

Ilana Nevill

(traduction Blandine Wong)

L'APPRENTISSAGE en FELDENKRAIS et le MODELE DE DIALOGUE de DAVID BOHM

Le spécialiste distingué en physique théorique David Bohm (1917-1992), une star parmi les étudiants de Robert Oppenheimer, considéré par Einstein comme son « *filis intellectuel* », et par le Dalaï Lama comme l'un de ses « *gourous scientifiques* », figurait parmi les pionniers qui ont révolutionné la physique quantique. Le modèle multi- dimensionnel de la réalité de Bohm traite de la totalité de l'existence, incluant la matière et la conscience, comme d'un tout non morcelé : tout comme le domaine des particules discrètes –caractérisé par un degré étonnant d'interconnexions et par une capacité de réponse mutuelle sur des distances énormes –, la 'réalité' que nous voyons autour de nous, avec tous ses objets et ses créatures en apparence bien séparés, participe de deux ordres simultanément. Au niveau de l'*ordre déplié* ou *développé* de la manifestation matérielle, ce n'est rien de plus que l'apparence superficielle d'un second niveau d'existence « plus élevé » ou « plus profond », –l' *ordre implié* ou *implicite*. Celui-ci peut être décrit comme un champ latent de potentialité ou tout se trouve dans une relation de *participation mutuelle* avec tout le reste. En final, c'est à partir de cet ordre-*là* que tout *se déplie*. « Rien n'est complètement soi-même et son être ne s'épanouit pleinement que dans le cadre de cette participation ». ¹ Cependant, la plupart d'entre nous a une perception totalement différente de la réalité, parce que nous croyons que la pensée est une représentation fiable de la « vérité » ou de la réalité « environnante ». Bohm a cristallisé son exploration de la nature de la pensée et de la créativité, fruit de toute une vie de travail, dans son *Modèle du Dialogue*, une sorte de laboratoire pratique pour l'investigation de la pensée en tant que *processus ou mouvement actif* : « La pensée c'est du mouvement, cependant la pensée essaie également de se cramponner à elle-même et recherche la sécurité. Pour cela, elle rentre plus profondément dans une pensée particulière... » ² Bloquée dans une forme fixe, la pensée peut se comparer aux « lumières de Las Vegas qui nous empêchent de voir l'univers. » ³

*Le premier critère de succès dans toute activité humaine,
le nécessaire préliminaire, que ce soit à une découverte scientifique
ou à une vision artistique, est l'intensité de l'attention, ou moins pompeusement, l'amour.*

W.H.Auden (poète anglais)

Quand les gens décrivent leur expérience pendant une leçon de Feldenkrais, ils parlent souvent de surprise et d'étonnement. Par exemple, dans le dernier numéro de la revue allemande *feldenkrais zeit*⁴, consacrée au « Dialogue », un élève voit émerger miraculeusement des possibilités complètement nouvelles de mouvement aisé; un praticien remarque soudain que ses mains explorent des idées qui ne lui étaient jamais venues auparavant, etc. Pratiquement tous ceux à qui la Méthode Feldenkrais est familière se rappelleront des expériences similaires. Cet article se propose de regarder de plus près ces instants d'apprentissage créatif à la lumière du Modèle de Dialogue de David Bohm.

Moshe Feldenkrais (1904-1984), ingénieur et docteur en sciences physiques, et expert en arts martiaux, avait coutume de dire « Notre apprentissage est ce que nous avons de plus important ! » ⁵ et il insistait sur le fait qu'un apprentissage réel est toujours instantané, organique, et complètement naturel. (Ça n'est pas le cas dans l' 'apprentissage'

conventionnel mécanique, entraînement comparable à celui d'un animal, ou dans l'apprentissage académique en vue d'un diplôme ou d'une licence.)

C'était de cette façon que Feldenkrais lui-même avait acquis l'habileté, la compétence et le savoir qui avaient fait de lui un maître de Judo accompli, qui lui avaient évité une opération du genou à l'issue incertaine dans les années 1940, et l'avaient transformé en cette sorte d'enseignant qui n' 'enseigne' pas, mais qui met plutôt en place les conditions appropriées d'un apprentissage véritable.

En réponse à un journaliste qui voulait savoir qui lui avait réellement prodigué son enseignement, alors qu'il était désormais un penseur et un enseignant reconnu dans le domaine de l'éducation somatique, Feldenkrais répondit en 1973 :

« Moi-même. J'ai refusé d'aller à l'université étudier la médecine. J'ai refusé de me faire formater comme tous les autres. J'ai dit que ça ne me dérangeait pas de faire mes propres erreurs, mais que je ne voulais pas apprendre sous l'autorité d'un professeur reconnu. Il me convaincrat qu'il savait mieux que moi, et d'ici six mois j'aurais perdu toute ma curiosité. J'apprendrais de la même façon que tous les autres –et j'obtiendrais un bon diplôme. »⁶

Le Modèle de Dialogue de David Bohm peut apporter un éclairage propice à la réflexion, sur le processus d'apprentissage auto-dirigé et auto-organisé qui caractérise la méthode que Moshe Feldenkrais a développé tout au long de sa vie.

Avant d'aborder le concept du Dialogue selon David Bohm, j'aimerais faire le récit de l'un de ces moments magiques issu de ma propre pratique, quand l'apprentissage, ou l' « auto-amélioration » comme Feldenkrais avait aussi coutume de le nommer, émerge de façon tout à fait spontanée et est enregistré de façon consciente par l'élève. Dans cet article, nous reviendrons de temps en temps à cette petite étude de cas servant d'illustration concrète des complémentarités entre le travail en Feldenkrais et le Dialogue de David Bohm.

Je me suis vraiment étonné moi-même

William, 7 ans, était debout sur son char, tenant les rênes et fouettant son cheval dans une course folle à travers la prairie -tout cela bien sûr était entièrement le fruit de son imagination. Je faisais rouler sans arrêt les grands rouleaux supportant la planche sur laquelle William se tenait en équilibre avec une agilité surprenante. Le cheval était un ballon ovale pour la gymnastique, les rênes un morceau de corde. Soudain William eut l'idée qu'il devrait tenter de se libérer tout seul par un tour de passe-passe à la Houdini dans cette situation. Je dus lui lier les poignets, au moyen d'un lien élastique lui laissant de grandes chances de libérer ses mains de ces entraves. Tout ceci me semblait un peu osé ; aussi me tenais-je en alerte, prête à enrayer un accident... Cependant, je ne pouvais m'empêcher de m'émerveiller de l'habileté avec laquelle cet enfant se tortillait et se tournait pour libérer ses mains sans perdre l'équilibre sur ce char en continu mouvement.

