WHAT PURPOSE DO “INFLATABLE BALLS” SERVE IN THE FELDENKRAIS METHOD ?

The Art and Benefits of Using Inflatable Balls in the Feldenkrais Method

By Ilana Nevill - Conception & Realisation: Sylvia Ghibaudo

www.feldenkraisnow.org ⦿ ilana@feldenkraisnow.org

WHAT PURPOSE DO “INFLATABLE BALLS” SERVE IN THE FELDENKRAIS METHOD ?

This film presents a harvesting of over 25 years of experimentation, both playful and increasingly systematic, with a diversity of variably inflated balls.

As Feldenkrais practitioner (and later assistant in trainings) Ilana Nevill has made promising discoveries, especially when working with clients who just would not feel comfortable on the normal Feldenkrais table – despite their body being supported by foam-rubber, rollers, cushions, blankets, etc. Occasionally additional ‘problems’ arose when a person declared, right at the start of a Functional Integration lesson, that they felt extremely anxious about being touched.

It is entirely thanks to the challenges posed by pupils and clients traumatised in some way or other that Ilana entered on a path of absorbing research into how to make her pupils’ Feldenkrais experience as agreeable, playful, and effective as possible. During a process of consciously mutual learning about our nervous system’s extraordinary plasticity, the youngest quickly became Ilana’s best models and “teachers“. Even the most fearful little ‘cerebral palsy patient’ would soon get interested in one of her colourful balls being teasingly rolled their way. In the course of such games the practitioner was usually soon accepted as a partner . Ilana benefited tremendously from experiencing the profound immersion, engaging body and soul, young children are capable of when allowed to pursue an interesting activity without being directed by an adult.

As often emphasised by Moshe Feldenkrais, this quietly concentrated attention is the hallmark of all authentic, self-directed, and creative learning. Lesson number one was to firmly keep in check the ardent wish to ‘do’ something resembling an FI before a trusting relation had been established between the child and herself. Today’s adults mostly seem to have forgotten the curiosity, wonderment, and creative exploration of their environment that illumines our early childhood.

The understanding Ilana developed as she respectfully joined in the games her little friends chose to play proved to be particularly successful in her work with adults, suffering extremely frustrating restrictions due to neuro-muscular impairment in the case of Multiple Sclerosis and brain injury caused by stroke or serious accident. Some of these clients who eventually decided to “try some Feldenkrais” found that this approach to somatic learning succeeded in reanimating the almost extinguished little

inner spark which had remained intact beneath the ashes of habit, compulsion, depression, and resignation.

Playing with some inflatable balls can turn out to be a fine way of helping to re-kindle this flame. Their use in ATM classes and the occasional FI, intended to help a person learn howto take responsibility for alleviating various strains and pains, turned out to be just as welcome and effective.

Ilana's air table was initially developed in response to the wish of a 19 year old with terminal cancer who longed to be able to dance once again with both legs feeling sufficiently safe. Becky's dying wish was eventually granted, and she also initiated Ilana's search for a way of supporting the "whole person", that Feldenkrais hoped would one day be found - as ultimately indispensable to making his work flourish in future.

It is important to realize that as learning-tools inflatable balls only supplement the great number and variety of classic "props" already available to us. As with all of those, a pratitioner has to learn how to make intelligent use of the balls. They differ from other learning-tools in their exceptionally welcoming nature which invites kinaesthetic and proprioceptive dialogue. No matter what shape or size, an appropriately inflated ball yields and gently adapts to any pressure and always returns to its original shape. Precisely this quality reminds our organism of its extraordinary resilience. Nowadays the term 'tensegrity' is also used for this capacity to safeguard our physical and mental health. This helps us "bounce back", refind our internal and external equilibrium after having suffered all kinds of traumas, and attain what Moshe Feldenkrais called the 'neutral' or 'potent' state.

This film is addressed to both Feldenkrais practitioners for whom Moshe Feldenkrais's dedication to a spirit of discovery is already a lived reality, and to colleagues who are not at all sure that they really "know much more than they think" as they were told at the end of their training. Perhaps they will be inspired to play a bit with one or two balls of their choice, just to see what pleasantly exploration might bring them in terms of new understanding and new ideas for enriching personal teaching and practice.

Photos and filmed sequences document the evolution of an approach which enhances organic learning in very subtle ways by stimulating the plasticity of both the learners' and the teachers' nervous systems, thus benefiting both practitioner and pupil. For the most part these images speak for themselves. commentaries. Where necessary they are accompanied by brief commentaries.

One file on Ilana's computer, headed "EXPERIENCES AND DOUBTS", includes a wide range of opinions about 'inflatable balls'. Here are two :

« I've just taken part in one of Ilana's advanced workshops ...You know, her work with inflatable balls. I had the chance of having a bit of an FI with Ilana after two previous sessions with colleagues on an air-table. So I can now say why I don't like this. Ilana has truly improved her touch and the way she employs balls, avoiding direct touch. But then there are colleagues who don't yet have such skills ... and suddenly I feel seasick and, worse still, insecure, and that makes me tense ...

