

## Feldenkrais et arts martiaux - Quelques repères



### Dates clés

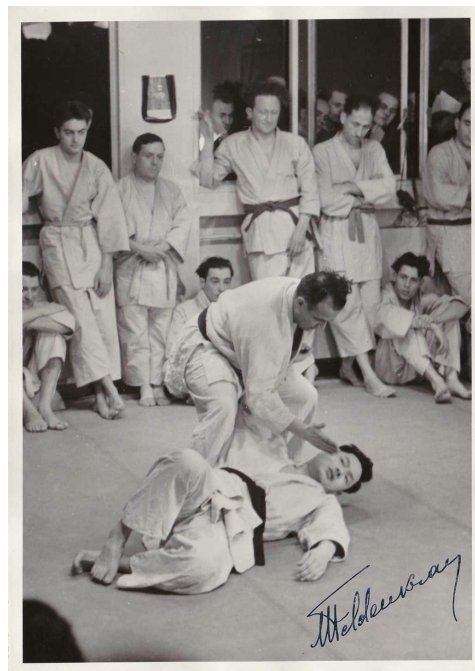
- années **1920**: Feldenkrais commence à apprendre le Jiu Jitsu en Palestine
- **1931**: Premier ouvrage de Feldenkrais sur le Jiu Jitsu
- **1933**: Feldenkrais rencontre Jigoro Kano à Paris (photo ci-contre)
- **1936**: Feldenkrais crée le Jiu Jitsu Club de France, que rejoindra Mikinosuke Kawaishi en 1937.
- **1951**: Feldenkrais publie son dernier ouvrage sur le Judo avant de se consacrer exclusivement au développement de sa méthode

Quand Moshe Feldenkrais rencontre Jigoro Kano à Paris en 1933, il a 29 ans et plusieurs années de pratique de self-défense derrière lui, notamment de Jiu Jitsu qu'il apprit en Palestine dans les années 20. Il a aussi une ébauche de livre qui deviendra le *Manuel pratique du Jiu Jitsu*, qu'il soumet à Kano. Celui-ci dira dans l'introduction à l'édition de 1939: "*Si ce livre n'est pas pleinement conforme à la conception que je me fais du vrai Judo, il n'en est pas moins le meilleur ouvrage publié sur ce sujet en une autre langue que le japonais.*"

Alors étudiant en physique auprès des Joliot Curie, Moshe Feldenkrais fonde, en 1936, le Jiu Jitsu Club de France qu'il dirigera avec, notamment, Paul Bonét-Maury et Mikinosuke Kawaishi. Le Judo qu'il y pratiquera est alors envisagé comme "*une méthode d'éducation physique par excellence mais aussi (...) une école morale*"<sup>1</sup>, "*un principe d'efficacité maximum de l'esprit et du corps*"<sup>2</sup>. Il y restera jusqu'au début de la seconde guerre mondiale.

Il deviendra plus tard membre du Conseil d'experts de l'Union européenne de Judo.

Ci-contre, photo de Feldenkrais et Kawaishi, en 1939, lors d'une soirée de démonstration de Judo présidée par le ministre de l'Education Jean Zay et durant laquelle Feldenkrais obtiendra sa ceinture noire.



<sup>1</sup> Manuel pratique de Jiu Jitsu. La défense du faible contre l'agresseur. Préface

<sup>2</sup> Ibid

## L'influence du Judo sur la méthode Feldenkrais

Pendant plus de 20 ans, Moshe Feldenkrais a étudié puis enseigné le Judo dont il devient 1<sup>e</sup> ceinture noire en France en 1939. Entre 1931 et 1951, il publie pas moins de cinq livres sur le sujet dans lesquels il présente cette discipline «à la lumière des lois de la physique, de la physiologie et de la psychologie»<sup>3</sup>, démêlant «les relations enchevêtrées entre la gravitation et le corps, entre les os, les muscles, les nerfs et le conscient, subconscient et l'inconscient»<sup>4</sup>. Durant cette période il pose les fondations de la méthode de perception du corps en mouvement qu'il commence à enseigner formellement en 1951.