A l'âge de trois ans, quand je l'ai rencontré pour la première fois, William était encore très peu assuré dans ses relations avec le mouvement et l'espace, et vivait des moments très traumatisants -comme se tenir assis en haut des

escaliers chez lui, et être incapable de bouger par peur de tomber; ou se mettre dans un coin face au mur et se frapper le bras gauche qui ne voulait pas le servir comme l'autre, en pleurant de frustration, et en criant sans répit « Je te déteste. »

Une fois ses mains libérées, le petit garçon sauta de façon tout à fait inopinée - atterrissant pile sur le dos de son cheval à mon grand soulagement et ravissement, un peu choquée tout de même. Mais William s'exclama : « Je me suis vraiment étonné moi-même ! », ajoutant après un instant de réflexion : « Je pensais que je ne pouvais pas le faire, mais je savais que je ne tomberais pas ! »

(Cet article a pour objectif d'examiner de plus près la relation entre de telles pensées et le savoir implicite.)

A la suite de ce triomphe, William était prêt à s'allonger et à me permettre de guider son corps vers l'exploration de possibilités encore inhabituelles d'arquer le dos. Ceci donna une nouvelle idée au petit héros. La fois suivante, il aurait les mains liées derrière le dos, debout sur son char en mouvement !

Quelques semaines plus tard, William décida de commencer notre séance avec une autre course de char : « C'est vraiment rigolo parce que je suis très bon en équilibre ! » Ce n'était pas vaine vantardise ou prendre ses désirs pour la réalité. Chez ce petit garçon, sa perception de lui-même s'était incroyablement améliorée -et avec elle sa capacité à se tenir en équilibre dans des conditions défiantes. William avait une fois de plus donné la preuve que tant qu'il y a apprentissage « notre image de nous-mêmes n'est jamais statique. Elle change d'action en action. »⁷

Mettre la Pensée au Défi de devenir Consciente d'Elle-même

L' Action au Défi de se Faire avec plus de Conscience

Feldenkrais et Bohm avaient tous deux une vision holistique de l'homme en tant qu'être conscient et en constante évolution. Tous deux étaient convaincus que l'expansion et la transformation de la conscience humaine bien au-delà de ses limitations actuelles étaient possibles -et de fait nécessaires et urgentes au vu des conflits de plus en plus violents et de la gravité des problèmes à l'échelle individuelle, sociale et globale. Tous deux croyaient fermement qu'on pouvait arriver à une réelle compréhension de ces questions en accordant suffisamment d'*attention* à nos pensées et à nos actes. Ils étaient aussi d'accord sur le fait qu'une réponse réellement appropriée à n'importe quelle situation de la vie exige la participation de la totalité de la personne. Feldenkrais mettait particulièrement l'accent sur le fait que les quatre composantes de l'action -*la pensée, le sentiment, la sensation, et le mouvement* -sont toujours impliquées à parts égales dans l'action, parce qu'elles « ne se produisent jamais séparément, jamais, pas même durant un instant »⁸ : Quand un aspect de la personne commence à changer, grâce à une attention accrue, les autres vont être amenés à changer aussi.

« Nous devons apprendre, d'une manière ou d'autre, à observer la pensée. »⁹ David Bohm a mis la *pensée* au défi de devenir consciente d'elle-même et de ses conséquences. Nous avons

tendance à supposer que nos représentations sont les vraies images de la réalité plutôt que des guides tout relatifs pour l'action. « La pensée contribue en permanence à donner contours, forme et sens, à nous-mêmes et à la réalité dans son ensemble. Mais la pensée ne le sait pas. La pensée pense qu'elle ne fait rien. »¹⁰ Aussi longtemps que nous demeurons incapables de voir comment la pensée crée activement cette réalité même qu'elle semble simplement refléter, nous ne résoudrons jamais aucun de nos problèmes : « Nous pourrions dire que pratiquement tous les problèmes de l'espèce humaine sont dûs au fait que la pensée n'est pas proprioceptive. La pensée est sans cesse en train de créer des problèmes. »¹¹ (Le terme « proprioception » est utilisé par Bohm principalement dans le sens le plus large, signifiant la « perception de soi ». Sur le plan physiologique, il se rapporte à la fonction des récepteurs dans les muscles et les tissus, qui répondent aux stimuli produits à l'intérieur du corps.)

Moshe Feldenkrais était convaincu que « la seule chose qui nous soit accessible est l'action »¹², et il s'est donc focalisé sur le mouvement en tant que forme d'*action* relativement facilement observable et modifiable : « Nous devons comprendre notre intention et la façon dont nous mettons en œuvre cette intention... Si nous savons cela clairement, cela nous donne des moyens infinis. »¹³

Feldenkrais nommait l'état de maturité fondé sur la compréhension de ce que nous faisons « *la puissance du moi* », conduisant à nous libérer de nos comportements conditionnés compulsifs, à avoir confiance en nous, à être capables de réfléchir sur nous-mêmes, de nous observer, à penser et agir de manière responsable. La « *puissance* » de *l'image de soi* correspond bien plus exactement au potentiel d'aptitudes d'une personne que l'image de soi moyenne, qui en règle générale ne reflète qu'une partie du potentiel réel et s'accompagne souvent d'un sentiment d'insuffisance.

L'« image de soi » est un concept central de la pensée de Moshe Feldenkrais et peut se comparer à ce que David Bohm appelle l'*infrastructure tacite* (voir ci-dessous). L'image de soi (en grande partie inconsciente) d'un individu, résultant essentiellement de ses premières périodes de socialisation et d'éducation, détermine sa façon de penser, de sentir et d'agir tout au long de sa vie. On ne peut réduire le gouffre énorme qui sépare souvent la réalité et l'image de soi d'une personne qu'en corrigeant *systématiquement* cette image – et non en essayant d'améliorer telle compétence ou mode d'action particulier. Cet ajustement radical est l'objectif principal de la méthode développée par Feldenkrais. C'est sur cette capacité à accéder aux processus innés du système nerveux pour en modifier et en affiner le fonctionnement, que repose l'efficacité de sa double approche qui vise à altérer en premier lieu *l'élément moteur dans l'image de soi*.

- a) Dans les leçons de *Prise de Conscience par le Mouvement (PCM)*, les élèves sont guidés, essentiellement par la parole, pour découvrir l'unicité de l'esprit et du corps qui peuvent vraiment fonctionner de façon *constructive* comme un tout indissociable – au lieu de le faire de façon *destructrice* comme c'est souvent le cas.
- b) Dans les leçons de *Intégration Fonctionnelle (IF)* le client-élève fait le même apprentissage – mais cette fois de façon principalement non-verbale par le biais du toucher.

