous derrière nous plusieurs années de PCM, l'enseignement était centré sur l'IF.

La première fois que j'ai assisté à une IF j'ai été bouleversée. J'écrivais beaucoup à cette époque. Un jour Moshé m'a demandé de soulever la tête d'une personne. Je contractais mes épaules et rien ne bougeait sur la table. Il était très étonné de constater que nous étions incapables de faire cela. Jusque là il avait pensé que c'était facile d'apprendre l'IF, en regardant ses démonstrations et en écoutant ses explications. Ce jour-là il a pris conscience que le seul fait de soulever la tête d'une personne pourrait demander des années d'entraînement.

**L: Comment es-tu parvenue au fil du temps à développer BFL®, parallèlement à ton enseignement de la Méthode Feldenkrais®?**

R: D'abord j'aimerais dire que l'élaboration de BFL® n'est pas un saut irresponsable de ma part après 40 ans d'expérience de la Méthode Feldenkrais®, et aussi, après avoir développé depuis longtemps la sensibilité de mes mains.

Ensuite, à cette époque-là, l'ostéoporose était devenue un sujet dont tout le monde parlait.

Un jour un médecin américain m'a demandé s'il y avait des leçons de la Méthode Feldenkrais® s'adressant à cette question. J'ai ressorti tout le discours concernant l'amélioration globale de l'organisation qui amène à une amélioration de problèmes plus spécifiques. Je voyais qu'il n'était pas convaincu. Pour finir, il m'a dit: «c'est dommage. Les compagnies d'assurances vont dépenser plus d'argent pour l'ostéoporose que pour toute autre maladie».

Je rentrais chez moi et commençais ma recherche. J'ai appris que les os, pour être forts et solides, avaient besoin d'être confrontés à la résistance, de supporter du poids et de transmettre de la force, d'exercer des pressions rythmiques et dynamiques, de la verticalité. Tout cela était contraire à la Méthode Feldenkrais® où l'on était libéré de la pesanteur, de l'effort, où nous élaborions une belle et merveilleuse coordination surtout au sol. Je me demandais, si la Méthode Feldenkrais® pouvait répondre à un autre style, un autre aspect de ce qu'est le mouvement?

De la Méthode Feldenkrais®, j'ai pris les principes suivant lesquels le corps apprend, «l'apprentissage somatique» comme on dit, pour créer des processus qui permettent au corps d'opter pour des changements dans son organisation et sa posture au final, pour créer les conditions d'un laboratoire d'apprentissage, en utilisant le mur qui est un support vertical, ou pour imaginer une bande de tissu de 7 mètres de longueur qui enveloppe le corps (à la façon d'un harnais) et regroupe toutes ses parties en une seule unité. Le tissu et/ou le mur sont utilisés dans tout le travail antigravitaire (courir, sauter) comme des vecteurs de transmission de la pression, de sorte que même les personnes qui ne sont pas très bien alignées peuvent facilement les réutiliser, les ré expérimenter dans leur vie de tous les jours.

J'ai beaucoup expérimenté toute seule, puis j'ai commencé avec certains élèves qui étaient d'accord et prêts à explorer des nouveautés dans un autre style que celui «du sans effort».

Moshé avait le chi. Il avait en lui-même le rythme, la force et la puissance puisqu'il venait du judo, alors il n'était pas intéressé par cette question. Pour moi qui n'avais pas son bagage, je ne travaillais mon corps que dans la partie du laboratoire de coordination. Après toutes ces années passées allongée sur le sol, quelque chose me manquait.

J'étais très flexible mais cette flexibilité ne m'a pas aidée à me tenir érigée en position assise ou debout. Je me suis vue au tout début de l'histoire de la vidéo et j'étais choquée de voir mon organisation dans la verticale. Je ne pouvais pas porter de poids ni relever de défi impliquant de la force.

**L: En 2004 Isabella Turino m'a dit que tu désirais populariser la Méthode Feldenkrais® à travers BFL®. Était-ce réellement une de tes intentions initiales? Si oui comment cette idée a-t-elle évolué depuis?**

R: Tu devrais lui poser cette question toi-même puisque c'est elle qui t'en a parlé. C'est peut-être bien son expérience puisqu'elle organise à Florence une cinquième formation Feldenkrais dont je suis directrice pédagogique. D'autre part elle est aussi responsable de la promotion BFL® en Italie.

Maintenant c'est intéressant de constater comment l'un promeut l'autre dans la réalité: Il s'agit de deux styles différents d'apprentissage et d'amélioration de soi.

Certains praticiens Feldenkrais voudraient faire autre chose alors que ceux qui ont commencé avec BFL® aimeraient en savoir plus sur la Méthode Feldenkrais®. Il n'y a pas de conflit.

Le programme BFL® est plus court. En 90 processus il couvre à peu près tous les sujets: alignement, transmission, l'articulation de la hanche, des genoux etc. Les processus en eux-mêmes sont souvent

aussi plus courts. Le programme BfL® a un aspect pragmatique et poursuit résolument des objectifs. Il reste néanmoins dans la perspective de l'harmonie de l'intégration.

Le public peut rentrer à la maison et continuer à le pratiquer seul.

L'IF peut faire des choses extraordinaires, fantastiques! Mais combien de temps une personne peut-elle se payer des IF?

A mon stade actuel, l'idée que chaque personne peut faire des choses par elle-même, qu'après seulement quelques minutes elle puisse sentir une différence, me **passionne**. Cela amène à une souveraineté et une autonomie. Autrement je me demande comment on peut réellement amener les gens à changer?

Bien sûr si un problème est complexe vous avez besoin des deux démarches, de l'intégration fonctionnelle et du programme Bones for Life®.

Mais avant d'en arriver là on peut déjà faire beaucoup par soi-même, découvrir par soi-même, par exemple la correspondance entre le bas du dos et les genoux, ou les chevilles, et se libérer jusqu'à un certain degré de ses habitudes compulsives.

Ce cheminement est peu commun dans notre éducation, dans notre culture.

Nous voudrions réveiller l'intelligence de notre organisme et restaurer l'intégrité de la personne, ce que j'appelle l'optimisme biologique. Que la personne soit heureuse et se sente bien.

