



Présentation de la méthode Feldenkrais ®

Méthode Feldenkrais

La méthode Feldenkrais a été créée par Moshé Feldenkrais, ingénieur et docteur en physique. Il a travaillé avec l'équipe de Joliot et Curie et se passionna pour la neurophysiologie et la neuropsychologie. Professeur de judo, qu'il a appris avec Maître Kano au Japon, il fut l'une des premières ceintures noires en France et en Europe.

Suite à un traumatisme au genou, Moshé Feldenkrais élabore une méthode pédagogique qui accorde une grande importance au mouvement. Pour lui, le mouvement est le moyen le plus accessible pour prendre conscience de soi. C'est essentiellement par le mouvement que notre vie s'exprime. C'est par le mouvement que nos intentions se transforment en actions.

Le génie de Moshé Feldenkrais est d'avoir développé une méthode de d'apprentissage qui améliore l'image que nous avons de nous-mêmes.

Image de soi

Notre façon de parler, de marcher, notre posture et nos attitudes, notre façon de nous tenir nous caractérisent et reflètent notre identité, nos émotions, nos pensées et nos comportements.

Nous avons tendance à croire que ces façons de faire, plus ou moins efficaces, sont les seules et uniques possibles pour nous. Nous avons arrêté d'explorer, d'apprendre et nous utilisons souvent les mêmes gestes et les mêmes mouvements. Nous demeurons avec nos schémas « limitants » qui, au bout d'un certain temps, ne conviennent plus à ce dont nous avons besoin.

Cette image que nous avons de nous-même nous rends plus ou moins efficaces dans l'action et dans notre capacité à s'adapter à l'environnement.

Les effets de la méthode

La méthode Feldenkrais vise à mettre la personne dans une situation d'apprentissage qui lui permette de :

- Développer une meilleure conscience de ce qu'il fait
- Elargir le répertoire de ses mouvements et sensations

- Apprendre à découvrir la meilleure façon pour lui d'agir
- Améliorer la qualité de ses gestes
- Retrouver une image dynamique de soi et un corps plus nuancé

Ces séances permettent de développer un plus large éventail de choix lorsque nous bougeons et d'utiliser une plus grande partie de nos capacités.

L'objectif pendant ces séances est de porter l'attention sur le processus du mouvement, son organisation, sur le « comment on fait » plutôt que sur la performance, sur la réussite du mouvement, sur « le faire à tout prix ».

Le type d'apprentissage

L'un des axes essentielles qui conduit ces séances c'est de créer les conditions favorables à l'apprentissage, à l'exploration et à la découverte. L'accent est mis sur la prise de conscience, l'attention, l'écoute, la lenteur, sur le fait de ne pas forcer. Ces conditions permettent d'explorer le mouvement sans tension et dans le confort et ainsi d'affiner sa capacité de sentir, de développer son sens kinesthésique.

En percevant le lien entre les différentes parties de notre corps et en développant un sentiment d'intégration dans le mouvement dans un contexte de plaisir, nous apprenons à faire un meilleur usage de nous-mêmes et nous découvrons de nouvelles potentialités.

Dans les séances de Prise de Conscience par le Mouvement ®(cours collectifs), le professeur propose des mouvements simples et variés exécutés sans efforts (roulements, torsions, défis de coordination...). L'élève prend conscience du fonctionnement des différentes parties de son corps et guidé par ses sensations intérieures il découvre, à son grand étonnement d'autres possibilités de mouvement de celles dont il a l'habitude.

A qui s'adresse la méthode Feldenkrais ?

La méthode Feldenkrais s'adresse à toute personne qui souhaite mieux ressentir et habiter son corps, améliorer sa capacité de bouger, affiner la conscience de ses mouvements. Elle permet à tous de retrouver un bien-être au quotidien, de développer une meilleure qualité d'action et de mouvement, tant dans les tâches les plus quotidiennes que dans celles où une plus grande habileté est requise (Tai Chi Chuan, arts martiaux, danse, théâtre, chant, sport...)