Dans les deux cas, l'attention de l'élève est aiguisée par l'expérimentation de séquences de mouvement habilement structurées, et cependant ludiques et agréables : il apprend à devenir attentif à des différences même subtiles dans la perception de soi ; à la relation du squelette avec la gravitation qui change sans cesse; au fait que le fonctionnement harmonieux du tout (bougeant sans effort superflu) est qualitativement bien plus que la somme de ses parties ; à l'incroyable efficacité de simplement imaginer une action ; d'abord et avant tout, cependant, à l'émergence subtile de possibilités nouvelles et jusque-là impensables, grâce auxquelles l'« impossible » devient soudain « facile », « élégant » et « esthétiquement satisfaisant ».

Ce processus de différenciation continue ou d'amélioration de la perception de soi par l'exploration du mouvement est pimenté par des défis considérables. Le plus déconcertant

est l'émergence inévitable d'incohérences : par exemple, souvent l'intention et l'action ne sont pas cohérentes, ou ce que l'on *pense* faire ne correspond pas du tout à ce que l'on fait en réalité. Plus vite les élèves cessent de tenter de faire appel à la volonté et à la force pour faire les choses *correctement*, c'est-à-dire conformément à *l'attente* supposée de l'enseignant, et plus vite ils réalisent qu'ils peuvent s'épargner frustration et découragement inutiles en commençant à *s'écouter*, en d'autres termes à faire de plus en plus confiance à l'intelligence innée de leur propre système nerveux.

L'objectif des *PCM* comme des *IF* est d'aider les élèves à se libérer de leurs habitudes de contrôle de soi et de pensée, qui restreignent la créativité et la spontanéité dans les réponses apportées aux exigences de l'instant présent. En final, on s'attend à ce que leur système nerveux dans son ensemble s'affine et fasse montre d'une maturité toujours plus grande. En d'autres termes, il s'agit d'une acquisition continue de habitudes plus fonctionnelles et moins dommageables.

Le Modèle de Dialogue de David Bohm

Très tôt dans sa carrière, David Bohm en est arrivé à voir très clairement une chose : dans le monde de la science, qui s'intéresse ostensiblement à la vérité, la compétition féroce, l'hostilité et les conflits violents sont en fait aussi endémiques que dans le monde en général. Ce scientifique-devenu -philosophe fut peu à peu convaincu qu'on ne pourrait résoudre les contradictions et les conflits dans la structure de l'expérience humaine à tous niveaux (individuel, social, international) qu'à une condition : rendre conscients et neutraliser efficacement toutes les suppositions, jugements de valeur, croyances sous-tendant la plupart des pensées, des prises de décision et des actes, et qui sont essentiellement inconscients et souvent d'une rigide étroitesse (Bohm nommait cela *l'infrastructure tacite* et la positionnait au *niveau d'un premier ordre implicite*). Cela ne peut se faire qu'en entrant en contact avec la puissance créative inhérente à toute vie, un *ordre générateur* ou *deuxième ordre implicite*, qui engendre changement et évolution partout dans l'existence. La pratique du dialogue sert de laboratoire pour explorer cette expansion et cette transformation de la conscience.

Une Définition Inhabituelle du Dialogue

Le mot « dialogue » –par opposition au « monologue » – s'entend généralement comme conversation ou discussion entre *deux* personnes ou entre les représentants de deux groupes, tandis que la définition de Bohm diffère de façon significative de celle du dictionnaire : « Le terme de *dialogue* est dérivé du grec, avec *dia* qui signifie « à travers » et **logos** qui signifie « le mot ». Ici, « le mot » ne se réfère pas à de simples sons mais à leur signification. Donc le dialogue peut être considéré comme un libre flux de signification entre des gens en communication, au sens d'un ruisseau qui s'écoule entre des rives. »¹⁴

A ce point, il est important de réaliser qu'un tel dialogue peut être pratiqué à bénéfice égal par un individu, par deux personnes, ou par un groupe de personnes. Les critères de dialogue qui suivent peuvent donc s'appliquer pour comprendre la perception et l'apprentissage d'un individu pendant une leçon de Prise de Conscience par le Mouvement aussi bien que pendant une séance d'Intégration Fonctionnelle –peu importe que cette personne se trouve dans le rôle d'« enseignant/ praticien » ou dans celui d'« élève/ client ».

L'article présent ne peut que donner un aperçu de quelques unes des similitudes et des différences entre les approches de Bohm et de Feldenkrais concernant l'expansion et

l'affinement de la prise de conscience, mais je ne doute pas que mes collègues en Feldenkrais en découvriront de nombreuses par eux-mêmes au fil de leur lecture.

Le Groupe de Dialogue de Bohm

Dans un grand groupe en particulier, les participants se rendent vite compte combien la fragmentation, l'aliénation et les conflits qui existent dans la société ne demandent qu'à faire surface dans ce microcosme. Dans les premières étapes au moins du processus, des points de vue et des valeurs différents, souvent diamétralement opposés, commencent à se heurter plus ou moins violemment, donnant un aperçu étonnant du caractère invasif des schémas de pensée habituels et compulsifs et des réactions purement automatiques et émotionnelles. Avec la pratique se développent les capacités de détachement, de patience et d'empathie envers les autres et envers soi-même, et le dialogue devient peu à peu plus réfléchi et plus productif.

Les Règles du Jeu du Dialogue –les Caractéristiques Essentielles du Dialogue

- Quand un groupe de dialogue se rencontre pour la première fois, un médiateur explique les principes, les objectifs et les règles de base, et s'assure que ceux-ci sont compris, acceptés et respectés. Une fois le processus de dialogue engagé, le rôle du médiateur devient redondant et, dans le meilleur des cas, disparaît complètement. Les principes d'autorité et de hiérarchie n'ont pas leur place dans le dialogue.
- Les participants acceptent que leur groupe –à la différence d'un groupe de travail habituel –se trouve entraîné dans un libre jeu d'idées et une quête absolument non dirigée, –créant le chemin tout en marchant.
- Il n'y a pas d'ordre du jour particulier. Aucune décision à prendre, aucun problème à résoudre, aucun résultat à obtenir, aucune tentative pour changer quoi que ce soit. Une seule tâche : s'écouter les uns les autres sans préjugé, et être attentif à ce qui se passe en soi et au sein du groupe.
- La contribution de tout un chacun est bienvenue, précieuse, et valide. En d'autres termes, aucune idée, aucune hypothèse n'est à rejeter, aussi « bizarre », « erronée », « stupide » ou « folle » puisse-t-elle paraître.