**L: Comme toi, Chava Shelav a développé Child Space®, Anat Baniel sa propre méthode. Yochanan et Mia proposent des formations Feldenkrais avec un autre fonctionnement que celui approuvé par la Guild. Considères-tu ce phénomène comme une manifestation de votre créativité? Peut-être est-t-il aussi lié à vos différents intérêts?**

R: J'ai dit un jour à Moshé que je voudrais écrire un livre dont le titre serait « La grammaire de la spontanéité ». A cette occasion il m'a dit qu'il souhaitait voir sa méthode appliquée dans différents domaines, toucher différents métiers, différentes vies et différentes personnes, et cela, pas uniquement dans le mouvement.

Oui, chacun en fait quelque chose de différent suivant ses intérêts et ses motivations.

D'un autre côté, Moshé aurait dit que s'il n'y avait qu'une option, ce n'était pas une option et que l'option en question devenait névrotique. Pour être véritablement humain, il nous en faudrait au moins 3, selon lui.

## ***2<sup>e</sup> partie: swinger entre les deux – une étude comparative de deux approches***

**L: Quelle est — ou quelles sont pour toi — la plus grande différence entre la Méthode Feldenkrais® et BFL®? Pourquoi?**

R: Si je me réfère seulement aux PCM puisqu'il n'y a pas une partie pure d'IF dans BFL®:

(1) la réalité du plan vertical. Par exemple aligner sa nuque en utilisant ses propres mains pour faire des mouvements dynamiques en toute sécurité; (2) la gestion de la force, de la puissance; (3) la transmission de force dans l'action. On a ces notions dans l'IF mais pratiquement pas dans les PCM, alors qu'on les rencontre beaucoup dans BFL®. Beaucoup de gens rapportent qu'elles comprennent mieux la Méthode Feldenkrais® après avoir pratiqué le programme BFL®; (4) les explorations ne sont pas complètement ouvertes, ce sont des stratégies qui permettent de clarifier le mouvement, de l'inhiber là où il est trop important, pour amener un meilleur alignement dans les endroits chez nous qui sont « effondrés».

Je ne présente pas BFL® uniquement pour la santé des os, mais aussi pour la vie, la posture, la posture du leadership, ce qui est un moyen de nous revitaliser.

Je suis très directe. Je donne en même temps aux personnes les outils et le sens de ce qu'ils font. Mais même en étant direct, cet apprentissage reste un apprentissage organique. Les changements ont lieu non pas parce qu'il y a une correction artificielle qui vient d'une théorie, d'une autorité extérieure, ils viennent du fait que vous utilisez vos propres mains, le tissu ou le mur.

Dans BFL® vous pouvez tout recréer vous-même. Il existe aussi du matériel écrit disponible.

Les PCM sont vastes, d'un horizon étendu. Vous pouvez enseigner 5 à 10 ans de PCM sans jamais vous répéter si vous voulez. C'est vraiment magnifique de s'accorder toujours à ce genre de défi. Vous

explorez chaque fois quelque chose d'autre et êtes confiants que votre corps va prendre ce qu'il lui faut. Mais il y a des choses que vous avez besoin de cultiver et d'approfondir, sur lesquelles il vous faut revenir. Sinon vous n'aurez pas suffisamment l'occasion de les appliquer dans l'action.

On adore les PCM même si parfois elles sont trop vastes, trop ouvertes.

BFL® maintient votre vitalité. D'une certaine façon c'est une approximation moins raffinée que celle de la Méthode Feldenkrais®, moins profonde, mais le programme BfL pourrait devenir très populaire car il est plus simple et avoir une meilleure chance de toucher plus de monde là où ils sont. Les personnes se sentiront gratifiées de découvrir leur capacité à être debout, sans fatigue, à marcher d'une autre manière, en utilisant seulement le feedback de leurs propres mains.

**L: Je compare souvent la Méthode Feldenkrais® à des sonates et BFL® à des études. Même si les études ont l'air moins grandioses que les sonates, en général nous avons besoin d'un bon paquet d'études afin d'être capables d'aborder les sonates. Ensuite, les études ne sont pas forcément de moindre importance: pensez aux études de Chopin, de Scriabine et de Debussy ! Ce sont des chefs-d'œuvre.**

R: La Méthode Feldenkrais®, c'est un orchestre entier! Ce sont des symphonies.

Oui, comment trouver le chemin qui nous permet d'approfondir? Que penses-tu, toi, de la différence entre les deux?

**L: Personnellement je pense qu'il y a au moins 5 idées que tu développes dans BFL® et qui amènent à une grande différence par rapport à la Méthode Feldenkrais®:**

1 - travailler intentionnellement avec les pressions;

R: Oui. C'est si facile de le faire, de produire la pression en soi. Par exemple:

(a) le rebond (qui nous vient d'un ingénieur russe) aide à activer la pompe du retour sanguin vers le cœur. Quand vous êtes bien alignés, l'impact du rebond est même plus grand que celui de la course ou du saut.

(b) le mouvement qui génère de petites vibrations a le talent de placer directement les os les uns au dessus des autres de façon logique;

(c) vous ne produisez pas de mouvement vigoureux si vous n'êtes pas bien alignés. Soulever du poids peut être efficace à condition que vous soyez bien protégés. La première priorité de BFL: la sécurité.

2 - l'usage de la contraction isométrique qui permet à la sensation de l'axe d'émerger;

R: Moshé en a déjà parlé. Mais cet aspect-là ne fait pas partie des PCM.

La sensation de l'axe viendra facilement si vous serrez vos jambes croisées. Vous découvrirez que vous vous redressez. La puissance doit venir de l'intérieur et être dans un certain rythme.

3 - les mouvements dynamiques (debout, marcher, courir, sauter, danser);

R: Oui, regarde par exemple le processus «tomber sur le mur» où la trajectoire n'est pas que droite. Vous produisez la puissance dans la mobilité ondulatoire, dans une configuration de mouvement reptilien. Comme la plupart des processus ne sont pas très longs, ils permettent une plus grande autonomie des élèves car ils sont plus faciles à faire n'importe où.

R: Je les appelle des «raccourcis». Certains peuvent se faire en 5 ou 10 minutes. Ce sont des processus qui ont besoin d'être répétés comme thèmes et variations.

4 - L'idée que sans défi l'organisme interprète comme s'il n'y a pas de besoin. Autrement dit, le besoin crée la demande.

R: Quand vous défiez votre corps avec un besoin, votre organisme ira à sa rencontre et créera l'amélioration.

**L: Certaines de ces idées sont relativement nouvelles par rapport à la Méthode Feldenkrais®, d'autres s'y trouvent plutôt comme un arrière-fond. Pourrait-on dire que tu les amènes dans BFL® à un niveau plus clair, plus explicite ?**

R: Le principe Feldenkrais d'apprendre par la variation, par le fait de défier la fixation dans le cerveau, je l'utilise tout le temps. La différence est que dans BFL® je le dis simultanément à mes élèves.

