

# FELDENKRAIS FRANCE

Association des Praticiens

## Présentation de la Méthode Feldenkrais

<i>Editorial</i> .....	2
<i>La Méthode Feldenkrais™</i> .....	2
L'apprentissage comme base de l'évolution.....	2
Ses fondements .....	2
<i>Sa pratique : Intégration fonctionnelle et Prise de Conscience par le Mouvement.</i> .....	3
<i>Son appartenance</i> .....	4
<i>La méthode Feldenkrais : thérapie, enseignement ou loisir ?</i> .....	5
<i>Ses publics, ce qu'ils peuvent en attendre</i> .....	5
Une pratique adaptée à tous, pour tous âges : .....	5
Des domaines où la pratique est appréciée depuis longtemps : .....	5
Des liens avec des disciplines médicales : .....	6
<i>Les praticiens et leur formation</i> .....	6
La formation pour devenir praticien.....	6
Le praticien Feldenkrais : attitude et profil. ....	7
<i>Les associations de praticiens de la méthode Feldenkrais</i> .....	7
<i>Son créateur : Moshé Feldenkrais</i> .....	8
<i>S'informer</i> .....	10
<i>Contacts</i> .....	10

## **Editorial**

*Le but de l'acteur, comme de tout être humain, est d'arriver à faire tout ce qu'il veut. Faire ce qu'on veut, ce n'est pas faire la première chose qui passe par la tête, ça implique de savoir ce qu'on veut faire et donc de faire un choix. Pour pouvoir choisir, il faut être capable de faire les choses de différentes façons. [...] L'idée de Feldenkrais selon laquelle « si on sait ce que l'on fait, on peut faire tout ce qu'on veut », c'est tellement important !*

*Stuart Seide, directeur du Théâtre du Nord (Lille).*

Les applications de la méthode Feldenkrais (Prononc. [fɛldœnkRajs]) sont nombreuses, mais le paragraphe précédent touche au cœur de la pratique.

Prendre conscience de notre corps à travers le mouvement pour l'*habiter* le mieux possible, pour tirer parti de nos potentiels, tel est l'un des buts vers lequel tend la Méthode Feldenkrais. Cette méthode est une forme particulière d'apprentissage qui prend ses racines dans les sciences occidentales et orientales, la sagesse et le bon sens.

## **La Méthode Feldenkrais™**

### ***L'apprentissage comme base de l'évolution***

La méthode Feldenkrais se propose de visiter le mouvement et les actions tels qu'ils se passent, sans a priori ni jugement, et de laisser émerger des solutions nouvelles. Elle rend ainsi à chacun la possibilité d'être plus autonome et confiant dans son aptitude à trouver ses propres solutions lorsqu'il entreprend ses actions.

Sa pratique permet de découvrir – par l'expérience – à quel point des aspects de soi que l'on croyait immuables sont au contraire très flexibles : lorsque ces aspects ont été appris dans l'enfance ou plus tard, ils peuvent continuer d'évoluer lorsque l'apprentissage reprend. A titre d'exemple, la façon de se tenir sur une chaise, la façon d'être debout, la façon de réagir à un problème, de tenir ses épaules, tous ces aspects sont beaucoup plus malléables qu'on ne le croit en général.

### ***Ses fondements***

Les lois de la mécanique, en particulier celles du mouvement des corps dans le champ de la gravitation, les facultés d'apprentissage du système nerveux central et certains principes fondamentaux des arts martiaux japonais constituent les bases de la Méthode Feldenkrais™.

Nos limitations dans l'ampleur ou la fluidité d'un mouvement ne proviennent pas toujours de limites mécaniques au niveau des articulations. Nos limitations dans le mouvement proviennent souvent de la *façon dont le système nerveux central organise le mouvement*, en utilisant la plupart du temps des schémas habituels acquis.

Or, le système nerveux central apprend en permanence de l'expérience vécue, et ce *quel que soit l'âge*. Il y a encore quelques années, on pensait que le système nerveux achevait son apprentissage au début de l'âge adulte, mais des découvertes récentes ont prouvé qu'il n'en était rien. Des réorganisations massives peuvent se produire, le cerveau peut d'une certaine façon changer sa façon de fonctionner. On parle de neuroplasticité.

Ainsi, l'organisation d'un mouvement n'est jamais figée et peut se modifier. Cette possibilité permet de modifier des schémas – parfois gênants – résultant d'une situation passée, pour en faire apparaître d'autres qui sont adaptés aux situations présentes.