En général, ceux qui n'arrivent pas à s'adapter à une situation où ni les agréables bavardages s'accordant avec les lois de la politesse, ni les vantardises intellectuelles n'ont leur place, quittent le groupe. Les autres commencent peu à peu à comprendre et à vivre l'esprit du dialogue. Finalement, ils peuvent même apprendre à ne pas se sentir trop mal à l'aise quand arrive parfois ce long silence –*un espace ouvert et vide* –où tout peut surgir, où il est possible de communiquer de façon cohérente dans la vérité : « La vérité n'émerge pas à partir d'opinions ; elle doit émerger de quelque chose d'autre –peut-être d'un mouvement plus libre de l'esprit tacite. »¹⁵

En *Intégration Fonctionnelle*, nous faisons l'expérience de quelque chose de similaire en tant que praticiens. Si nous restons « au neutre », c'est-à-dire si nous pratiquons le silence intérieur, restant *vide* et ouvert aux impulsions qui nous indiqueront comment procéder –en particulier quand nous n'avons pas idée de ce qu'il faut faire –nos mains vont sans doute agir intuitivement de la manière la plus appropriée, aidant l'élève à découvrir de nouvelles façons de réaliser des possibilités inattendues.

Nous devons maintenant nous interroger sur la façon dont les critères de Dialogue énoncés ci-dessus peuvent s'appliquer à notre petit cas d'étude.

1) Abandonner le Principe de l'Autorité et de la Hiérarchie Conventionnelles

En tant que praticienne Feldenkrais, il était évident que j'étais une adulte menaçante pour l'enfant de trois ans, et la question de l'autorité demandait à être négociée avec beaucoup de précautions. Lors de la première séance de Feldenkrais de William, je n'eus pas la moindre possibilité d'approcher mes mains de son corps sans qu'il dise « Je veux rentrer à la maison tout de suite ! » Cependant, sa suspicion et sa frayeur n'étaient pas du tout surprenantes. Très tôt dans la vie, il avait fait l'expérience de la violence. Atteint d'hydrocéphalite et souffrant en conséquence de paralysie cérébrale, William avait été opéré peu après sa naissance, avec l'implantation d'un tube plastique sous sa peau. Ceci permet au fluide en excès d'être drainé des ventricules cérébraux. Son état était continuellement évalué par des spécialistes et traité par des thérapeutes. Plus récemment, un kinésithérapeute lui avait fait mal en tirant son bras gauche spastique par rapport à sa poitrine, pour essayer de l'encourager à s'allonger. Emma, la mère du petit garçon, refusa de suivre l'ordonnance de tractions journalières du bras comme elle était sensée le faire, et décida que le Feldenkrais pourrait être une option de remplacement plus prometteuse.

Une avancée survint plusieurs mois après que nous ayons commencé à jouer-travailler ensemble. Alors qu'il galopait sur un pseudo-cheval -avec le soutien de mes mains derrière lui -le petit garçon se retourna soudain, me regarda droit dans les yeux, et dit : « Dis-donc, Ilana, tu es en train de me toucher ! » A partir de ce moment, nous devînmes amis, et la question de l'autorité fut réglée. C'est en grande partie grâce à l'attitude éclairée de ses parents et de leur support indéfectible que William s'est vu offrir une bonne chance de commencer à découvrir son potentiel, et à partir de là à développer une image de soi viable. Beaucoup d'autres enfants, dont les parents ont reçu le sombre pronostic que probablement leur nouveau-né ne marcherait jamais, ne parlerait jamais, n'ont pas eu ces opportunités d'apprendre dont a profité William -y compris avoir pour « amie » une praticienne Feldenkrais.

2) Pas d'Ordre du Jour – Rien à Accomplir –ou Créer le chemin en Marchant

Ce fut un point difficile aussi bien pour William que pour moi, en particulier pendant les premiers mois. Les symptômes de PC -et parmi eux une vision et une conscience spatiale imparfaits, de la « Dyslexie », du daltonisme, un côté gauche légèrement spastique, et (ce qui gênait le plus le petit garçon) une main gauche « inutile » ne furent pas des facteurs aussi incapacitants que je l'avais craint au début. Cependant, son inaptitude à tout faire exactement comme les autres enfants était frustrante pour ce petit garçon brillant, et parfois très douloureuse à vivre. Je voulais vraiment *faire* quelque chose, que mes « mains Feldenkrais » arrivent à « aider » William à obtenir plus de satisfaction en devenant plus adroit. Mais face à l'énorme suspicion du petit garçon envers

toutes les sortes de « thérapeutes » soi-disant là pour l'aider, je dus restreindre mes ambitions...

Au début donc, je n'eus d'autre choix que me remémorer constamment l'affirmation de Moshe Feldenkrais « Le seul principe, c'est qu'il n'y a pas de principe », et suivre les envolées de l'imagination vive et en quelque sorte compensatrice de l'enfant. Cela aida certainement William à renforcer son image de soi, alors qu'elle se trouvait parfois mise à mal dans la cour d'école car les enfants peuvent être cruels les uns envers les autres. Donc l'enfant devint mon maître et j'appris à jouer -aux jeux de William bien sûr. Tout en l'accompagnant et en l'assistant dans des missions impossibles, tuer des géants invincibles, attaquer des planètes ennemies, sauver des enfants prisonniers de maisons en flamme, etc., je cherchais sans cesse comment transformer ces batailles imaginaires en victoires dans le sens Feldenkrais, en créant des situations d'apprentissage pas trop défiantes et requérant de la réactivité, des changements constants d'attention, et une agilité physique croissante. Par exemple, plusieurs semaines de suite, nous escaladâmes une échelle jusqu'au grenier pour nos séances ; le bras gauche de William s'allongeait magnifiquement tandis qu'il se tenait à la rambarde de chaque côté. Un grand panier africain branlant servit de bateau, dans lequel il fallait allonger les bras sur le côté si l'on ne voulait pas verser ; une planche devenait une pente plus ou moins raide, ou un toboggan, ou une échelle, un manche à balai -le mât le long duquel, dans sa caserne, le petit pompier glissait à toute allure jusqu'à son véhicule en attente. De cette façon, nous apprîmes tous deux la leçon numéro trois :

3) Aucune Idée -aussi « Folle » soit-elle n'est à Rejeter

Son jeu de se libérer lui-même à la Houdini en se tenant debout sur un sol en perpétuel mouvement me sembla assez fou. Cependant, le fait que cette tentative soit couronnée de succès au point que l'enfant puisse dire avec une grande satisfaction : « *Je savais que je ne tomberais pas* » a prouvé le niveau d'accomplissement mental, émotionnel et physique que l'enfant de sept ans pouvait atteindre. Tant qu'il restait pleinement attentif aux multiples stimuli sensoriels complexes qui l'assaillaient pendant son activité exigeante, la pensée de l'échec n'avait aucun pouvoir sur ce qui d'après Bohm constitue la fonction primaire de la pensée (tacite), c'est-à-dire de guider l'action.