J'aime expliquer, mettre en mots les sensations, les idées. Une de mes plus grandes passions est d'enseigner les processus de «*la marche des porteuses d'eau*»: expliquer, déchiffrer avec mes élèves tous les détails qui font que cette marche est la plus harmonieuse, la plus puissante et la mieux alignée. Vous y trouverez à la fois l'équilibre, la sécurité et la capacité d'accomplir avec succès cette tâche de porter du poids sur la tête.

Je suis insatisfaite de garder mes élèves dans une sorte de miracle: dans le cas de ces processus, la nuque est comme un pilier. C'est un jeu total entre les bras, les pieds, l'alignement. Et vous pouvez toujours ajouter plus de poids au sommet de la tête afin de défier votre organisme.

Une femme marchant avec des cannes vient à mon atelier. Dès l'instant où la couronne est posée sur sa tête, elle crie: « maintenant je peux rester debout sans canne! » Un effet similaire se produit avec le processus où l'on met du poids autour des chevilles.

**L: Je trouve que les processus de « la marche des porteuses d'eau » donnent une idée, une organisation similaire à celles que donne la série des PCM « Se tenir debout sur la tête ». La différence est que (1) avoir une polarité d'appui à deux extrémités pose une condition très intéressante; (2) mettre une couronne sur la tête est tout de même plus facile que de se mettre debout sur la tête.**

**D'ailleurs dans BFL® je trouve souvent des traces des PCM sous une forme plus abordable. Par exemple le processus de « la main pousse le mur en spirale »: une élève praticienne Feldenkrais s'exclamait spontanément « Ça m'a réconciliée avec la PCM qu'on appelle « le pont ».**

R: Le secret, c'est qu'on apprend en prenant des risques. Cela est extrêmement motivant.

**L: Moshé a beaucoup parlé du système nerveux. Parfois tu le mentionnes également (à propos des sphincters, du schéma évolutionnaire). Il semble pourtant que cet aspect-là soit moins important dans BFL®. Est-ce vrai?**

R: Le cerveau, ou le système nerveux, sont des termes abstraits pour la plupart des gens. J'utilise des mots tels que l'harmonie, la coopération qui pourraient leur être plus concrets.

D'autre part BFL® fait appel à quelque chose d'autre: à notre être pré-culturel qui est une instance «en deçà» du contrôle de la pensée.

Avec la prise de conscience, vous ne pouvez pas, on va dire, noter plus que 3 choses à la fois. Dans BFL® on essaie de faire revenir notre inconscient qui sait très bien comment orchestrer le tout, un élément par rapport à l'autre. Cette intelligence primaire, on veut la réveiller. Elle est endormie.

Dans la Méthode Feldenkrais® le changement obtenu n'a pas assez de test pour vérifier sa validité, sa transformation. Courir (au besoin, courir en se tenant au dossier d'une chaise) est un besoin de survie pour un être préhistorique.

Dans BFL® on restaure cette fonction basique et réelle dans la perspective de l'harmonie d'un tout: chaque chose est connectée, reliée, voilà une des caractéristiques de chaque vie organique.

**L: Dans la pratique, on tend à mélanger les différents outils qui sont à notre disposition, par exemple: mélanger ce qui vient de BFL® et ce qui vient de la Méthode Feldenkrais®. Y a-t-il encore des cas où tu suggères fermement à une personne de suivre un cours BFL® ou Feldenkrais®? Si oui, pourquoi?**

R: S'il y a une grande souffrance et que la personne devient très vulnérable, l'IF est la meilleure des choses qu'on peut faire.

Avec BFL® vous gagnez une connaissance en même temps que ce dont votre corps a réellement besoin. Au fond cela dépend aussi de vos clients. Une praticienne Feldenkrais et professeure de BFL® australienne m'a dit qu'elle avait enseigné d'autres choses avant, petit à petit elle n'a plus eu que des cours BFL®, elle n'a plus personne dans ses autres cours, y compris dans les PCM.

**L: Un jeune homme sportif atteint d'un cancer des os m'a contactée pour savoir si BFL® pouvait l'aider. Moi je pense que oui. Cependant deux de mes collègues professeures de BFL® et praticiennes Feldenkrais pensent que les PCM sont plus douces étant donné qu'il a déjà eu plusieurs fractures et porte maintenant un corset. Qu'en penses-tu?**



R: D'abord on ne doit pas prétendre des choses auxquelles le corps médical lui-même ne peut prétendre. Comme Moshé disait parfois: « nous ne pouvons pas inverser ce que Dieu lui-même ne peut pas inverser ». Dans BFL® il n'y a pas de processus s'adressant spécifiquement au cancer des os.

Ensuite, il est possible que des PCM lui fassent du bien. Le fait qu'on est souvent allongé au sol. Son corps prendra ce qu'il pourra prendre.

Toutefois, je pense que s'il a déjà trop souffert et qu'il n'y a plus de place pour comprendre quoi que ce soit, il lui faut des IF. S'il est relativement en forme, cela peut lui être utile de suivre une classe de BFL® ou plutôt, de travailler avec un formateur BFL® en séance individuelle---- puisque les formateurs ont appris, dans le cadre de leur certification, comment aider des personnes souffrant de dysfonctions spécifiques.

Maintenant il faut encore savoir autre chose: son corset risque d'avoir rendu son corps paresseux.

On observe également que parfois des personnes très sportives ont de l'ostéoporose. En fait ce sont des personnes qui entrent en contact avec leur environnement (le sol par exemple) de façon trop brutale, pas assez harmonieuse (quand elles marchent, courent ou sautent par exemple).

L'impact du squelette sur le sol doit avoir un caractère plaisant, souple et élastique comme une marche légère, car quand il dépasse un certain seuil, il détruit plus les os qu'il ne les stimule.

### **L: les arthrites?**

R: C'est utile pour ce problème-là de suivre un enseignement de BFL® car un meilleur alignement du squelette permet moins de pression, de frottement et de friction sur les articulations et les os vulnérables. Les arthrites sont d'ailleurs souvent liées à la nutrition. Ce que nous voulons guérir ce n'est pas une articulation spécifique.

C'est l'harmonie du corps tout entier, de toutes les articulations entre elles.

