



La méthode Feldenkraï's®

1- Qu'est-ce que le Feldenkraï's?

La méthode est une approche éducative de la personne en mouvement, utilisant sa globalité : corps, émotion, mental (sensations, sentiments, pensées), pour aller vers l'action, s'améliorer, améliorer sa vie.

2- D'où vient ce nom ?

La méthode porte tout simplement le nom de son inventeur Moshé Feldenkraï's, Docteur en science, explorant les rouages du système nerveux et ceinture noire en judo. La pratique conjuguée des Arts Martiaux et des Sciences Physiques influence sa façon de penser. C'est là aussi, que blessé gravement au genou, il entreprend de retrouver par lui même l'usage de ses jambes. De cette expérience naît l'idée maîtresse de sa méthode à savoir l'évidente existence de l'unité du mental et du corps.

3- Comment se pratique cette discipline ?

Les cours collectifs et les cours individuels sont deux façons concrètes de pratiquer cette prise de conscience nous permettent de tester nos modes d'organisation dans des enchaînements de mouvements.

- Les cours collectifs sont appelés : Prise de conscience par le mouvement (PCM)

Au sol le plus souvent, ou sur des chaises, les participants sont guidés par la voix de l'enseignant dans une série de mouvements simples et progressifs, qu'ils effectuent à leur rythme, sans compétition, ni modèle. Ces enchaînements s'organisent à partir du jeu de la répartition des appuis du corps. Chacun sent, constate, découvre la variété de réponses possibles aux incitations de l'enseignant qui ramène toujours à une approche globale du corps.

A la suite d'une leçon *Feldenkraï's*, je propose que chacun continue à expérimenter cette connaissance plus fine de soi dans l'espace, qu'il reste en lien avec ses sensations, et développe au cours d'improvisations corporelles et créatives, son écoute, sa relation à l'autre, à l'espace, au temps, et à la musique... Se crée ainsi une disponibilité à l'égard de soi-même, des autres et de ce qui nous entoure.

- Les cours individuels sont appelés : Intégrations Fonctionnelles (IF)

Dans les leçons individuelles, allongé et habillé sur une table de massage, l'élève est guidé par les mains de l'enseignant qui est à l'écoute de ce que sent la personne.

De part ce contact créé entre les deux, l'enseignant suit le schéma d'action de la personne, sans la diriger, et s'adapte à travers des mouvements « sur mesure » et précis, aux différentes possibilités d'amélioration globale de la personne.

L'expérience vécue de ce « dialogue » va produire une fluidité dans les tissus corporels dispersant les tensions qui occasionnent des raideurs articulaires, et un meilleur usage de soi lié à un sentiment de bien être.

« Je ne cherche rien de la personne en la touchant, je sens seulement ce dont elle a besoin, qu'elle le sache ou non, et ce que je peux faire à ce moment là pour qu'elle se sente mieux. » Moshé Feldenkraïs

4- Pourquoi l'enseigner ?

La méthode *Feldenkraïs* offre une disponibilité et une fluidité qui aident à bouger et à entrer en contact. En prenant conscience de ses mouvements chacun devient plus présent à ce qu'il fait dans l'instant. Une meilleure connaissance de ses possibilités de différencier son bassin, de son torse ou de sa tête par exemple permet de mieux s'organiser, de se « sculpter », et procure une approche très concrète de soi.

Dans la vie de tous les jours, des actions telles que rester assis devant un ordinateur peuvent s'améliorer avec des moyens simples et concrets qui permettent d'entrer dans la sensation et l'écoute de soi. Cette prise de conscience peut éviter que certaines tensions apparaissent, liées à des habitudes inconscientes qui « usent » certaines parties du corps parce qu'elles ne sont plus en relation avec l'ensemble de notre personne.

Nous avons tous la possibilité de sentir nos propres mouvements avec une grande finesse et notre corps est organisé de manière à bouger facilement et harmonieusement, mais peu d'entre nous exploitent pleinement leur potentiel de perception ou d'action.

Cette aptitude aide à être en relation avec l'environnement et les autres. Chacun peut ainsi améliorer non seulement son quotidien, mais aussi ses réactions face à l'inconnu, ou au « stress » de certaines situations en élargissant ses choix avec sérénité.

La prise de conscience de ses mouvements offre la possibilité de mieux se connaître. Elle procure bien-être et satisfaction.

Claire ASTRUC

Praticienne certifiée depuis 2007

Soif Compagnie

06 20 47 20 31