D'ici à ce que je puisse toucher William sans que cela lui paraisse menaçant, nous avons déjà tous deux beaucoup appris en termes de confiance -ou autrement dit à établir le dialogue selon Bohm. Petit à petit, les séances d'IF devinrent bien plus tranquilles tandis que nous nous engageons dans la danse ou la communication subliminale -c'est-à-dire *proprioceptive et kinesthésique* - entre deux systèmes nerveux, comme Feldenkrais avait aussi coutume de décrire le processus de l'IF. Quelque temps plus tard, William se mit à attendre avec impatience l'occasion d'écouter intentionnellement le toucher de mes mains

-et en même temps d'écouter intérieurement ce sens infallible qui reconnaît de nouvelles qualités de liberté, d'aisance, et de connaissance tacite de « ce qui marche » -tandis que s'étendaient son répertoire de mouvements et son image de soi.

La Pensée Participative

*L'amour, ce n'est pas se regarder l'un l'autre
mais c'est regarder ensemble dans la même direction.*

St Exupéry (Auteur du *Petit Prince*)

Sous certains aspects, et à une échelle modeste, l'émergence graduelle de la conversation kinesthésique et proprioceptive entre l'enfant et la praticienne Feldenkrais devint une illustration de ce qui tend à se produire dans un groupe de Dialogue de Bohm. Des phases d'apparent chaos et de frustration sont suivies par une communication plus ordonnée, plus réfléchie. Une fois que les personnes du groupe commencent à défendre avec moins de compulsivité leur point de vue individuel et cessent de rejeter avec véhémence les points de vue des autres comme étant stupides ou erronés, toutes les suppositions et les idées du groupe peuvent finalement être perçues comme les aspects d'une structure commune de *signification partagée*. En conséquence, un *objectif commun* peut émerger, et il se développe la conscience de ressources insoupçonnées de *savoir tacite* disponible au sein du groupe. A ce stade, le microcosme du groupe de dialogue peut devenir le terreau fertile d'une transformation à plus grande échelle.

Toute personne ayant déjà exploré le Dialogue aura fait l'expérience de l'excitation qui s'est emparée d'elle lorsque ce savoir tacite et cette signification partagée deviennent soudain *réels* de façon explicite. Cela arrive par exemple lorsqu'une personne exprime une idée et qu'une autre s'exclame avec un grand étonnement : « J'allais justement dire la même chose ! » Au fur et à mesure que ce genre de surprises devient plus fréquent, chaque personne du groupe trouve de plus en plus facile de considérer ses propres pensées et convictions comme une simple petite partie d'un vaste fonds commun de signification tacite partagée.

Au fur et à mesure que le groupe de dialogue commence à *communiquer au niveau tacite*, la pensée se libère des griffes des présupposés, habitudes et compulsions futiles. Une forme de perception plus archaïque –encore latente dans la structure de notre conscience –est alors réactivée : la *pensée participative*. Ce mode de pensée est très différent du mode habituel de pensée littérale, bien plus limité (avec sa fréquente orientation pratique vers un résultat). Moshe Feldenkrais considérait cette pensée restreinte, essentiellement « verbale », comme un des obstacles majeurs à l'action intentionnelle spontanée en réponse aux exigences de la situation présente –principalement parce qu'elle empêche l'accès à cette forme de savoir et de compétence tacites qui se sont connectés au sein de notre système nerveux au fil de la longue histoire de l'évolution.

La pensée participative est profondément transformatrice car « Nous créons un monde conformément à notre mode de participation, et nous nous créons nous-même en fonction de ce monde ». Pour ce type de pensée, les frontières sont perméables ; la pensée participative peut *sentir* des relations sous-jacentes et *avoir la sensation* que le mouvement du monde perceptible participe de quelque *essence vitale*.

Un ancien élève de Bohm, Anthony Blake, qui continue à développer et à affiner le modèle de Dialogue, parle d'entrer en contact avec « *la structure sous-jacente de signification concernant notre liberté... l'inconnaissable parmi et en nous... ce qui nous rend humain. La conscience et la réalité physique fondus en une unité.* »¹⁶

Comme nous l'avons déjà mentionné, une fois établie une confiance suffisante entre William et moi, la qualité de notre jeu-travail en IF évolua vers l'exploration paisible de toutes les options accessibles à l'enfant, mais qui ne faisaient pas encore partie de son expérience. Pour donner un simple exemple, William trouva bientôt facile d'étendre le bras gauche au-dessus de sa tête pour atteindre quelque chose ; ou sur les côtés pour s'équilibrer en marchant sur une planche étroite ; ou vers le bas de son dos pour sortir quelque chose de sa poche, etc. Communication à un niveau tacite, signification et objectif partagés, de même que pensée participative (décrite ci-dessus) ont tous joué un grand rôle.

Nous avons vraiment commencé à danser ensemble et c'était exactement un processus *participatif* tel que l'avait décrit Feldenkrais : « Il y a communication dans les deux sens...L'autre personne ne peut faire autrement que bouger avec moi, et bouger avec la même douceur. »¹⁷ Il continue en disant qu'il est presque impossible de déterminer qui initie le mouvement.

Maintenant, nous arrivons à l'aspect le plus défiant du Dialogue avec ce que Bohm appelle la *suspension*.

Le Principe de Suspension et l'Auto-Perception –ou la Proprioception de la Pensée

Bohm était inflexible sur un point : pour observer ce qui se passe *réellement* lors du processus de pensée ou de communication, il faut suspendre ses présupposés, jugements de valeur et opinions personnels. Alors seulement transparaît le degré de violence investi pour défendre ses opinions personnelles ou pour influencer les autres, les convaincre par la parole d'accepter son point de vue propre. Ceci s'applique également au mode de conversation conventionnel, c'est-à-dire la transmission d'information : « Nous faisons l'hypothèse que ce qui se passe, c'est que nous transférons l'information de nous-mêmes vers l'autre. Il n'est pas exagéré d'appeler cela un acte de violence. »¹⁸ Moshe Feldenkrais a traité la même question sous un autre angle quand il disait que nous devons nous débarrasser de « toutes ces foutaises » qui nous ont été inculquées dans les meilleures intentions.¹⁹

Les réactions émotives habituelles, comme la colère et l'hostilité, doivent aussi être suspendues dans la situation de dialogue. Les émotions négatives ont tendance à surgir dès que notre identité paraît attaquée. Ceci se produit lorsque des valeurs et des idées que nous chérissons concernant la réalité –souvent faussement ressenties comme composant notre 'identité' –sont mises en cause, en général quand une autre personne exprime une opinion diamétralement opposée.