## ***3<sup>e</sup> partie: les styles d'enseignement***

### **L: Pourquoi appelles-tu tes leçons processus?**

R: Je voudrais que ce soit hors du concept qu'il y a un professeur sage et des étudiants ignorants – c'est ce qui se cache derrière une phrase comme « donner une leçon à quelqu'un ». Au lieu de donner une leçon à une personne, je voudrais lui donner une étude à faire, et il y a une procédure. Cette procédure guide l'organisme à trouver progressivement une solution à travers les variations et les comparaisons.

C'est cela la guérison: restaurer le jugement de l'organisme. Tous ont cette vitalité et cette intelligence, mais vous avez besoin de les cultiver et de les laisser mûrir.

### **L: Certains processus comme « le foulard de soie » ou « la natation primale » existent déjà dans ton répertoire de PCM, tu les as modifiés, polis et ils sont incorporés dans BFL®.**

R: Je vais te dire ce qui est différent dans BFL® à propos de ces PCM: les éléments de la pression et de la transmission de la pression ont été ajoutés. Ils posent une condition plus réaliste et non plus seulement une partie de la coordination. Ce n'est pas uniquement un travail sur la flexibilité des articulations mais vous les effectuez avec vos os. C'est cela qui donne à ces mouvements de la force, de la puissance.

Dans BFL®, ce qui compte vraiment c'est ce que vous faites là. Vous n'avez pas toujours beaucoup de temps pour sentir les différences. Beaucoup aiment avoir ce temps de sentir. Mais encore une fois c'est ce que vous faites qui compte.

### **L: Tu as la réputation d'être une superbe « donneuse » d'IF. Peux-tu nous expliquer la ou les raisons de ne pas avoir une partie d'IF dans BFL®?**

R: Je dois avouer que je suis souvent tentée de vous montrer des techniques d'IF et je dois me retenir. Car je veux que ce programme reste simple, populaire, relativement facile et plus rapide. Eduquer un praticien avec des mains sensibles est un projet de longue haleine.

Par exemple: aujourd'hui un praticien a exploré la tête au sommet de la colonne pendant la pause. La tête, c'est comme un diamant. Dans la Méthode Feldenkrais® un praticien le fait pour vous. Mais avoir eu l'expérience d'une nuque alignée peut aider les praticiens Feldenkrais à être plus précis: la plupart du temps on ne sait pas comment aligner sa propre nuque. Si on le sait, l'appliquer sur d'autres personnes devient alors facile.

Il faut aussi dire qu'on ne peut pas toujours se payer des IF avec un praticien privé.

La plupart des gens peuvent apprendre et je vais dans cette zone. Politiquement parlant, pour éviter toute confrontation avec le corps médical, vous avez besoin d'une licence pour être autorisés à toucher les gens. Cela est aussi une raison.

**L: En tant que praticien Feldenkrais, on tend à éviter certains mots comme «posture» ou «correction». Comment cela se fait que tu les choisisses intentionnellement dans ton enseignement?**

R: Les gros mots dans la Méthode Feldenkrais®! Bien sûr je peux dire «acture» au lieu de «posture» ou «amélioration» à la place de «correction». Cela n'empêche qu'une amélioration obtenue est tout de même une correction. Je ne me limite ni ne me sens obligée de me soumettre à un jargon professionnel. Je peux distinguer ce qui est une correction artificielle et une correction organique, c'est cela qui importe.

Ce n'est pas comme dans une religion où l'on peut faire certaines choses et pas d'autres. Je voudrais utiliser des mots qui sont faciles à comprendre, qui donnent une image immédiate, pleine de lumière. Je cherche des raccourcis.

Un trainer Feldenkrais m'a dit: «comment peux-tu enseigner aux gens comment marcher? Comment oses-tu faire cela? »

Oui je le fais. Mais je fais un processus avec chaque composante de la marche, de sorte que le corps trouve sa propre solution et c'est organique. Cela n'a rien à voir avec le fait de répondre à la demande des gens qui souvent veulent que je leur dise comment il faut marcher, sans s'impliquer, sans s'utiliser eux-mêmes pour trouver leurs solutions.

Tu n'as pas parlé de démonstration: dans la Méthode Feldenkrais® j'ai toujours été scrupuleuse, je n'ai jamais démontré, ce qui serait l'occasion de donner un modèle, sauf dans les IF. Dans BFL® oui. D'abord j'adore les faire pour moi. Je suis rechargée après une journée de BFL® comme vous quand j'enseigne, parce que je bouge.

En revanche cela devient difficile pour moi d'enseigner toute une journée de PCM où précisément je ne bouge pas. Je me fatigue après un certain temps.

D'autre part pour moi l'imitation fait aussi partie de l'apprentissage. Regardez comment un enfant apprend? Parfois le seul fait de voir, d'observer et d'imiter est plus riche que 1000 mots!

**L: C'est vrai que dans l'enseignement de la musique, il y a des professeurs qui transmettent leur savoir verbalement, d'autres montrent des exemples. Même si c'est souvent plus créatif pour les élèves de ne pas avoir un modèle, parfois sans une démonstration concrète on ne peut simplement pas imaginer que telle chose, telle sonorité ou tel phrasé existe!**

R: Je peux aussi dire que je n'aime pas certains trainers Feldenkrais qui restent assis et lisent leur texte. Pour moi c'est une démonstration anti-mouvement, anti-tout ce qui est vivant, anti-comment je me sens. C'est décourageant. Si vous observez, ce phénomène est contagieux. Parfois je lis aussi avant de commencer un processus mais jamais pendant. Les gens ne sont pas là uniquement pour votre instruction. Ce que vous faites vous-mêmes avec ces instructions les intéresse aussi. Cela leur donne une fraîcheur et un enthousiasme. C'est pourquoi ils vont chez un professeur.

C'est comme avec le nectar lui-même, ce n'est pas encore du miel. Il a encore besoin des enzymes et des digestions. Apprendre c'est donner aux gens votre propre miel pour qu'ils puissent commencer à fabriquer le leur.

Comment peut-on les inspirer à fabriquer leur propre miel si nous-mêmes nous ne sommes pas impliqués?

**L: Tu disais que tu étais directe. Si tes élèves perçoivent tes indications et démonstrations comme une sorte d'idéal imposé, et résistent, comment fais-tu face au blocage éventuel de leur part?**

R: Ce style d'enseignement pourrait être intrusif, l'enseignant a besoin de la permission de ses élèves. Comment et quand sait-il qu'il l'a? Autrement dit, quand est-ce que l'enseignant a la permission d'interférer dans la vie des autres, d'être une sorte de supériorité et de se permettre de corriger ses élèves?

