

## **La Puissance du Moi, ou Découvrez votre Propre Force, ou les Arts Martiaux selon la voie Feldenkrais**

Entre 1920 et 1950, Moshe Feldenkrais a connu une évolution fascinante dans le champ des arts martiaux. Durant cette période, il a enseigné et étudié ; il a fait connaître au grand public et aux artistes martiaux son approche unique et ses principes originaux.

Les recherches ont montré que c'est pendant cette période que Moshe Feldenkrais a posé les fondations de la méthode de Perception du Corps en Mouvement qu'il commença à enseigner formellement en 1951.

L'atelier suivra la façon dont Moshe développa sa connaissance et son expérience du combat vers le développement de la méthode des PCM.

Les participants feront l'expérience de l'étude des Arts Martiaux selon la Méthode Feldenkrais. L'atelier développera trois sujets :

- A. Les arts martiaux à l'origine de la Méthode Feldenkrais. Le développement de Feldenkrais en tant qu'artiste martial et l'influence des arts martiaux sur sa méthode, les PCM.
- B. Principes des arts martiaux et comment les enseigner selon l'approche du Dr Feldenkrais. Expérience pratique des techniques d'auto-défense préférées de Feldenkrais.
- C. Les PCM comme moyen d'améliorer la préservation de soi.

Les participants augmenteront leurs capacités à bouger avec plus d'efficacité du point de vue de la préservation de soi et amélioreront leur réaction aux changements dans leur environnement immédiat. Ils découvriront la puissance cachée de leur corps et la manière d'exploiter cette puissance dans leurs activités quotidiennes.

Les praticiens Feldenkrais, les enseignants d'arts martiaux et les autres enseignants du mouvement découvriront de nouveaux outils qui enrichiront leur enseignement.

La participation à l'atelier n'exige pas de pratique ou d'expérience préalable des arts martiaux. Les participants peuvent en toute confiance participer au travail de mouvement effectué pendant les ateliers et améliorer et renforcer leurs capacités.