Mais suspension ne veut pas dire suppression : « ...Vous pourriez dire, 'Je ne devrais pas être en colère. Je ne suis pas *vraiment* en colère ...' .Ça, ce serait supprimer la conscience. Vous resteriez violent. Ce que l'on recherche, ce n'est pas supprimer la conscience de la colère, ce n'est ni supprimer sa manifestation, ni lui donner libre cours, mais plutôt les mettre en suspens en plein milieu en une sorte de point d'instabilité –comme sur le fil d'un couteau –de façon à ce que vous puissiez regarder l'ensemble du processus. C'est ce que l'on recherche. »²⁰

Quel genre de choses avais-je besoin de mettre en suspens pendant mes séances d'IF avec William ?

D'abord et avant tout, toute ambition de gagner la confiance de l'enfant avant qu'il soit prêt à la donner de son plein gré. Ensuite, tout espoir de mettre en œuvre systématiquement toutes les idées que je continuais à avoir sur ce qui était « nécessaire » à l'enfant pour lui permettre de « faire » ce qu'il « voulait ». Au lieu de quoi je dus laisser William devenir le guide sur ce chemin que nous étions en train de créer ensemble tout en marchant. Puis il y avait aussi la crainte toujours latente d'écraser par inadvertance le fin tube de plastique qui courait du crâne du petit garçon, par un côté de son cou, jusqu'à un endroit à mi-chemin de sa poitrine... Améliorer réellement les aptitudes motrices de sa main gauche faible en vue d'une meilleure précision, cela resta longtemps un rêve. Aujourd'hui, à huit ans, et un an après avoir intégré une excellente petite école pour enfants requérant des soins particuliers, William s'intéresse vraiment aux moyens de rendre sa main gauche plus forte et plus habile. (Ses migraines souvent incapacitantes se sont aussi arrêtées.) Comme la situation familiale de William l'empêchait parfois de venir, j'ai dû me faire également à la frustration de ne jamais pouvoir travailler de façon vraiment régulière avec l'enfant, en particulier dans des phases où il était très motivé.

La tâche majeure pour William fut d'apprendre comment surmonter son extrême méfiance envers cette étrange dame qui semblait parfois vouloir toucher son corps. Suspender sa crainte d'un accident ne fut pas un grand problème dans la mesure où son esprit était occupé à inventer des histoires fabuleuses et qu'il était transporté par son imagination.

Cependant, quand William commença à s'intéresser à des actions physiques requérant de l'habileté, il dut apprendre à se fier à sa capacité à être pleinement présent à la situation réelle. Par exemple, pendant la séance du tour de passe-passe à la Houdini, il dut se fier à quelque *savoir tacite* de la façon dont réaliser son intention -malgré ou en affrontant la crainte d'un échec possible. Dans cette situation, William eut recours de façon tout à fait naturelle à une sorte de suspension que les adultes en situation de dialogue trouvent souvent difficile à mettre en œuvre. Et une fois qu'il se fut prouvé à lui-même qu'il était capable d'organiser la complexité de stimuli multi-sensoriels en une unité cohérente d'action intelligente et efficace, l'expansion de son image de soi lui permit de dire avec conviction : « Je suis bon en équilibre ».

D'après David Bohm, il est absolument crucial d'apprendre à garder patiemment en suspens tout ce qui interfère avec l'interaction, la communication, la pensée et l'action constructives. Une telle discipline permet de libérer la puissance créatrice latente en chacun de nous. En revanche, si des individus du groupe continuent à insister sur le fait qu'il n'y a qu'une façon possible ou *correcte*, et que « Ce doit être comme ça ! » (Feldenkrais nommait cela la *compulsion*, Bohm parlait de *l'impulsion de la nécessité*), cette puissance reste bloquée, et avec elle toute communication constructive.

S'Ouvrir à de Nouveaux « Ordres » et « Significations »

La polarisation et les conflits diminuent dès que les participants au Dialogue commencent à comprendre qu'on peut éviter la stagnation et la frustration s'ils admettent que : « Peut-être que ce n'est pas absolument nécessaire après tout... » Alors peut vraiment commencer l'exploration de nouvelles notions de ce qui est nécessaire, *réellement* et de manière *créative*. Finalement, la *perception créative de nouveaux ordres de nécessité*²², si familière aux poètes, aux artistes, aux compositeurs, aux pionniers de la science –et à tous ceux qui parviennent à comprendre réellement la Méthode Feldenkrais –peut supplanter *l'impulsion* infantile et égocentrique, responsable de nombre de nos pensées, sentiments et actes incohérents et non fonctionnels.

Au fur et à mesure que les personnes d'un groupe de dialogue s'ouvrent à la perception de nouveaux *ordres de nécessité*, ils remarquent de plus en plus souvent que toute conception erronée d'une intention énoncée peut en fait mener à la création d'une nouvelle signification sur-le-champ –à cet instant même.

En Feldenkrais, dans les leçons de *Prise de Conscience par le Mouvement*, la permission explicite et même l'invitation à commettre des erreurs –de façon tout à fait intentionnelle – conduit de même à un apprentissage bien plus créatif que tout effort anxieux de « faire comme il faut ».

Les partenaires de Dialogue peuvent même faire l'expérience d'une révélation : « Dans la *perception créative de dysharmonie* dans le processus de la pensée, peut surgir *l'harmonie la plus profonde* qui soit accessible à l'homme : un sentiment empreint de crainte respectueuse face à la totalité inconnue et indéfinissable d'où provient toute perception –la source de l'Intelligence ».²¹