La réponse serait: un enseignant peut se le permettre s'il s'investit, s'implique lui-même. Il peut alors demander à ses élèves d'en faire autant.

Le corps et l'être de l'enseignant investi dans son étude intérieure engagent ses élèves à se mettre sur le chemin.

**L: L'autre jour tu t'es mise debout sur une chaise pour faire une démonstration. J'étais un peu inquiète pour toi.**

R: Ce n'est rien! J'ai de la chance de pouvoir faire toutes les choses que j'enseigne. Je vois que les élèves sont motivés car ils voient que ça marche pour leur professeure !

J'ai beaucoup de respect pour des professeurs dont la condition physique présente quelque difficulté et qui réussissent malgré tout à accomplir un travail remarquable. Cependant c'est tout de même plus facile si le professeur peut se présenter lui-même comme un «battant».

Il est clair que suivre des modèles est un raccourci. Ceci étant, comment un professeur cultive son terrain, montre qu'il a du plaisir à faire ce qu'il enseigne et que ce n'est pas une obligation... Tout cela peut jouer dans l'apprentissage de ses élèves.

Dans la formation de Moshé à San Francisco en 1975, une femme a heurté Moshé devant tout le monde en lui disant: «regarde comment tu bouges, ton poids...et tu veux m'apprendre comment il faut faire?» Elle a claqué la porte et est partie.

Moshé était furieux. Le lendemain il nous a tous réunis, a fait un speech sur le thème : «qui est le meilleur violoniste, Jasha Heifetz ou son professeur?»

Il est évident que c'est Heifetz, sinon ce serait son professeur qui serait connu, et non Heifetz. Pourtant, même si le professeur ne peut pas faire certaines choses qu'il enseigne, il peut avoir la capacité d'aider son élève à s'améliorer.

**L: Les praticiens Feldenkrais observent aussi que tu donnes plus d'indications et de directions que ce dont ils ont l'habitude. Quelle est ton intention? Ta motivation?**

R: Dans les instructions de la Méthode Feldenkrais®, vous écoutez comment cela se passe: certains font une chose et d'autres le contraire. Intentionnellement on ne mentionne pas ce qui se passe précisément et quelles en sont les conséquences.

**L: C'est vrai que le schéma de l'axe et de la vague, je les ai déjà sentis en Feldenkrais. Mais j'ai seulement noté que ça bouge sans avoir une idée précise de la relation entre les deux.**

R: Certains de mes collègues Feldenkrais critiquent le fait que mes instructions BFL® ne soient pas sophistiquées. D'accord, j'accepte la critique.

Dans BFL® je rends les instructions spécifiques afin d'y mettre plus de clarté. Par exemple: quand vous fléchissez les chevilles la région lombaire par elle-même s'allonge et est mieux protégée. Cette constatation devient utile pour la vie quotidienne des gens. Quand j'enseigne, je donne en même temps aux élèves les clefs. Il est certain que cela prendra du temps pour qu'elles commencent à devenir une partie d'eux-mêmes.

**L: Un formateur Feldenkrais pensait que je deviendrais assistante et voulait m'encourager à le faire. Elle m'a donné le matériel d'enseignement de la formation de Amherst qui est une sorte de protocole de toutes les formations Feldenkrais. Quand je l'ai regardé je me suis aperçue que pratiquement BFL® commence là où se termine la formation Feldenkrais: se mettre debout.**

R: Jack Heggie était assistant dans toutes mes formations. Il était scientifique de base. Sa tête était une tête de Moshé. Pour des raisons politiques (manque de soutien) il n'a pas pu devenir trainer. Il a suivi l'enseignement du 1er segment de BFL®. En sortant, il m'a dit: «Ruthy, tu peux l'appeler Feldenkrais chapitre 2».

D'une certaine façon, c'est une continuation de la Méthode Feldenkrais®. Nous regardons comment l'amener debout, dans l'action. Notre nouveau schéma, comment on l'applique dans la réalité.

Si nous ne l'utilisons pas pleinement dans l'action, dans le mouvement, notre corps n'est pas convaincu que c'est une option valable, alors ce nouveau schéma n'aura pas la possibilité de se substituer à l'ancien.



Dans la Méthode Feldenkrais® on n'interfère pas. On pense que si le corps se sent bien, il le prendra. Il faut reconnaître que ce n'est ni toujours facile ni clair de savoir comment utiliser ces belles choses dans la vie.

Pour moi je continue à découvrir des faits étonnants venant de la verticalité, du travail avec les pressions, de l'effort – un effort efficace.

**L: Un jour j'ai donné une PCM à un groupe de Kinomichi, celle où l'on roule de la position allongée sur le dos à la position allongée à plat-ventre, pour finalement se mettre debout. L'instructeur de Kinomichi qui est un ostéopathe réputé, a pris le relais en disant: «merci beaucoup à Lara de nous donner cette merveilleuse expérience. Maintenant je vous invite à passer de deux dimensions à 3 dimensions!»**

R: J'ai eu une expérience similaire: j'ai enseigné une fois à Hawaï à un groupe de Aïkido dans les années 70. Le matin ils commençaient debout en cercle. Tous se secouaient les mains, pliaient et déplaient les genoux, et riaient fort «Hahahahaha...».

Le premier après-midi l'enseignant japonais me demandait de lui montrer ce que je faisais après avoir vu ce qu'ils font. J'ai démontré une PCM de rouler sur le sol et j'attendais qu'il dise que c'est beau. Il a dit: «c'est intéressant. Je vois que la personne qui vous a enseigné cela a du chi mais elle ne vous a pas transmis comment l'avoir».

Cela m'a pris beaucoup d'années pour comprendre de quoi il parlait. J'étais très flexible. Mes mouvements étaient doux et sans effort. Mais seulement flexible, doux et sans effort, ce n'est pas assez pour la vie.

A propos, un praticien Feldenkrais m'a donné ce feedback: « cela m'a pris du temps à en finir avec mon addiction du *non-effort*». (rires de Ruthy) Apprendre en faisant des efforts et apprendre sans faire d'efforts sont deux modalités d'apprentissage différentes. Dans les deux cas, on cherche à développer sa capacité à agir.

Dans la Méthode Feldenkrais®, comme tu dis, après 4 ans de formation on finit par se mettre debout. L'élaboration de cette belle coordination s'arrête à mon avis trop tôt. Il y a des choses à développer pour savoir comment les utiliser. Le corps a besoin d'être coaché. Cela ne veut pas dire que le principe de mouvements petits, de condition de laboratoire ne sera pas respecté.

