

## **COMMUNIQUE DE PRESSE**

### **WE DECOUVERTES METHODE FELDENKRAIS 1-2 OCTOBRE 2005**

Les 1<sup>o</sup> et 2 octobre prochains aura lieu un week-end «découvertes » de la méthode Feldenkrais. A travers la Belgique, les praticiens de cette méthode ouvriront leur porte afin de donner l'occasion d'expérimenter cette méthode d'éducation somatique basée sur notre capacité à tous, d'apprendre et de développer un outil d'auto-gestion de notre bien-être.

*« Lorsque l'on sait ce que l'on fait, on peut faire ce que l'on veut »*

*Moshe Feldenkrais (MF)*

L'éducation somatique regroupe un ensemble de méthodes qui visent l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans l'espace.

*« L'apprentissage permet de découvrir d'autres façons de faire les choses.*

*La capacité d'apprendre est synonyme de libre choix et de libre arbitre. »*

*(MF)*

La méthode Feldenkrais se base sur l'image de soi et la plasticité de notre système nerveux. Par le mouvement, elle nous met dans une situation qui nous incite à apprendre ce dont nous avons besoin.

*« Ce que je recherche, ce ne sont pas des corps souples, mais des cerveaux souples; c'est restaurer en chacun sa dignité humaine. » (MF)*

Il y a deux manières de vivre une séance Feldenkrais : la Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) et l'Intégration Fonctionnelle (IF). Lors d'une PCM, séance en groupe, l'enseignant guide verbalement la leçon. Il propose une suite de mouvements qui permettent à chacun d'évoluer à son rythme dans l'exploration de lui-même, en écoutant ce que le mouvement crée en lui. Lors d'une IF, en séance individuelle, le praticien guide l'apprentissage par le toucher.

L'apprentissage de nouveaux schémas de mouvements, nous permet d'augmenter nos choix, et par là même, de développer notre capacité d'adaptation à de nouvelles situations. En cherchant une plus grande efficacité, une meilleure mobilité et une économie d'énergie, cela permet de se trouver des capacités inattendues, un certain savoir-faire dans nos gestes et dans l'ensemble de nos fonctions. On peut entendre des témoignages aussi divers que « Je me sens plus léger, plus grand », « Ma respiration est plus libre », « J'ai beaucoup moins envie de grignoter », « Je me fais moins mal », « Je peux rester debout sans effort », « Je marche plus facilement et plus longtemps sans me fatiguer », « Je ne me blesse plus au sport »

*« Lorsque l'impossible devient possible, alors le possible devient facile, le facile agréable et l'agréable devient beau et esthétiquement juste pour soi. »*

*(MF).*