A ce stade avancé du processus de Dialogue, où la pensée devient proprioceptive, c'est-à-dire consciente de ses mouvements et de ses conséquences, peut survenir *l'idée partagée* « que nous sommes tous dans la même situation –chacun a des présuppositions, chacun s'accroche à ses préjugés, chacun est dérouteré sur le plan neurochimique . »²² Un processus se révèle, qui se perpétue de lui-même en continu : la *pensée* déclenche certaines *émotions* ; ces émotions donnent naissance à des *sentiments* et *sensations* corporelles spécifiques ; ceux-ci à leur tour valident et renforcent la pensée initiale, déclenchant ainsi une nouvelle vague d'émotions, et ainsi de suite « sans passer par 'moi' »²³ En s'observant attentivement, on se rend compte que le *moi* chéri, auquel la plupart d'entre nous se cramponne comme étant le centre capital, l'entité centrale soudant en un tout la pensée, les sentiments, les sensations et les actes, *faisant* et *expérimentant* tout, n'est finalement rien de plus qu'un produit de notre imagination. Moshe Feldenkrais était également convaincu qu'il était infantile et finalement non fonctionnel de s'attacher à la notion d'un 'je' ou d'un 'moi' de la plus haute importance : « A moins d'atteindre un niveau où le regard sur soi cesse d'être la motivation principale, aucune amélioration ne sera suffisante pour satisfaire l'individu. En fait, à mesure que l'homme se développe et s'améliore, son existence entière devient de plus en plus centrée sur ce qu'il *fait* et comment, par contre *qui* le fait devient de moins en moins important. »²⁴

La façon dont Bohm détrône le *moi* (le *qui* de Feldenkrais) et installe à la place l'unité corps-esprit comme centre naturel de l'activité, est particulièrement intéressante dans ce contexte. D'une certaine façon, à cause d'« une auto-référence présente dans l'ensemble du système », c'est-à-dire « la *proprioception* ou la *perception de soi* », on pourrait considérer le corps comme une espèce de moi dont le sens inné de cohérence et la connaissance tacite innée de l'ordre et de l'harmonie se trouveraient testés en permanence dans le mouvement et l'action, et continuellement affinés par le biais de l'expérience directe. Sans le feed-back physiologique que cela implique, aucun enfant ne pourrait apprendre à marcher ou à faire du

vélo ; personne ne serait capable de réaliser une intention. Dans un processus d'approximation perpétuelle de la cohérence, de l'harmonie, ou dans le sentiment de satisfaction esthétique qui s'accompagne d'auto-correction simultanée, la notion « négative » de *sens de l'incohérence* joue un rôle « positif » très important : en tant que *perception créative de dysharmonie*, elle peut constituer la plus sûre *route vers la cohérence*.²⁵

Dans la Méthode Feldenkrais, lors de l'exploration ludique de variantes de mouvement, c'est également le chemin le plus sûr vers le « succès », autrement dit vers le plaisir et la satisfaction esthétique. Tous les élèves en font l'expérience quand ils découvrent pour eux-mêmes des options nouvelles et meilleures, tandis que « le difficile devient peu à peu possible, aisé, confortable, élégant, et esthétiquement acceptable »²⁶

La notion qu'il n'y a qu'une façon (*l'impulsion de la nécessité* de Bohm) peut à l'occasion être une question intéressante dans le travail Feldenkrais avec les adultes. Les clients peuvent par exemple insister sur le fait que « ça ne marche pas », que « ça fait mal » (au dos, au cou, ou à la hanche), les empêchant *eux* de bouger avec aisance. Inconsciemment, il se peut qu'ils cherchent à rester dans cet état d'aliénation, en particulier s'ils peuvent produire la preuve d'une détérioration ou d'une blessure sous forme d'un rapport médical ou d'une radio.

Grâce à l'intense curiosité de William, de son imagination active, et de son image de soi encore malléable, le problème de *l'impulsion de la nécessité* ne s'est même pas posé. Il était particulièrement intéressant pour moi que William soit à un âge où le système nerveux est occupé de façon encore remarquable par la lutte entre « *l'omnipotence et l'insignifiance* » dont parle Moshe Feldenkrais dans ses conférences de Berkeley. Feldenkrais a expliqué à cette occasion qu'en grandissant, nous devons ajuster notre *importance intérieure absolue* (ou *omnipotence*) à notre *insignifiance*. Cette tâche est la cause principale du drame et des difficultés de l'existence si cette lutte n'a pas été résolue avant l'âge adulte, car dans ce cas le système nerveux de la personne n'est pas libre d'apprendre un savoir utile.

Le Fonctionnement Constructif

*L'important c'est d'apprendre à la personne à s'aimer,
pas seulement à s'apprécier... Pensez à apprendre cela à une personne qui se déteste,
qui n'a pas confiance de se tenir debout sur ses pieds. Qui peut faire ça ?*

Moshe Feldenkrais, 20 Juin 1977

Les deux approches présentées dans cet article peuvent apporter une contribution précieuse en mettant en lumière et en suspendant (ou en neutralisant) la violence cachée que nous portons tous en nous. Moshe Feldenkrais ne s'est jamais lassé d'attirer l'attention de ses élèves sur le fait que s'appuyer sur la force de la volonté pour arriver à ses fins ou *se surpasser* est la cause de la plupart des *fonctionnements destructeurs*. Il considérait ce genre de fonctionnement comme un phénomène névrotique et asocial, finalement voué à l'échec : « une personne qui se fixe un but névrotique et utilise pour l'atteindre des moyens névrotiques échoue généralement et finit souvent par s'auto-détruire. »²⁷

Un fonctionnement constructif nécessite de suspendre l'ambition malsaine et les efforts inutiles, allant à l'encontre du but recherché. Ceci est un pré-requis indispensable pour accorder de façon harmonieuse les pôles de *l'omnipotence* et de *l'insignifiance* et se sentir l'esprit en paix. Cependant, Feldenkrais croyait que la volonté et l'effort avaient leur place

légitime : « On devrait entraîner la volonté en vue de l'accomplissement de fonctions humaines supérieures, et non pas pour accroître le niveau de douleur que vous pouvez supporter, ou le niveau de fatigue que vous pouvez supporter. »²⁸

En revanche, il vaut mieux suspendre les objectifs pré-déterminés, car « En sachant ce que nous voulons accomplir avant d'avoir appris à apprendre, nous ne pouvons qu'atteindre les limites de notre ignorance. »²⁹

Le Point de Rencontre : une Attention Sans Limites

En tant que pionniers de la recherche participative en conscience humaine, Moshe Feldenkrais et David Bohm étaient tous deux en avance sur leur temps. A de rares occasions, on a relevé le parallèle entre leurs approches si différentes en apparence –par exemple à la fin des années cinquante (alors que David Bohm enseignait en Israël) Gideon Carmi, l'un des étudiants puis collaborateur de Bohm, un homme qui excellait dans les domaines de la physique, de la musique, de l'art, et qui étudia également avec Moshe Feldenkrais. « Carmi expliqua à Bohm qu'il croyait à une connexion profonde entre la physique, la conscience, et ces mouvements subtils, minimaux. »³⁰

Il dépend maintenant de nous que puissent germer les graines d'un héritage prometteur– peut-être en explorant à l'occasion les deux approches de façon conjointe, en particulier parce qu'elles semblent non seulement se compléter mais parce qu'elles pourraient vraiment emmener l'autre au-delà de ses propres limites.