#### **4<sup>e</sup> partie: sources, influences, inspirations**

**L: Dans certains processus, tu te réfères au yoga, à la visualisation dynamique. Le rebond vient d'un ingénieur russe. Tu as aussi mentionné une femme en Israël développant un travail par les sphincters. Parfois tu parles du concept de la thérapie familiale. Quelques un de mes élèves disent que le processus « tapoter la tête, la poitrine et les reins avec ses mains » existent aussi dans la pratique de Do-In et de Qi-Gong... Pourrait-on dire que si BFL® est basé sur la Méthode Feldenkrais®, ses sources sont multiples?**

R: Les principes pédagogiques viennent de la Méthode Feldenkrais®. Les sources, elles sont ouvertes.

A propos de Do-In ou de Qi-Gong, parfait. Tu vois que tout ce qui est simple est universel.

Dans BFL®, je parle aussi de nutrition, des trucs comme manger des œufs et du citron (rit). Je viens de suivre 5 séances d'auto-défense où, à vrai dire, l'apprentissage n'était pas à sens unique : l'enseignant a pu apprendre de nouvelles choses sur la chute, et de mon côté j'ai aussi appris beaucoup de choses.

J'ai prévu de commencer à étudier la marche nordique à la rentrée. Il y a quelque temps j'ai enseigné BFL® dans un lieu où il y avait simultanément un stage de chamanisme. J'ai demandé au chamane de nous donner une conférence car j'étais curieuse de savoir ce qu'il fait. Malheureusement lorsque je lui ai parlé de BFL® l'intérêt n'a pas été réciproque.

Je commence à parler de l'Alzheimer depuis peu.

**L: Une nouveauté. Comment en es-tu arrivée là?**

R: Avec nos processus du rebond, l'on comprend que le sang descend facilement vers les extrémités (les mains, les pieds), alors que le retour vers le cœur est beaucoup plus difficile à cause de la pesanteur. S'il en est ainsi, que se passe-t-il pour le cerveau qui se situe encore plus haut que le cœur? Sans une

oxygénation et une nutrition suffisante transportée par le sang, le cerveau risque-t-il plus facilement de se dessécher ? Et je me demande si les rebonds peuvent aussi aider à nourrir le cerveau?

Dans les ateliers suivants, j'ai posé cette question aux participants: «à quand remonte la dernière fois où vous avez mis votre tête plus bas que votre cœur?» La réponse a été stupéfiante: pour certains c'était il y a fort longtemps, beaucoup ne s'en souvenaient même pas. Puis manifestement une bonne partie d'entre eux avait de la difficulté à baisser la tête jusqu'au niveau du cœur.

Je commence à élaborer des processus spéciaux permettant d'abaisser progressivement la tête et de réfléchir sérieusement sur ce sujet.

**L :L'intégreras-tu dans BFL®?**

R: Actuellement ils sont tous regroupés sous le label «L'Intelligence du Mouvement»®. On peut y trouver 3 rubriques: Intelligence du mouvement BFL®; Intelligence du mouvement pour la posture; Intelligence du mouvement anti-Alzheimer.

Je ressens le besoin de tout mettre par écrit. En ce moment je peux choisir entre écrire un livre sur BFL®, sa philosophie, sa théorie etc., ou un manuel destiné aux enseignants de BFL®. Pour l'instant je privilégie le manuel car laisser mûrir un livre sur BFL® demande plusieurs années. D'autre part je me sens aussi responsable de l'enseignement des enseignants BFL®. Ils ont besoin d'une base fiable qui leur permette de commencer leur chemin. J'ai déjà rédigé plus de 500 pages.

**L: D'où vient cette idée d'initier le mouvement par la peau que tu enseignes aussi bien dans BFL® que dans l'IF? Je pense que tu es la seule formatrice qui enseigne cette technique qui est du reste très efficace.**

R: Dans BFL® on veut mobiliser une partie de soi-même par ses propres mains.

Même principe dans l'IF: on a besoin de rencontrer zéro résistance et ça marche si l'on initie le mouvement par la peau, qui permet de commencer progressivement afin d'amener à un changement d'ordre mécanique. C'est une très bonne stratégie.

**L: Tu m'avais dit que tu avais appris quelque chose du massage-Thaï. Peux-tu préciser?**

R: Un client m'en a tellement parlé et j'ai décidé d'aller en Thaïlande pour faire mon expérience. J'ai trouvé un premier lieu où la masseuse était vraiment superbe! J'ai demandé si elle pouvait me l'enseigner, elle a répondu que c'était le secret du maître.

J'ai redemandé si elle acceptait que je paie une personne pour recevoir son massage et assister à la séance? Elle a refusé. J'ai ensuite trouvé un second lieu où l'on était d'accord pour me l'apprendre.

C'était encore le moment où j'étais complètement dans la Méthode Feldenkrais®.

Pendant un bon moment j'ai marché sur le dos de tous mes clients en me tenant sur le dossier de deux chaises (rires). J'enseigne encore cette technique au dernier jour de ma formation Feldenkrais en Italie: ce jour-là, souvent les maris emmènent les enfants pour venir chercher leurs femmes. J'apprends cela aux enfants pour qu'ils puissent marcher sur le dos de leurs parents et c'est très sympa. Je pense que c'est très bon pour les os de la personne qui marche.

**L: Je pense que c'est très bon pour les deux!**

R: J'ai aussi appris comment procurer du support, du soutien à la colonne vertébrale, comment clarifier la fonction de ramper, et comment faire des choses que l'on ne peut pas faire avec ses mains.

**L: L'idée de travailler en portant du poids?**

R: Pendant ma recherche, j'ai beaucoup expérimenté. J'ai vu que quand les poids entourent les chevilles le résultat est étonnant! Je me rends compte que les chaussures lourdes ont un avantage à condition de ne pas être «avachies».

**L: Mark Reese a dit dans une interview que les enseignants Feldenkrais de la première génération connaissaient tous plus ou moins bien la Technique Alexander. Est-ce bien ton cas?**

R: Moi non. Mia était professeure de la Technique Alexander avant de devenir l'assistante de Moshé. J'ai échangé 10 séances individuelles avec un enseignant de la Technique Alexander mais j'étais déjà trainer Feldenkrais à ce moment-là. Je pense que nous pouvons apprendre quelque chose de leur pratique. Pour eux de profiter de la nôtre est moins évident. Ils imposent davantage de bonnes idées mais qui peuvent aussi être rigides.