Au-delà des expériences cliniques, des chercheurs en neurosciences et en sciences cognitives tels Francisco Varela et Humberto Maturana s'associent aux expériences parfois intuitives menées sur le terrain psychosomatique et proposent des modèles théoriques qu'étaye la pratique de la méthode Feldenkrais.

Pour Francisco Varela, le point de contact entre la Méthode Feldenkrais et sa propre recherche scientifique est *l'expérience humaine*, c'est-à-dire la façon dont chacun incarne sa pensée dans la vie quotidienne. Avec le biologiste et cybernéticien Humberto Maturana, il a développé la notion « d'Autopoïèse », qui regroupe la propriété d'un système à se produire, à se maintenir et à se définir lui-même. Du point de vue philosophique, voire politique, et pour rejoindre le projet de la Méthode Feldenkrais, l'Autopoïèse redonne à l'humain son pouvoir d'action et son autonomie.

### **Sa pratique : Intégration fonctionnelle et Prise de Conscience par le Mouvement.**

Deux manières complémentaires sont à la disposition des élèves pour approfondir leur apprentissage:

- Les **leçons de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM)** sont dispensées en groupe. L'enseignant propose oralement des séquences de mouvements, souvent au sol, parfois assis ou debout, pendant lesquels les élèves sont invités à explorer et observer les sensations liées à leur façon d'organiser leur mouvement. Après avoir permis l'examen des schémas habituels, l'enseignant propose des alternatives, des mouvements inhabituels, mettant en relation des parties du corps de manière originale. De bout en bout on privilégie la qualité du mouvement, la découverte de la facilité plutôt que la poursuite d'un « coûte que coûte ».

Prenons un exemple de leçon de PCM: approcher les coudes et les genoux. Dans cette leçon, le praticien proposera de s'allonger, et de prendre conscience de la façon dont on est sur le sol. Dans un deuxième temps, il invitera à lever la tête pour regarder en direction de ses genoux, pour voir comment on s'y prend d'habitude et pour en évaluer le poids.

Puis il pourra varier les consignes de manière à explorer des possibilités plus ou moins connues : on pourra entrecroiser les mains, les mettre derrière la tête et sentir comment la tête est soulevée dans cette configuration. On pourra de plus plier les jambes et approcher délicatement les genoux, puis jouer avec la distance entre les coudes et les genoux. On approche un coude du genou du même côté ou en diagonale, ou bien on approche un genou du coude du même côté ou en diagonale... Ces tests permettent de découvrir les relations entre le mouvement des coudes et certaines parties du tronc, les relations entre le mouvement des

genoux et le bassin, la colonne vertébrale, etc. À la fin de la leçon, on compare son nouvel état avec le début de la séance, ce qui peut donner de nouvelles pistes pour la vie quotidienne.

- Les **leçons d'Intégration fonctionnelle (IF)** sont dispensées en séances individuelles et élaborées dans le même esprit que les leçons de PCM, à la différence que le praticien *dialogue* principalement *par le toucher* avec son élève. À l'aide de ses mains, il propose à l'élève certains mouvements, souvent de faible amplitude, et observe comment ces mouvements se déroulent. Pour atteindre leur objectif de réorganisation du mouvement, les mobilisations se doivent d'être habiles, d'évoquer la sécurité, et de se limiter à l'amplitude confortable pour l'élève. Ce faisant, elles attirent l'attention de l'élève sur le lien entre sensation et mouvement, et lui permettent d'accéder à des possibilités souvent agréablement surprenantes car jamais explorées.

Ces leçons répondent la plupart du temps à un souhait spécifique, comme l'envie de se tenir plus confortablement assis, ou de se sentir plus léger, ou d'améliorer son swing de golf. On peut aussi chercher des solutions à des difficultés telles qu'un « tennis elbow », ou un genou douloureux, car ces difficultés proviennent souvent d'un fonctionnement « conflictuel ».

### Deux formes de pratique au service d'un même objectif

Ces deux formes d'enseignement par des mises en situations confortables mais inhabituelles, par des effets de relaxation et d'éveil de la curiosité, stimulent les capacités autorégulatrices de l'organisme. Le pratiquant découvre alors une organisation de ses activités plus efficace et adaptée à ses besoins.

La pratique s'appuie sur un socle de milliers de leçons qui permettent de mieux organiser de nombreux mouvements. Chaque leçon crée les conditions pour que les élèves vivent une expérience d'eux-mêmes en mouvement, qui amène leur système nerveux à intégrer cette expérience pour l'utiliser dans d'autres mouvements, afin d'améliorer leur quotidien personnel et professionnel.

