

MOSHE DANS LES ANNEES 40

(Article traduit par Annie Gluckman, première publication dans "Human Potential Resources" Printemps 1987. Londres)

D'anciens collègues de Moshe Feldenkrais racontent..

"Vous pouvez facilement changer à partir de maintenant.....mais vous ne pouvez pas y arriver tant que vous ne vous connaissez pas.

Qu'est-ce que cela veut dire? Comment se connaître? Si vous savez comment vous agissez, alors vous pouvez faire ce que vous voulez. Ce sont les objectifs essentiels de notre enseignement ici. "Vous vous souviendrez peut-être, si vous avez regardé la séquence " équilibration du corps" de l'émission "les arts de la guérison " sur B.B.C.2., d'un homme d'une carrure plutôt formidable, avec des touffes de cheveux blancs sur les côtés de son crâne chauve, qui marchait avec la grâce d'un chat, enseignant à un groupe en formation sa méthode de prise de conscience par le mouvement.

C'était Moshe Feldenkrais à Amherst, dans la Massachussets, pendant l'été 1981.

Il avait alors 77 ans .Ce fut le dernier été où il enseigna effectivement, avant sa mort, survenue en 1984.

Son enseignement était particulier: il donnait pour ses mouvements des directives entremêlées d'anecdotes et de questions, parfois en grondant mais plus souvent en riant.

Ce bref instant en compagnie de M.Feldenkrais. a produit une forte impression sur beaucoup de téléspectateurs dans le Royaume-Uni, qui depuis ont voulu en savoir davantage sur lui.

La nature exceptionnelle de son enseignement tenait à la juxtaposition d'une personnalité fascinante et d'une vie féconde.

Ce sont les années 40 50, passées dans le Royaume Uni, qui me passionnent le plus dans sa vie.C'est durant ces années qu'il a donné les premiers cours de ce qui devait devenir sa méthode. On peut dire que la Méthode Feldenkrais est vraiment née ici.

"J'étais présent lorsque, de physicien et spécialiste du judo, il s'est métamorphosé en ce qu'il devait devenir plus tard. J'ai vu le commencement "m'a raconté Bill Haliday qui a connu Moshe Feldenkrais à l'époque.

J'ai eu la chance de le rencontrer - ainsi que David Boston et Allisson Dowms- et je vais les laisser vous raconter l'histoire de Moshe Feldenkrais

"Il est né dans une ville d'Europe de l'Est qui appartenait tantôt à la Russie et tantôt à la Pologne. Il a immigré en 1918, à 14 ans en Palestine et a participé à la construction de Tel-Aviv, en fabriquant du béton...Son intérêt pour le Jiu-jitsu en tant que technique d'auto-défense vient de cette époque. Je ne sais pas où, en Palestine, il a étudié mais il s'est établi comme professeur.

Au début ses élèves étaient des enfants dont les autres professeurs ne voulaient pas. Il était difficile de leur faire faire quoi que ce soit. Pourtant il y est parvenu. De là son habileté à savoir comment fonctionne l'apprentissage. Je pense aussi que l'argent qu'il a ainsi gagné lui a permis de partir à Paris passer son diplôme."

Moshe est arrivé à Paris en 1928 et y a obtenu un doctorat en physique appliquée. Plus tard, il a travaillé dans le laboratoire de Joliot-Curie (qui reçut le Prix Nobel avec sa femme en 1935). Lors de son séjour à Paris, il a continué à s'intéresser aux arts martiaux.

Il a rencontré le professeur Jigoro Kano, fondateur au Japon de l'art de combat qu'est le judo; il a continué son apprentissage avec Nikonosuke Kawaihe qui était établi à Paris. Feldenkrais a fondé l'association de Judo de Paris et comme Allison Downs le souligne, c'est par lui que le judo a été introduit en Occident

Moshe avait été blessé au genou lors d'un match de foot-ball. Allison Downs nous dit : " il avait le genou plâtré. Il habitait Paris, un étage élevé. Les toilettes étaient sur le palier, loin de sa chambre. Il se demandait comment il allait en sortir. C'est alors qu'il a découvert quelque

chose d'essentiel" Moshe préparait un diplôme d'ingénieur en électricité et en mécanique. Il a alors commencé à appliquer son esprit scientifique à l'étude de la mécanique du mouvement.

Tout ceci a été interrompu par l'arrivée des Nazis à Paris en 1940. Moshe a fui vers le Royaume - Uni en emportant 2 valises pleines de papiers top-secret de Joliot-Curie qui travaillait alors sur la fission nucléaire. Grâce au professeur J.D. Bernard, que David Boston décrit comme " l'un des plus brillants scientifiques du pays" Moshe se retrouva sur la côte écossaise, à Fairlie, la base expérimentale anti-sous-marins de l'Amirauté. Cette petite communauté comptait 20 à 30 chercheurs en plus de l'intendance. Moshe réussit à convaincre la plupart des scientifiques d'assister aux cours de judo qu'il voulait donner. Il avait persuadé l'école locale de l'autoriser à utiliser une classe en soirée.

Comme David Boston raconte, il prodiguait de grands efforts, déplaçant le mobilier scolaire et transportant de gros matelas de sol avant chaque cours. Il savait garder éveillé l'intérêt des scientifiques car il était toujours capable de leur fournir une explication mécanique des différentes prises.