Je peux aussi dire quelque chose à propos du yoga. Une femme un jour s'est exclamée devant Moshé: « Moshé, vous êtes le yoga de l'occident! »

D'après ce que je comprends, la pratique du yoga est réservée aux Indiens qui sont destinés à développer à un degré supérieur leur spiritualité spécifique.

Les Indiens ont tout à fait une autre culture: ils marchent énormément, vont vers le sol et se relèvent plusieurs fois par jour.

**L: Une de mes professeures a enseigné à la Réunion où il y a beaucoup de descendants Indiens. Elle a trouvé leurs articulations extrêmement souples et se demandait si la pratique du yoga était née de cette nécessité de stabiliser leurs articulations trop mobiles par la pratique de toutes ces postures où l'on reste immobile longtemps.**

R: Ils sont modestes. Leur poitrine est souple, il n'y a aucun doute que leurs articulations sont très flexibles mais leur bassin reste stable.

Nous les occidentaux nous sommes remplis d'ego. Nous avons une poitrine dure qui en est le reflet. Mais le bassin est fragile et tend à perdre sa puissance. Notre pyramide est renversée.

En tout cas, quelle que soit la méthodologie, tout dépend de la qualité de l'enseignant qui l'enseigne.

## ***5<sup>e</sup> partie: la formation Feldenkrais et la formation BFL®***

**L: Pour devenir un enseignant du programme BFL®, on a seulement besoin de suivre une formation de 26 jours. C'est très court. Comment as-tu opéré ce choix?**

R: Il vaut mieux compter en heures qu'en jours car les différents formateurs organisent leurs journées de travail de façon variée. La formation BFL® que j'appelle par ailleurs le «programme» comporte 90 séquences de mouvements (que j'appelle « processus »), divisées en 3 parties : 45h d'enseignement la première fois + 45h pour répéter le programme. La répétition est un approfondissement des mouvements pratiqués une première fois, qui coûte moitié prix à l'étudiant.

+25 heures de didactique; 35h de mentoring qui est la partie la plus créative pour le trainer; 35 h des travaux écrits. Ce qui fait un total de 215heures d'enseignement jusqu'à la certification.

C'est un cursus qui a été organisé en tenant compte des exigences de certaines universités américaines qui incorporent BFL® dans le cursus d'études somatiques spécifiques.

Le détail de ce fonctionnement va peut-être changer (rires). En général les gens disent qu'ils comprennent beaucoup mieux ce travail après avoir refait les segments 1, 2 et 3. Même si beaucoup d'entre eux n'apprécient pas l'idée de répéter.

Maintenant il est aussi question de répéter les 3 segments au moment où vous commencerez à enseigner. Je laisse aux formateurs la liberté d'intervertir l'ordre, suivant ce qu'ils sentent être plus approprié. Toutefois cette dernière idée me plaît assez car pour entrer dans une profession on a souvent aussi besoin d'être coaché.

**L: Au tout début de BFL® on exigeait un minimum de 75h de pratique de la Méthode Feldenkrais® (IF et/ou PCM). Actuellement une autre pratique du mouvement peut se substituer à la Méthode Feldenkrais ( Tai-Chi ou autre). Même si ce n'est plus nécessaire, encourages-tu tes élèves qui ne sont pas praticiens Feldenkrais à expérimenter la Méthode? Pourquoi?**

R: BFL® commence aussi par le début. Je ne veux pas interférer là-dessus, s'ils sentent pour eux que c'est mieux de connaître ou non la Méthode Feldenkrais®. J'ai déjà formé des formateurs qui ne sont pas praticiens Feldenkrais. Par leur feed-back je vois comment ils travaillent et je sais que ça peut marcher de différentes façons.

**L: C'est ton intention de former des formateurs locaux, contrairement à la formation Feldenkrais® qui garde encore une structure très internationale.**

R: Politiquement cela a été très difficile. Mais je pense qu'au niveau pédagogique c'est beaucoup mieux que ce soit ainsi.

D'abord nos formateurs ne sont pas que des formateurs locaux, ils sont aussi internationaux quand l'occasion se présente. Par exemple une formatrice italienne enseigne en Espagne (N.B. Il s'agit de Mara Fusero).

**L: Je vais aussi à Genève, en Suisse. Mais on reste dans la même langue.**

R: Pédagogiquement ce que je fais est loin d'être la meilleure de formule.

L'enseignement ne doit pas être un marathon. Il doit se faire dans le temps et en petites doses. La formule actuelle des formations Feldenkrais suit le protocole de ses formations américaines. Mais ce fut une nécessité car Moshé ne vivait pas aux USA.

Les formateurs locaux peuvent avoir leurs classes et cabinets. Leurs élèves pourront voir comment ils travaillent, comme ce fut le cas de Moshé en Israël.

A propos de la formation Feldenkrais, je pense qu'il faut 3 ans de formation pour bâtir la compétence professionnelle ainsi que la confiance en soi. Ensuite chacun peut aller voir d'autres formateurs dans différentes post-formations. Imaginez un enfant qui va toutes les quelques semaines dans une autre famille!

J'aurais encore beaucoup à dire à ce sujet mais mieux vaut m'arrêter tout de suite (rires).

**L: Quelle est la raison de ne pas avoir de post-formation dans BFL®?**

R: Il y a un enseignement pour les formateurs et il est objectif!

Si vous pouvez devenir vous-mêmes formateurs, pourquoi auriez-vous besoin de post-formations incessantes?

On demande aux formateurs, pour actualiser leur statut, d'écrire tous les 5 ans un rapport sur ce qu'ils auront appris de plus durant cette période. Cela peut varier de la nutrition à d'autres domaines.

La raison de l'existence d'une formation des trainers se situe plus haut: je ne veux pas qu'un groupe de formateurs décide que telle personne peut ou ne peut pas être formateur. Qu'on ne soit pas jugés par ses collègues.

Dans le milieu de la Méthode Feldenkrais® l'on n'apprend pas spécifiquement à être formateur et pour devenir formateur l'on a besoin de l'accord de tous les formateurs.

Dans BFL® l'on veut avoir une attitude amicale et encourageante.

Je crois fermement que la personne qui travaille bien aura du monde.

## ***6<sup>e</sup> partie: conclusion***

**L: Dans les arts martiaux, les pratiquants ont besoin d'une bonne organisation et de force. Quand et comment peut-on commencer à construire sa force?**

R: Mon propos est d'aider des personnes à mieux marcher et à mieux être lorsqu'elles sont debout. Particulièrement pour les femmes, que l'ensemble soit mieux organisé, en harmonie, en proportion, et que la force ne soit pas obtenue de façon violente.