Lorsque les sensations sont vraiment claires et positives, le nouveau fonctionnement est adopté et disponible à loisir. Il ne s'agit pas de réfléchir en permanence à la façon de lever son genou, par exemple, mais bien de monter un escalier librement et légèrement sans avoir à y penser. En un mot, il s'agit simplement de vivre.

### Son appartenance

Pour parler de la méthode Feldenkrais et de méthodes « cousines », telles que la technique Alexander, l'eutonnie ou la gymnastique holistique Ehrenfried, les praticiens québécois ont proposé le concept « d'éducation somatique » (somatique: qui concerne le corps). L'éducation somatique aborde la personne dans sa globalité, elle part du principe que les différentes dimensions de l'être humain – notamment motrice, mentale et émotionnelle – sont interdépendantes. Elle propose, par le mouvement, des expérimentations qui sollicitent ensemble ces différentes dimensions de la personne, en la mettant en relation avec son environnement.

Ses références sont étonnantes pour une pratique corporelle : au-delà de l'anatomie et de la physiologie, les domaines qui la nourrissent (et dont elle nourrit certains champs) sont les recherches en neurosciences, en psychologie, en sciences cognitives, sans oublier les théories

qui traitent de l'organisation des systèmes en général, de la cybernétique, d'éléments de théorie du chaos. Pour certains aspects, on peut dire que la méthode Feldenkrais est un exemple de neurosciences appliquées.

### **La méthode Feldenkrais : thérapie, enseignement ou loisir ?**

La Méthode Feldenkrais™ ne revendique pas d'être une thérapie, mais une pédagogie au service de la connaissance de soi. Ses praticiens se définissent comme des enseignants.

Il est toutefois courant que les élèves expriment leur satisfaction de pratiquer la méthode comme forme de rééducation après des traumatismes divers, des muscles et du squelette, mais aussi du système nerveux, notamment du cerveau. Des difficultés plus bénignes mais gênantes peuvent elles aussi s'atténuer, voire disparaître. Par exemple, il en est ainsi des douleurs articulaires ou de la fatigue liée à une façon peu efficace d'effectuer ses actions quotidiennes, qu'elles soient relativement rares comme la musique ou plus communes comme le travail sédentaire, posté.

Enfin, de nombreux élèves pratiquent pour le plaisir de se sentir mieux, plus légers et plus détendus. Ils le décrivent alors comme un loisir qui améliore leur vie quotidienne.

### **Ses publics, ce qu'ils peuvent en attendre**

#### ***Une pratique adaptée à tous, pour tous âges :***

Chaque élève peut trouver dans cette pratique un champ d'apprentissage susceptible de le nourrir, pour ses activités artistiques, sportives, scientifiques, ou pour sa santé (prévention, aide à la guérison), gérer son handicap, pour son bien-être...

Au-delà, il ne s'agit donc pas de simplement se tenir en bonne posture, ou en bonne santé, mais de découvrir que la vie elle-même croît grâce à l'apprentissage, qu'elle peut être un voyage au sein de paysages connus ou de nouveautés.

En résumé, la méthode Feldenkrais répond à la demande des personnes souhaitant améliorer leur quotidien – tant personnel que professionnel – avec son lot de contraintes physiques et comportementales.

#### ***Des domaines où la pratique est appréciée depuis longtemps :***

Nous pouvons citer quelques domaines où la méthode Feldenkrais est un outil de choix :

- En France, une fraction importante des praticiens et des pratiquants est issue du monde de la danse, moderne ou classique.
- Certains musiciens ont intégré la méthode Feldenkrais à leur recherche, dont des musiciens célèbres tels les regrettés Yehudi Menuhin ou Narciso Yepes.
- Les comédiens qui pratiquent la méthode Feldenkrais connaissent mieux que tous la nécessité d'intégrer le texte à l'expression corporelle. Peter Brook et sa fille sont de fervents avocats de la méthode.

- Les praticiens ont aussi leur hobby, et souvent ils font profiter de leurs découvertes aux pratiquants de leur discipline : les golfeurs peuvent bénéficier de leçons et du livre de Franck Koutchinsky écrit pour le golf *Conscience du geste par la méthode Feldenkrais*, les pratiquants d'arts martiaux et les sportifs en général trouveront souvent des praticiens intéressés par l'amélioration de leur discipline.

