

La méthode FELDENKRAIS®

La méthode FELDENKRAIS fut d'abord développée par Moshe Feldenkrais (1904–1984). Ingénieur–physicien, chercheur en physique nucléaire, première ceinture noire européenne de Judo, adepte des enseignements de Gurdjieff, Moshe Feldenkrais fut l'un des principaux pionniers de l'éducation somatique. Il clarifia entre autres l'importance de l'image du corps comme base de notre comportement. Moshe Feldenkrais appliqua à la conscience du corps et à l'étude du mouvement la rigueur de sa formation scientifique. En tant que scientifique, il fut l'un des premiers à reconnaître objectivement l'importance de la subjectivité dans le mouvement du corps.

Depuis 1970, le contingent des enseignants et praticiens de la méthode Feldenkrais est passé de un à plus de 6 000 collègues répartis dans plus d'une quinzaine de pays sur quatre continents. En plus de s'insérer progressivement dans les curriculum de formation et de pratique des disciplines de la santé, de l'éducation, des arts, de l'activité physique et des sports, la méthode FELDENKRAIS se développe aussi en tant que profession autonome, dans le cadre de l'éducation somatique. Les idées de fond et les applications pratiques de la méthode trouvent également de plus en plus d'échos dans les développements récents des sciences et des recherches académiques, que ce soit en biologie, en cybernétique et dans l'étude des systèmes dynamiques non–linéaires, en neuropsychologie, en physique, en psycho–neuro–immunologie, en science cognitive et en science du mouvement. de même, qu'en épistémologie et dans les études sur la conscience.

La pédagogie FELDENKRAIS repose sur une compréhension approfondie et concrète de plusieurs idées, nommément:

- l'organisation du corps en mouvement dans le champ de la gravité;
- la distribution proportionnelle du mouvement sur l'ensemble du système musculo–squelettique et la coordination du mouvement distal et du mouvement proximal;
- le fonctionnement auto–régulé du système nerveux;
- l'intégrité indissociable de la personne aux plans sensoriel, émotif et intellectuel;
- l'in–corporation de notre conscience même.

Pour les praticiens et professeurs formés à la méthode FELDENKRAIS, le mouvement est un langage. La qualité du mouvement reflète l'état d'organisation même du système nerveux, et par là, l'image que la personne se construit. d'elle-même et du monde. Pour créer un contexte d'apprentissage pour une personne, le mouvement guidé, par la parole ou par les mains, sera ainsi une voie d'accès à la personne totale. En FELDENKRAIS, par le mouvement, dans le mouvement, on vise à ce que la personne développe une meilleure INTÉGRATION FONCTIONNELLE dans l'action i.e. que cette personne dissocie moins ses facultés mentales et physiques, qu'elle isole moins les parties de son corps les unes des autres . La personne apprend avec l'ensemble d'elle-même à traduire de mieux en mieux ses intentions en action, et ce, dans son environnement physique et humain.

Pour favoriser l'apprentissage et la maturation du système nerveux, la méthode FELDENKRAIS propose la pédagogie suivante:

- réduction de l'effort et de la vitesse;
- augmentation de la sensibilité fine;
- recherche du confort et de l'aisance dans la variété;
- ouverture du focus d'attention eu égard au but;
- exploration de mouvements inhabituels;
- absence de modèle à imiter;
- recherche des indices personnels de qualité;
- progression graduée dans la complexité;
- vision globale de tout le corps et de toute la personne en mouvement.

La méthode FELDENKRAIS ne s'adresse pas aux symptômes et à la pathologie mais aux façons de bouger, aux façons de faire et au potentiel d'amélioration. Elle est en cela une approche dite stratégique: elle s'intéresse au «comment» plutôt qu'au «pourquoi» des choses.

«On ne peut pas faire ce que l'on veut si l'on ne sait pas ce que l'on fait».
(Moshe Feldenkrais)

Des cours collectifs de «Prise de conscience par le mouvement®»

La méthode FELDENKRAIS offre la possibilité d'enseigner en groupe ou individuellement. En groupe, par sa voix et ses mots, le professeur propose aux élèves des séquences de mouvement lent, principalement du travail au sol. Chaque élève fait alors sa recherche personnelle, sous un mode pédagogique de «découverte guidée».

Des leçons individuelles d'«Intégration fonctionnelle®»

Pour l'enseignement individualisé, en plus de la parole, le praticien utilise également sinon principalement le contact de ses mains. L'élève a alors l'occasion de ressentir directement l'expérience du mouvement communiqué par le toucher. Le praticien met ainsi sa propre évolution sensori-motrice au service de la découverte du client. de l'élève.

Les champs d'applications de la méthode Feldenkrais

Parce que le mouvement est une clé pour la vie elle-même, la méthode FELDENKRAIS s'applique dans plusieurs domaines d'activité. Peu de formations professionnelles offrent un si vaste champ d'applications. Avec le mouvement et l'apprentissage comme objets, la méthode ouvre de vastes horizons: prévention en santé, formation d'artistes, réadaptation, entraînement sportif, contrôle de la douleur, athlétisme, gérontologie, interprétation artistique, communication et éducation. Parce que «le mouvement, c'est la clé de la vie» (Moshe Feldenkrais), toutes les clientèles peuvent bénéficier de cette méthode: des bébés jusqu'aux aînés, en passant par les adultes sévèrement handicapés ou les athlètes ou artistes de pointe.

Tiré du site <http://www.yvanjoly.com>