Dans le cas du modèle de Dialogue de Bohm, cette limitation repose sur l'absence d'application et de mise à l'épreuve pratique, au cours desquelles on pourrait s'entraîner à appliquer et corriger en continu des modes de pensée *radicalement participatifs*. Le disciple de Bohm Anthony Blake essaie de développer le modèle dans cette direction : « En tant qu'êtres humains, ce que nous devons accomplir, incluant notre propre transformation, dépend de la création de conditions artificielles et de la combinaison d'actions qui ne se produiraient pas simultanément dans la nature. »³¹

Peu avant sa mort, Moshe Feldenkrais se sentit obligé d'admettre en présence de quelques uns de ses anciens élèves les plus proches que sa méthode basée sur l'action et le mouvement ne conduirait pas toujours et à tout coup au résultat escompté, qui est que « les changements dans le cortex moteur de la personne amènent aussi les modifications espérées dans sa pensée, ses sentiments et sa perception sensorielle. »³² Toute personne aujourd'hui impliquée dans l'enseignement et la formation en Feldenkrais se trouvera tôt ou tard confrontée à ce problème et se rendra compte que des facteurs perturbateurs et récurrents tels que des schémas de pensée destructeurs incohérents ou compulsifs, des réactions émotionnelles, et son comportement général, peuvent empêcher l'apprentissage et la transformation d'un élève/ client.

C'est aller au-delà des limites de cet article de s'interroger si l'application dans le travail Feldenkrais de la « suspension » de Bohm telle qu'elle est pratiquée dans le Dialogue (voir p.9) pourrait efficacement réduire les erreurs et les distorsions de la perception de soi de l'élève. De même, la question de savoir si cela se ferait par la diminution graduelle des inhibitions cachées dans le *dialogue intérieur* tacite dont Bohm parlait parfois (entre la pensée, les sentiments, la proprioception, et le sens kinesthésique).

Cela vaudrait la peine de poursuivre la recherche sur ces questions et d'autres similaires, car les deux approches –David Bohm se focalisant sur la *pensée constructive* et Moshe Feldenkrais visant à l'*action intentionnelle constructive* –impliquent finalement la même *attention, intense et cependant relâchée* :

- Moshe Feldenkrais : « Ne vous concentrez pas –portez plutôt votre attention sur l’ensemble de la situation, votre corps et votre environnement, en balayant suffisamment le tout pour devenir conscient de tout changement ou toute différence, en vous concentrant juste assez pour percevoir cela. »³³
- David Bohm : « Il y a une sorte limitée d’attention, comme la concentration, et une sorte illimitée –l’attention fondamentale. Grâce à une telle attention, nous pourrions parvenir à un nombre de plus en plus grand de niveaux de l’ordre impliqué –les niveaux les plus généraux du processus global. A ces niveaux généraux, l’état de conscience d’une personne diffère très peu de l’état de conscience d’une autre. »³⁴

Notes

1. David Bohm, *On Creativity*, p. 106
2. F. David Peat, *Infinite Potential*, p. 180
3. David Bohm, *On Dialogue*, p. 81
4. feldenkrais zeit, *Journal für somatisches Lernen*, Ausgabe 3, Loeper Literatur Verlag, 2002
5. Transcription du 'Amherst Training Program', 9 Juin 81, p.17
6. *The Forebrain: Sleep, Consciousness, Awareness & Learning*, An Interview with Moshe Feldenkrais by Edward Rosenfeld, *INTERFACE JOURNAL* Vol. 1, No.3-4, 1973, p 47ff
7. Moshe Feldenkrais, *Awareness Through Movement*, p. 11
8. Amherst Training Program, 8 June, 1981, p. 2
9. *On Dialogue*, p. 75
10. *On Creativity*, p. 115
11. *On Dialogue*, p. 25
12. Amherst Training Program, 8 June 81, p. 2
13. “ “ “ “ , p.6
14. *The Essential Bohm*, p.294f
15. *On Dialogue*, p.35
16. Anthony Blake, *The Working Group*, p. 20 (non encore publié)
17. Amherst 8 June 81, p.10
18. Anthony Blake, *Triologue*, p.1 (non encore publié)
19. Berkeley Lectures 1973 (Cassette No. 40?)
20. *On Dialogue*, p. 76
21. Désolée, je ne trouve plus d’où vient cette citation
22. *Essential Bohm*, p.325
23. *On Dialogue*, p.74
24. *Awareness Through Movement*, p. 19
25. *On Dialogue*, p. 78
26. Amherst, 8 June 81, p. 12
27. Conférences de Berkeley
28. “ “
29. Moshe Feldenkrais, *Learning to Learn*, p.13
30. *Infinite Potential*, p. 170
31. Anthony Blake, *Structures of Meaning*, p. 13
32. Russell Delman, *Verkörperertes Leben, Eine Qualität des Seins* (“Embodied Life, A Quality of Being”), *Feldenkrais Forum*, Ausgabe 41, p. 11
33. Moshe Feldenkrais, *Learning to Learn*, p. 13
34. *On Dialogue*, p. 93

SITES WEB: www.duversity.org (Anthony Blake)
www.f davidpeat.com (David Bohm)
www.feldenkrais-resources.com (Moshe Feldenkrais)

References

David Bohm	<i>Thought as a System,</i>	Routledge	1994
“ “	<i>On Dialogue</i> , edited by Lee Nichol,	“	1996

“ “ On Creativity “ “ “ “ “ 1998
 “ “ Wholeness and the Implicate Order “ 1980/1995
 “ “/David Peat Science, Order, and Creativity “ 1987/2000
 “ “ The Essential Bohm, ed. by Lee Nichol, “ 2003
 F.David Peat Infinite Potential. The Life and Times of David Bohm
 Addison-Wesley 1997
 Anthony Blake, Structures of Meaning (ceci inclut *The Working Group et Trialogue*), à paraître

Moshe Feldenkrais, Body and Mature Behaviour – A Study of Anxiety, Sex, Gravitation & Learning,
 International University Press Inc., 1949
 “ “ Awareness Through Movement, Health Exercises for Personal Growth,
 Harper& Row,1972
 “ “ Body Awareness as Healing Therapy, The Case of Nora, Harper & Row, 1977
 “ “ The Elusive Obvious, Meta Publications, 1981
 “ “ The Potent Self; A Guide to Spontaneity, Harper & Row, 1985
 Transcription du ‘Feldenkrais Professional Training Program’,
 Amherst, Massachusetts, Week 1&2,1981