### ***Des liens avec des disciplines médicales :***

Plus récemment, on voit se diffuser certains outils de la méthode Feldenkrais dans les domaines suivants: rééducation post-traumatique en complément de la kinésithérapie traditionnelle, amélioration de la mobilité des personnes handicapées (adultes et enfants) et des troubles de l'apprentissage, récupérations post-natales, prévention des troubles musculo-squelettiques, traitement des troubles du sommeil, prévention de l'ostéoporose. Cette diffusion s'opère souvent au cours de l'activité de personnes qui exercent un métier en rapport avec ces cas, et qui ont ajouté à leur cursus une formation pour devenir praticien de la méthode Feldenkrais.

### **Les praticiens et leur formation**

#### ***La formation pour devenir praticien***

Après les premières formations dispensées par Moshé Feldenkrais, la première génération de praticiens a élaboré un système de formation qui est suivi par tous les organismes accrédités dans le monde.

Cette formation comprend 800 heures réparties sur quatre ans. L'accent est mis sur la pratique, afin d'éveiller la perception de ses propres sensations. L'objectif est que le praticien dispose d'une connaissance vécue et testée, plutôt que théorique.

Par exemple, au fil de sa formation le futur praticien a une image de plus en plus claire de son anatomie. Ceci est vrai parce qu'il sent son propre squelette en mouvement dans l'espace en plus d'avoir étudié des planches anatomiques, parce qu'il a relié ces éléments à la perception des relations entre les os, les muscles, les émotions liées à certains schémas de contraction...

Par ailleurs, il a été convenu que cette formation devait faire une place importante à la diversité : les responsables d'une formation s'occupent d'environ la moitié des enseignements, et confient l'autre moitié à des formateurs venant de différentes parties du monde. Cette règle permet au praticien d'expérimenter plusieurs interprétations de la même méthode, stimulant ainsi sa créativité et sa recherche propre.

Après ses quatre ans de formation, le praticien continue son développement en enseignant, mais aussi en participant à des ateliers dits de *post-formation* qui approfondissent des thèmes variés.

### ***Le praticien Feldenkrais : attitude et profil.***

Le praticien Feldenkrais offre à ses élèves son expérience sensorielle autant que ses connaissances. Ayant lui-même exploré longuement et finement son fonctionnement, il peut partir à la recherche de ce que ses élèves pourraient avoir besoin d'apprendre pour améliorer leur propre fonctionnement.

Lors des leçons collectives, il guidera les élèves dans leur exploration en attirant leur attention vers des éléments clés, qu'il saura voir grâce à ses propres sensations.

Lors des leçons d'IF, le praticien sollicite le mouvement à l'aide de ses mains. Sa base est alors son propre répertoire, son « *vocabulaire de mouvement* ». Au fil de sa propre recherche et de ce qu'il a appris en donnant des leçons, il a affiné son toucher et son aptitude à observer et sentir le mouvement qui se produit, aussi il dialogue par un toucher respectueux dont les invitations et les réponses aident l'élève à intégrer les informations qui lui sont utiles.

Dans les rangs des praticiens, on trouve de nombreux profils : des artistes (danseurs, comédiens, ...), des thérapeutes (kinésithérapeutes, psychothérapeutes, psychosomaticiens, ...) des enseignants (éducation physique, formateurs « RH »,...), des ingénieurs, des chercheurs... On le voit, le dénominateur commun n'est pas une profession, c'est plutôt un intérêt, une connaissance du corps, de l'être humain. Certains ont fait de leur pratique leur unique métier, d'autres l'exercent en complément à leur métier de base.

### **Les associations de praticiens de la méthode Feldenkrais**

Les praticiens français peuvent adhérer à l'association Feldenkrais France, qui compte un peu plus de 200 membres. Cette association promeut la méthode à l'échelon national, renseigne le public, informe ses adhérents des évolutions juridiques, ou encore négocie des accords au nom de ses adhérents.

Feldenkrais France est le relais de l'International Feldenkrais Federation, qui maintient et alimente un large fonds documentaire, et coordonne les échanges d'information à l'échelon international.

## **Son créateur : Moshé Feldenkrais**

Né en 1904, là où la Pologne et l'Ukraine se rejoignent, Moshé Feldenkrais (1904-1984), a été imprégné très jeune par les débats et courants marquants de la communauté juive à laquelle appartenait sa famille.

Entre l'âge de 14 et 24 ans, Moshé vit en Palestine et participe à la construction des prémices de l'état d'Israël. Lorsque des tensions apparaissent entre les populations juives et arabes, il se passionne pour le Jiu-Jitsu et étudie autant ses aspects formels que la réponse instinctive d'un homme à une attaque. La publication d'un livre d'auto-défense résumant ces études le contraint à fuir vers la France, car ce genre d'ouvrages était interdit par l'administration britannique.