I think that advanced sessions only offer a glimpse of this work, and that being able to work with inflatable balls really demands more extensive training. But even with that I'm more at home with Larry's SPIFER than with Ilana's approach. It's too nebulous for me. Nevertheless using the balls as supports, as amplifiers of movement, or as a third hand is highly judicious. »

That assessment, destined for her colleagues, by a practitioner young in terms of experience and full of enthusiasm for the Method, actually starts with the following observation:

« I really discovered in this advanced workshop how I could teach a class as if I were giving a FI – in other words starting out with an idea, with a well-known ATM, and then observing and responding to what I see. What liberty all of a sudden ... That has truly liberated me ! ! »

An excerpt from a letter Ilana received a while ago does not even mention the still somewhat contested balls:

« You inspired us with your still intact passion, always nourished by new research, new discoveries, and new reading ... I'm happy to discover here and there in my own reading the emergence and coherence of Feldenkrais – very creative during his life and very inventive after his death through people like you. »

A QUOI BON CES BALLONS..

PRÉSENTATION

Pas sérieux, les ballons ?

Pourquoi des ballons, quand les mains et la parole sont déjà les outils affirmés et validés par bientôt trois générations de praticiens ?

Pourquoi introduire dans une approche fine et complexe de la conscience corporelle et de l'organisation somatologique, des accessoires qui pourraient plutôt, par leur caractère ludique et gymnique, nous en éloigner ?
C'est pour répondre à ces questions que nous nous sommes donné comme tâche un patient travail de documentation et de rapport d'expériences, basé sur les recherches et les écrits d'Ilana Nevill, praticienne Feldenkrais et assistante formatrice depuis bientôt trois décennies.
Ce film est la récolte de 25 ans d'exploration et d'expérimentation d'une utilisation intelligente de ballons gonflables dans la méthode Feldenkrais.

Cette exploration a commencé il y a bien des années, par étapes consécutives, lors des apprentissages organiques qu'Ilana Nevill proposait à ses élèves. Bien que respectant les principes d'un confort optimal dans la pratique de la méthode, Ilana se trouvait confrontée à des demandes inattendues.

Comment soulager les personnes qui, malgré les mousses, les rouleaux, les coussins et les couvertures, trouvaient toujours la table classique trop dure ?

Comment donner une leçon d'Intégration Fonctionnelle à quelqu'un qui avouait qu'il avait peur d'être touché ?

Comment répondre aux besoins de personnes en grande souffrance, qui font face à un stress violent, à une maladie auto-immune - comme la sclérose en plaques ou Parkinson – ou aux multiple séquelles de coups ou d'accidents de la route ? Et enfin, comment aider des enfants atteints de paralysie cérébrale, incapables même de formuler leurs besoins ?

Tous l'ont confrontée à la nécessité de chercher « un autre chemin »

.... DANS LA MÉTHODE FELDENKRAIS ?

C'est ainsi que grâce à toutes sortes de « challenges » imposés par ses élèves, Ilana s'est engagée dans la recherche de moyens et d'outils d'apprentissage visant à rendre l'expérience Feldenkrais de ses élèves plus agréable, et en conséquence, plus efficace.

Une de ses premières trouvailles a été l'utilisation de ballons, qui adoucissent le contact avec l'espace – la table, le sol, la chaise - , et détournent le toucher direct pour ceux qui ne le supportent pas. Les ballons, non comme seulement des objets ludiques, mais bien comme des outils de médiation, de transport de l'air, et de circulation des forces subtiles en jeu dans l'interaction des corps et des systèmes qui les régissent.

Si la méthode Feldenkrais se caractérise par sa visée pédagogique, et non thérapeutique, un nombre croissant de praticiens considèrent de surcroit qu'enseignants et élèves sont partenaires dans une démarche d'apprentissage mutuel. C'est sur cette base qu'Ilana a développé toutes ses recherches. En offrant des possibilités supplémentaires de jouer avec les sensations de/ dans l'espace, elle appelle à une conscience mutuelle dans l'apprentissage.

Un parcours multimédia pour les curieux

Le but de ce projet est de contribuer à l'éclaircissement de la question qui nous occupe tous: qu'est-ce qui distingue la Méthode Feldenkrais d'autres approches somato- psychiques ? Et nous espérons le faire en insuflant, à ceux et celles pour qui l'esprit de découverte de Moshe Feldenkrais et sa méthode sont déjà une réalité vécue, l'envie de se lancer dans une aventure qui va parfois les bouleverser. Les expériences faites avec les ballons sont souvent déstabilisantes en regard de ce que l'on croit avoir compris d'un certain processus, et questionnent les gestes que l'on découvre être une compétence de routine.

Si ces moments-là sont déconcertants, ils s'avèrent très « rafraîchissants » !