Dans le 3<sup>e</sup> segment nous avons un processus qui consiste à dire « NON! » en frappant le sol du pied pour l'affirmer. Beaucoup de personnes découvrent que si elles commencent directement ce processus sans être préparées par l'enseignement d'autres segments, elles ne peuvent tout simplement pas le faire.

Notre société a souvent une tendance à réprimer cette attitude d'oser dire «NON». Donc quand les personnes viennent, elles commencent par le début avec les différents processus du rebond.

Si nous élargissons l'étendue de notre discussion, nous pouvons dire que notre «douceur» aura de la valeur à condition que nous soyons aussi capables de faire des choses avec de la force. Sinon nous ne

sommes pas «doux». Nous n'avons simplement pas le choix d'être autrement. Nous sommes dans une attitude compulsive.

**L: Quel est le bénéfice de suivre tout le programme BFL® pour le public général au lieu de suivre un cours hebdomadaire?**

R: Suivre la totalité du programme BFL® offre à ceux qui s'y intéressent une perspective professionnelle. Intentionnellement je veux que BFL® soit un programme simple et facile à utiliser, à appliquer.

Au début nous n'avions que 60 processus. Actuellement ils sont au nombre de 90.

Je me promets de ne pas en rajouter. De cette manière les personnes qui viennent apprendre ce programme peuvent immédiatement le faire partager, l'enseigner à leurs amis, familles, voisins. J'ai la vision que BFL® devienne au fur et à mesure un chaînon: vous venez l'apprendre et vous l'enseignez, de sorte que cette information soit disponible à beaucoup de gens, dans une forme simple et accessible, que les gens sentent que cela leur parle, que c'est fait pour eux. Alors il y aura une chance pour que BFL® devienne un jour plus populaire et apporte un réel changement à tous ceux qui le pratiquent.

Les choses ne sont pas aussi faciles que je m'étais imaginée. Tout de même nous avons démarré dans 20-21 pays après seulement dix ans d'existence de ce programme.

**L: Quelle pourrait être la motivation d'un(e) praticien(ne) Feldenkrais de suivre l'ensemble du programme BFL® après avoir effectué 4 ans de formation de la Méthode Feldenkrais®?**

R: Un formateur Feldenkrais a demandé à une femme qui a suivi le programme BFL®: «que peut m'apporter de plus BFL® alors que je suis déjà formateur Feldenkrais?»

Cette femme lui a répondu: »vous apprenez à être érigé dans la verticalité objective, à utiliser la force et à la doser, vous appliquez ces éléments dans la marche, dans le mouvement».

Alors il est venu suivre tout le programme et a dit que c'était un programme lumineux.

D'autres formateurs n'apprécient pas forcément ce travail. Parfois cela dépend aussi de la personne et de son intérêt. Venez et essayez. Vous vous ferez votre propre opinion.

**L: Pour vos étudiants à Paris (du 23 au 28 août 2010 Bones on Chairs), avez-vous quelques suggestions pour eux, leur travail, leur développement futur?**

R: Mes remerciements pour vous tous qui étiez présents. Merci de m'avoir suivie tout au long de ces 5 jours, d'avoir été d'accord et prêts à bouger. Grand compliment à votre désir d'apprendre.

J'espère que vous êtes suffisamment inspirés pour aller partager avec d'autres personnes ce que vous avez appris. Une des meilleures manières d'apprendre est d'enseigner. N'attendez pas d'avoir terminé tout le programme pour l'enseigner, sinon vous créez un grand saut difficile à effectuer par la suite.

***P.S. Questions relatives à certains processus de BFL®***

**L: D'après la description du manuel, certains élèves pensent que tu demandes à mettre un bout de tissu au niveau des épaules et un autre bout au niveau du bassin dans le processus «rumba». Y a-t-il plus de précisions que tu veux donner?**

R: On peut faire les deux. Cependant mon intention est plus avec une seule bande de tissu qui enveloppe simultanément les deux parties du dos dans la dernière phase de ce processus.

**L: la direction des cercles dans « un genou plie un genou »?**

R: je l'évite maintenant car ce n'est pas forcément facile pour les élèves. Si le tronc et le bassin ne suivent pas le mouvement des genoux, vous pouvez vous faire mal.

Parfois vous avez des élèves qui n'ont pas encore ce réflexe.

**L: Dans « la fonction de ramper », souvent l'on découvre que l'on se propulse vers l'avant en poussant avec ses genoux, ou en s'aidant avec ses coudes au lieu de pousser avec les orteils. Est-ce une étape du développement moteur de l'enfant que l'on a tendance à**



**sauter? D'après Bonnie Bainbridge-Cohen, créatrice du Body- Mind-Centering®, ne pas savoir pousser avec la partie distale (le pied) et de compenser avec la partie proximale (le genou) génère plus tard des problèmes. Est-ce nécessaire de s'entraîner afin d'être capable de pousser avec les orteils? Pourquoi?**

R: Tu sais que j'ai donné à Bonnie la première IF de sa vie? C'était en 1972! Elle a développé un travail formidable avec le BMC®.

Pousser à partir des orteils demande un effort mais c'est un effort efficace. Si vous poussez avec les genoux, vous n'utilisez pas «la force de retour du sol» et c'est l'articulation de la hanche qui fait le travail. C'est pourquoi nous avons des processus comme «sandales romaines», et dans «la fonction du ramper» on pousse les orteils d'un pied en appui sur le mur afin de faire descendre l'autre pied au sol.

Les chaussures posent un grand problème dans cette histoire. Les gens sont misérables dans leurs chaussures et ça peut durer toute la vie! Alors on oublie qu'il y a des options.

**L: Dans «la cheville dans la genuflexion» il y a deux schémas du mouvement de la tête. L'une appartient au schéma de la vague, et l'autre? L'axe?**

R: Non, l'autre n'est pas un schéma de l'axe. C'est simplement le contraire de la vague. Il vous aide à contrôler ce que vous faites avec plus de précision. Le mouvement devient plus clair quand vous l'avez expérimenté des deux façons.

*Nos remerciements à Ruthy qui a été si généreuse dans cette interview. Ses réflexions, ses anecdotes qui rendent cette conversation volumineuse, riche et pleine de saveur, dépassent largement notre attente. Nous espérons que vous vous régalez comme nous de cette lecture..*

*Lara Liu et Christiane Michailat*