En France, il obtient le diplôme d'ingénieur et travaille à Paris dans le laboratoire des physiciens Paul Langevin et Frédéric Joliot-Curie. Il obtient un doctorat quelques temps après.

Dans le même temps, il fait la rencontre de Jigoro Kano, le fondateur du Judo, lors d'une visite de celui-ci à Paris. Pour assister à une démonstration de cet art martial japonais inconnu à l'époque, il présente à l'entrée le livre d'auto-défense qu'il a écrit plus jeune. On l'invite alors à assister à la démonstration, puis à dîner avec Kano. Celui-ci demande à Feldenkrais d'apprendre le Judo pour l'introduire en Europe, ce qui sera fait avec l'ouverture de clubs dans les années 30, l'écriture des premiers ouvrages en français sur ces arts martiaux, et la création en 1947 du Ju-jitsu club de France, embryon de la future fédération française de Judo.

La guerre et l'avancée allemande aux portes de Paris le mènent en Angleterre où ses compétences scientifiques lui permettent de travailler dans les services secrets de la marine britannique. C'est là qu'il aggrave une blessure au genou, et c'est alors que sa passion pour les disciplines qui s'appellent maintenant les neurosciences, jointe à sa passion des arts martiaux et à sa rigueur de physicien le mènent à ébaucher les premières esquisses de sa méthode.

La motivation première de Feldenkrais était de guérir de cette blessure au genou. Lorsque les chirurgiens lui expliquent qu'une opération de son genou avait 50% de chance d'améliorer sa condition, qui plus est partiellement, Feldenkrais décide d'explorer lui-même comment se déplacer sans douleur. Une entorse à la cheville de l'autre jambe le met sur la piste : la réorganisation du mouvement qui en résulte s'étant faite en une nuit, c'est le système nerveux qu'il faut étudier car c'est lui qui change si vite.

Sa femme, pédiatre, lui fournit livres et terrain d'observation pour comprendre comment un enfant élabore son mouvement au fil de ses premières années. Feldenkrais se rend compte que lui-même apprend beaucoup en affinant des gestes très simples et des situations qu'il n'a pas explorées depuis l'enfance : être sur le ventre et lever la tête, ramper, marcher à quatre pattes... Il parvient progressivement à soulager ses douleurs, et se trouve même mieux qu'avant le début de ses ennuis.

Pour soulager des proches, il essaie sa méthode et se rend compte qu'elle fonctionne aussi pour eux, puis se rend compte qu'elle fonctionne brillamment pour ne nombreuses personnes. A partir de 1950, Moshé Feldenkrais se trouve rapidement engagé dans des activités croissantes liées au succès de son projet. La maturation et le développement de sa méthode

l'occupent très largement. Il entreprend alors de former certains de ses élèves à sa pratique et de donner ainsi une forme de pérennité à ses recherches.

Sa méthode se développe progressivement en Israël, en Suisse, et en Californie dans le bouillonnement culturel et scientifique d'où émergent toutes les grandes méthodes d'éducation somatique actuelles.

Dans ce milieu, Moshé Feldenkrais trouve le terreau propice au développement de ses recherches. Il est invité à de multiples reprises à des rencontres avec les scientifiques et chercheurs de l'Université de Novato, en particulier par Thomas Hanna, professeur de philosophie et premier théoricien de l'éducation somatique.

A la fin des années 70, deux pôles d'activités importants existent pour la pratique de la méthode : Israël et la Californie. La diffusion s'est faite une dizaine d'années plus tard sur le continent européen, mais prend son essor depuis deux décennies.

Moshé Feldenkrais meurt à Tel-Aviv en 1984, peu de temps après avoir créé la Feldenkrais Foundation.

## **S'informer**

- le site de l'association Feldenkrais France : <http://www.feldenkrais-france.org>
- le site de l'International Feldenkrais Federation (IFF) <http://feldenkrais-method.org>
- le site du Regroupement pour l'Education Somatique (RES)  
<http://education-somatique.ca>

## **Contacts**

Jean-Marc Soudon, Président de l'Association Feldenkrais France :  
jmsoudon@free.fr  
06.80.63.06.74

Vladimir Latocha, membre du Conseil d'Administration de Feldenkrais France :  
vladimir.latocha@free.fr  
06.34.46.63.75