Ce film / Web documentaire s'adresse également aux collègues qui doutent de «savoir plus qu'ils ne croient », comme il est suggéré à la fin de leur formation, et qui, parfois pour cette raison, n'enseignent que des PCMs. Peut-être trouveront-ils/ elles le courage de jouer avec un ou deux ballons dans leurs PCMs personnelles, juste pour voir si c'est différent ... Au fil du parcours documentaire, chacun aura la chance d'observer que tout d'abord les ballons invitent à jouer, tout simplement. Et chacun pourra constater que répondre à cette invitation engage à se laisser surprendre par une capacité jusque-là à peine soupçonnée. Qu'elle propose de redevenir curieux, de chercher de nouvelles possibilités pertinentes et impertinentes, qui répondront probablement mieux à ce que la situation demande que les automatismes dictés par nos habitudes.

On sait que le jeu enfantin, non-dirigé, non dérangé par l'adulte, peut permettre une immersion exceptionnellement profonde. Cette immersion âme-et-corps dans la poursuite d'une activité passionnante est à la base de tout apprentissage authentique, autodirigé et créatif, tel que Feldenkrais l'a si souvent évoqué.

Aujourd’hui la plupart des adultes semblent avoir oublié l’émerveillement et la créativité qui illuminent notre première enfance. Par-ci et par-là, l’expérience Feldenkrais arrive à ranimer, comme par miracle, la petite étincelle innée, presque éteinte, mais toujours vive sous les cendres de l’habitude et de la compulsion.

Jouer avec des ballons peut s’avérer un beau moyen de rallumer la lumière intérieure. Il est clair cependant, qu’en terme d’outils d’apprentissage, les ballons ne font que supplémenter le grand nombre d’outils déjà à notre disposition. Ils nécessitent néanmoins d'apprendre à s’en servir d’une manière intelligente. Ce qui importe en

premier lieu, est le fait qu’un ballon gonflable, quelle qu'en soit la forme ou la taille, cède et s’adapte doucement à toute compression, à tout étirement, et retourne toujours à son état neutre. C’est précisément cette qualité-là qui rappelle à notre organisme son extraordinaire résilience. C’est elle qui nous aide à rebondir après avoir subi des déséquilibres et des traumatismes de toutes sortes, à retrouver notre équilibre, en atteignant ce que Moshe Feldenkrais appelait l’état neutre.

Notons ici la notion de tenségrité, qui caractérise une structure omniprésente dans la nature, y compris dans le corps humain, et qui décrit un système en auto-équilibration. Dans un tel système, des éléments de compression flottent dans un réseau de tensions continues. Un accroissement de la tension sur un de ces éléments est transmis à tous les autres, y compris les plus éloignés. Ainsi des forces qui poussent (compression) et d’autres qui tirent (tension) s’équilibrent subtilement à tout moment, rendant l’ensemble de la structure ainsi caractérisée extrêmement dynamique, flexible et résistante. Et comme un ballon, l’image de soi s’avère malléable, pour peu qu'on commence à faire confiance à l’extraordinaire plasticité de son propre système nerveux.

Pour / contre

Voici deux exemples de l'éventail d'opinions concernant les ballons.

Ces petits commentaires vous donneront peut-être envie de vous faire votre propre opinion en regardant A QUOI BON CES BALLONS DANS LA METHODE FELDENKRAIS ?

Je viens de faire une post fo avec Ilana... vous savez le travail avec les ballons. ...J'ai eu la chance de recevoir un bout d'IF avec Ilana, et pour avoir reçu avant deux IF avec des collègues sur table de ballon, je peux maintenant affiner pourquoi je n'aime pas. Ilana a vraiment approfondi son touché et comment elle utilise les ballons qui évite de tangage. Alors que les collègues qui pratiquent n'ont pas encore cet usage ...et du coup ... je prends le mal de mer et pire encore je ne me sens pas en sécurité et cela crée des crispations...
Je pense que les post fo ne sont qu'une présentation du travail et que pour pouvoir travailler avec une table de ballons il faudrait vraiment une formation plus complète. Mais même avec ça je me retrouve davantage dans le travail de Larry avec le Spifer que dans celui d'Ilana... C'est trop nébuleux pour moi !!! Bien que utiliser les ballons comme support, amplificateurs de mouvement, ou 3ème main est très judicieux !

Cette praticienne, jeune en termes d'expérience et pleine d'enthousiasme pour la méthode, commence le compte rendu destiné à ses collègues avec une observation positive :

J'ai vraiment découvert lors de cette post fo comment je pouvais enseigner en cours comme je le fais en IF c'est à dire partir d'une idée, d'une PCM connue et observer et rebondir en fonction de ce que j'observe.
Quelle liberté du coup... cela m'a libéré !!

Et ici un petit mot, à l'origine envoyé par poste:

Tu nous as insufflé ta passion toujours intacte et toujours nourrie de nouvelles recherches, de nouvelles trouvailles et de nouvelles lectures...
... Je suis contente de découvrir ça et là dans les lectures l'émergence et la cohérence de Feldenkrais – très créatif pendant sa vie et très inventif après sa mort à travers des personnes comme toi !