Moshe a donné une série de conférences entre 1943 et 1944 qui sont devenues la base de son livre *Body and Mature behaviour*, publié à l'origine par Routledge and Kegan Paul en 1949. Bill Halliday se souvient : " il arrivait assez tard la nuit avec son dernier manuscrit, qu'il nous lisait. Il proclamait des choses tellement exorbitantes qu'une discussion éclatait.

C'était un merveilleux polémiste. Dans une discussion, les exemples sont très frappants; eh bien, il pouvait en fournir un, puis un autre, et encore un autre et encore. Il vous mettait K.O.. Il est la seule personne que j'ai connu, qui, au cours d'une discussion, était capable de vraiment vous convaincre et de modifier votre opinion". Cette faculté montre pourquoi il a été capable d'être un professeur aussi puissant et influent. Moshe a également mentionné Bill Halliday pour sa patiente écoute dans ses remerciements pour le livre *Body and Mature Behaviour*. David Boston raconte " à Fairlie, en 1944, bien qu'il ne lui eût pas donné de nom, Moshe a commencé une classe thérapeutique."

Bill Halliday se souvient : "le postulat de Moshe était que, pour se débarrasser d'une mauvaise posture, il fallait se coucher sur le dos, au sol, comme un petit enfant, les genoux fléchis, et graduellement lever la tête de façon à sentir chaque vertèbre décoller du sol. Cela a été l'une de ses premières idées."

Grâce à cette position et à ce mouvement, Moshe a démontré le rôle des groupes musculaires antagonistes impliqués dans la posture. Tous ceux qui ont suivi un cours de prise de conscience par le mouvement auront pu reconnaître, et l'idée, et la position.

Après la guerre, Moshe vint habiter à Londres, à Belsize Park. Il a pratiqué le judo au Budokwai et a commencé d'utiliser les salles pour son propre enseignement.

" Il cherchait un groupe de personnes avec qui il pouvait faire des expériences et voir comment sa méthode agirait sur eux avec le temps ", raconte Allison Downs qui a conservé avec Moshe, toute sa vie, des liens d'amitié dont l'origine remonte aux relations qu'ils eurent à cette époque. Elle a édité deux de ses livres. " Les deux principaux penseurs expérimentaux dans mon domaine à l'époque étaient Georges Morgan et Moshe Feldenkrais, " dit-elle

"Le Dr Georges Morgan avait abouti à certaines conclusions en psychiatrie et Moshe et lui partageait l'idée qu'il est inutile de re-vivre le passé, que celui-ci est dans l'ici et maintenant, imprégné dans notre corps et qu'on ne peut pas le libérer à moins de changer notre cuirasse musculaire, c'est à dire la manière dont nous nous servons de nous-même". Cette façon de penser fut plutôt révolutionnaire à une époque où la psychanalyse devenait plus influente.

Moshe eut aussi des contacts avec F.M. Alexander, même si son amitié se porta sur Charles Neal, un enseignant formé par F.M. Alexander, "Neal était fasciné par

Feldenkrais", raconte Allison Downs," et lorsque Moshe partit vivre et travailler en Israël en 1949, Neal alla lui rendre visite".

En Israël, Moshe travailla avec Ben Gourion qu'il soigna lorsque celui-ci était encore premier ministre. Allison Downs continue: "Pour montrer sa confiance en Moshe, Ben Gourion convoqua la presse et leur dit qu'il allait se mettre sur la tête (ce que le corps médical considérait comme dangereux pour un homme de son âge)". Cela donna la fameuse photo de David Ben Gourion sur la plage de Tel-Aviv, debout sur la tête, avec Moshe Feldenkrais d'un côté et Charles Neal de l'autre. Elle fut publiée dans les journaux de par le monde, ce qui fut la première révélation publique du succès de cet homme qui pendant tant d'années, avait travaillé dans une obscurité relative.

Charles Neal recommanda à Moshe une de ses étudiantes qui vivait en Israël et était intéressée à aider Moshe. Mia Segal devint la première assistante de Moshe en 1956. Un petit groupe d'Israéliens qui avaient compris l'importance de son travail vinrent suivre son enseignement pendant de nombreuses années et sont devenus en 1969 les premiers praticiens de sa méthode. Ce sont les mêmes formateurs, qui, avec une expérience de 20 à 30 ans, dirigent les programmes de formation professionnelle pour praticiens de la Méthode Feldenkrais.

Durant les années 1970, Moshe fut invité aux Etats-Unis où le mouvement naissant pour une psychologie humaniste avait reconnu son génie. Moshe fut invité à diriger une formation de quatre ans à San Francisco en 1975 et une autre à Amherst, dans le Massachussets, qui commença en 1980. Moshe a personnellement formé au moins 300 personnes. Ce sont elles qui doivent porter son héritage dans le futur. Après une hémorragie cérébrale et plusieurs attaques, Moshe Feldenkrais est décédé le 2 Juillet 1984.

Garet Newell

(Garet Newell a été formée par Moshe Feldenkrais à Amherst (Massachussets-U.S.A.) et à Tel-Aviv en Israël. Elle est praticienne diplômée de la Méthode Feldenkrais. Elle a obtenu une maîtrise de danse à l'université de New-York et a étudié avec Anna Halpin à San Francisco. Son expérience du mouvement va de l'improvisation en danse au tai-chi-chuan, du travail de Mabel Todd à la technique F.M.Alexander. Depuis 1979 elle enseigne en Europe et se trouve maintenant à l'Open Center de Londres.)