A la fin des années 40, quand il travaille sur *Judo pour ceintures noires - Le travail à terre*, publié en 1951, Moshe Feldenkrais est déjà aussi en train d'écrire deux futurs ouvrages sur la méthode Feldenkrais qu'il est en train d'élaborer: *L'Etre et la Maturité du Comportement. Une étude sur l'anxiété, le sexe, la gravitation et l'apprentissage* (publié en 1949) et ce qui deviendra *La puissance du moi* (qui ne sera publié que dans les années 80).

C'est donc assez naturellement que de nombreux principes venant de son étude du Judo se retrouvent dans la Méthode Feldenkrais : L'élimination de la peur de tomber, la recherche d'un équilibre dynamique où le corps peut partir dans toutes les directions, l'apprentissage de l'orientation dans l'espace, la coordination supérieure de l'action éliminant les mouvements superflus, l'importance d'un tonus musculaire également réparti dans le corps, ou encore l'attention portée au moyen par rapport au résultat. Surtout, dans l'une comme l'autre discipline, ce qui est recherché est l'état de maturité adulte, l'indépendance de son héritage, de ses habitudes et l'efficacité du mouvement.

Comme le rappelle Moti Nativ dans sa préface à la version anglaise de *Judo pour ceintures noires*, le Judo s'est effacé du travail de Moshé Feldenkrais pour étendre les principes « **de l'efficacité maximale avec l'effort minimal** » à tout le monde.

Pour cela, il a développé deux modes : L'Intégration Fonctionnelle™ qui donne une expérience d'apprentissage guidée par le toucher du professeur et la Prise de Conscience Par le Mouvement™ qui se concentre sur des instructions verbales et qui est appropriée pour des individus ou des groupes. Les deux méthodes utilisent des mouvements lents et minutieux exécutés avec une attention méticuleuse.

**“En enseignant [à l'adulte] à tomber sans heurt ni inconvenient, nous avançons vers l'indépendance adulte de la gravitation et le libérons des restrictions imposées par cette force.**

M. Feldenkrais - *Judo pour ceintures noires*

<sup>3</sup> *Judo pour ceintures noires*, Préface de G. Koizumi. Ed. Chiron

<sup>4</sup> Ibid.

De manière plus concrète, un certain nombre de leçons de Prise de Conscience par le Mouvement™ sont directement inspirées des techniques de judo apprises par Feldenkrais. Certains Ukemi ou “roulades” sont également étudiés durant la formation professionnelle des praticiens Feldenkrais.

Photo de g: Feldenkrais et Kawaishi en entrainement © International Feldenkrais® Federation Archive; Photo de d: Leçon de prise de conscience par le mouvement © Feldenkrais France



## La méthode Feldenkrais, c'est quoi?

La méthode Feldenkrais part de l'idée que **l'être humain ne cesse d'apprendre** et de réajuster la façon dont il accomplit ses mouvements quand ils ne sont pas, ou plus, en phase avec les besoins et les limites du corps.

Pour s'éduquer ou se rééduquer, la méthode propose de prendre **conscience de son corps** en mouvement pour le libérer de ses mauvaises habitudes. Elle permet de découvrir les facultés d'apprentissage du système nerveux pour corriger une posture mais aussi pour adapter sa façon de réagir. Cette éducation agit donc sur le **pouvoir d'action** et **d'autonomie** de chacun(e).

**En séances individuelles :** le(la) praticien(ne) invite la personne à une série de mouvements progressifs et appropriés dans différentes positions : assise, allongée sur une large table de travail, ou même debout. On parle d'Intégration Fonctionnelle™.

**En séances collectives :** le(la) praticien(ne) guide par la parole un groupe d'élèves qui, au fil de la leçon, sont conduits à adopter des positions ou à faire des mouvements variés et faciles mais qu'ils n'ont pas l'habitude d'accomplir. On parle de Prise de Conscience par le Mouvement™.

