

La Stabilité Dynamique et l'Art de la Chute

Stabilité et Chute peuvent apparaître comme des situations opposées de notre vie – en fait, il s'agit d'actions complémentaires qui parfois se recouvrent et deviennent une du point de vue de la préservation de soi.

Chez l'adulte âgé, la chute est la cause principale de blessures mortelles. C'est également la cause la plus courante de blessures non fatale et d'hospitalisations pour traumatisme (Centers for Disease Control and Prevention 2005 – Centre de Contrôle et de Prévention de la Maladie).

Une autre étude sur le sujet, effectuée par le Centre de Santé de Tel Aviv, montre que les **chutes** sont la principale cause de traumatismes dans la population de plus de 65 ans, que l'incidence des chutes augmente avec l'âge et que le taux moyen de mortalité liée augmente également avec l'âge. D'après le Dr Dror Sfofer, chef de service des traumatismes et responsable de cette étude « le taux des patients qui ont été blessés de cette façon augmente en fonction de l'âge en corrélation avec l'espérance de vie ». Il ajoute que malgré le besoin grandissant de trouver une solution médicale adaptée, il n'existe aujourd'hui aucune solution qui permette de réduire le nombre de chute chez les personnes âgées.

Des études ont récemment prouvé des liens directs entre la callisthénie¹ et l'amélioration de la stabilité et la réduction des risques de chute.

Je soutiens que la **stabilité** est au cœur d'une prévention médicale de la **chute** [chez les personnes âgées].

Dans son livre « JuJutsu and Self-défense » (1931) [paru en français en 1944 sous le titre « Manuel Pratique de Jiu-jitsu, La Défense du Faible contre l'Agresseur »], le Dr Feldenkrais écrivait déjà à propos des **chutes** : « Un soin particulier doit être pris à la maîtrise des chutes avant et arrière qui sont les plus fréquentes. Elles arrivent également dans la vie de tous les jours (j'ai moi-même échappé deux fois à la mort grâce à ma maîtrise de la chute) ». Moshe montre qu'en acquérant cette compétence on acquiert l'immunité contre les chutes – c'est la **Stabilité Dynamique**.

Dans son livre « Higher Judo » (« Judo pour Ceinture Noire ») écrit en 1948 et publié en 1952, le Dr Moshe Feldenkrais présentait les concepts du Judo et faisait l'éloge de l'**Art de la Chute** et de la **Stabilité Dynamique** parmi les points les plus remarquables de l'entraînement des judokas.

L'atelier

En utilisant des PCM, nous ferons l'expérience de la **Stabilité** et de la **Chute** en tant qu'actions complémentaires du point de vue de la préservation de soi et de l'efficacité dans l'action.

L'atelier montrera l'influence pratique du Judo de Moshe sur la MF.

Nous présenterons le jeune Moshe, artiste martial et au travers de son savoir nous apprendrons quelques-uns des principes des Arts Martiaux comme fondements de la Méthode Feldenkrais.

Cet atelier convient à tous – il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience des arts martiaux.

¹ Traduction du mot anglais "calisthenics" : exercices physiques pratiqués sans équipement particulier.

Je crois que chaque participant pourra élargir sa connaissance de la MF et acquerra des idées et des outils nouveaux précieux pour de futures leçons.

Moti Nativ

Tel Aviv

Décembre 2010