### Quelques repères

**269** praticiens Feldenkrais certifiés en France<sup>5</sup>:

**2** organismes de formation en France.

**800 heures** de formation sont nécessaires pour devenir praticien certifié.

<sup>5</sup> Praticiens membres de l'Association Feldenkrais France en 2015

## Bibliographie

### Les écrits de Moshé Feldenkrais sur le judo

- *Jiu Jitsu*, Ed. Chiron, 1931
- *Manuel pratique de Jiu-Jitsu. La défense du faible contre l'agresseur*. Ed. Chiron, 1939. Préface de Jigoro Kano
- *ABC du Judo*. Ed. Chiron, 1941
- *Judo: The Art of Defence and Attack*. New York and London: Frederick Warne & Co., 1944 (non publié en français)
- *Judo pour ceintures noires - Le travail à terre*. Ed. Chiron, 1951. Préface de G. Koizumi

### Articles sur les liens entre le Judo et la méthode Feldenkrais

- Interview de Moshe Feldenkrais. The Extraordinary Story of How Moshe Feldenkrais Came to Study Judo. Dennis Leri, 1977  
[http://semiophysics.com/SemioPhysics\\_interview\\_with\\_Moshe.html](http://semiophysics.com/SemioPhysics_interview_with_Moshe.html)
- Moshe Feldenkrais and Modern Judo. The Strange Forgotten Tale of a Physicist who Learned Judo. Terence McPartland. Septembre 2012. <http://dcjudo.com/feldenkrais-and-judo/>  
On trouvera une traduction en français de cet article sur <http://www.delphinehelix.com/moshe-feldenkrais-et-le-judo-moderne/>
- Feldenkrais and Judo - Dennis Leri - <http://judoinfo.com/feldenkrais.htm>

### Autres

*Les racines du judo français: histoire d'une culture sportive*. Michel Brousse. Presse Universitaires de Bordeaux, 2005

---

### Citations

*“Le judo combat la force brute par des lois de la mécanique rationnelle réparant ainsi l'injustice de la nature dans la distribution inégale des forces; il oppose l'éducation à la sauvagerie, la connaissance de l'anatomie à la brutalité, et cela par une méthode claire, logique et étonnamment efficace.”* M. Feldenkrais *Manuel pratique de Jiu-Jitsu*

*“En enseignant [à l'adulte] à tomber sans heurt ni inconvénient, nous l'avançons vers l'indépendance adulte de la gravitation et le libérons des restrictions imposées par cette force.”* M. Feldenkrais, *Judo pour ceintures noires - Le travail à terre*.

*“Nous enseignons la mobilisation complète de nos moyens et leur orientation concentrée vers l’achèvement du but visé, en écartant tout ce qui est inutile en l’instant”*<sup>6</sup> M. Feldenkrais, Judo pour ceintures noires - Le travail à terre.

*“L’esprit érudit, l’observation fine et la maîtrise d’expression de M. Feldenkrais démêlent les relations enchevêtrées entre la gravitation et le corps, entre les os, les muscles, les nerfs et le conscient, subconscient et l’inconscient et montre le chemin d’une meilleure compréhension.”* G. Koizumi, Judo pour ceintures noires - Le travail à terre.

Moshe Feldenkrais définissait le but du Judo comme étant *“d’avancer le Judoka vers l’état de maturité adulte”*<sup>7</sup>.

Dossier préparé par Paule Rigaud

**Contact Presse :**

Vladimir Latocha

Président de l’association Feldenkrais France

Mobile : 06 34 46 63 75

[Vladimir.Latocha.CA@feldenkrais-france.org](mailto:Vladimir.Latocha.CA@feldenkrais-france.org)

---

<sup>6</sup> *Judo pour ceintures noires*, p 20

<sup>7</sup> *Judo pour ceintures noires*, p 11