

*Association québécoise des professeures et des professeurs de la MÉTHODE  
FELDENKRAIS<sup>MD</sup> (AQPPMF)*

HIV1998 Volume1, numéro 1 - Applications générales de la Méthode Feldenkrais



*Un bulletin des applications de la MÉTHODE FELDENKRAIS<sup>MD</sup> d'éducation somatique*

Dans ce numéro

- Vivre sans douleur
- Améliorer ses résultats
- Soulager le stress
- Reprendre confiance en soi
- *Jusqu'où* pouvez-vous tourner la tête
- La Méthode Feldenkrais

Dans le prochain numéro :

*Applications de la Méthode Feldenkrais à la vie quotidienne*

**AQPPMF** - Cp 583 – succursale Beaubien, Montréal, Quebec H2G 3 E 2

# Vivre sans douleur

Plus de la moitié des gens qui se tournent vers la MÉTHODE FELDENKRAIS<sup>MD</sup> espèrent ne plus avoir mal. Généralement, ils ont mal depuis longtemps et ont essayé d'autres méthodes.

Après avoir fait l'expérience de CLASSES DE PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT (PCM) OU des leçons individuelles d'INTÉGRATION FONCTIONNELLE- (IF), les étudiants\* disent qu'ils ont moins mal, que l'amplitude de leur mouvement et leur vitalité sont accrues. Pouvoir tourner la tête sans grimacer, atteindre l'étagère du haut, marcher ou même courir librement, tout cela est possible. Les mouvements doux et agréables sont accessibles à tout le monde, y compris les personnes âgées et les personnes handicapées.

La MÉTHODE FELDENKRAIS « ... ne consiste pas simplement à faire bouger ses muscles à droite et à gauche, mais à changer des choses dans le cerveau lui-même pour que la personne puisse s'ajuster graduellement...pour atteindre, ce que nous appelons, une image normale d'accomplissement. "

Kart Pribram, MD, Ph D, neuroscientifique

## AMÉLIORER SES RÉSULTATS

Jack Heggie était un ingénieur électronique et un skieur frustré avant qu'il ne devienne un PRATICIEN CERTIFIÉ PAR LA FELDENKRAIS GUILD®. Après avoir utilisé la Méthode pour s'apprendre tout seul à skier au niveau expert, il a écrit *Skiing with the whole body*.

Patti Blazes a pris des leçons avec Jack et sa façon de skier s'est améliorée de manière flagrante: " Je suis partie et je savais que je skiais. C'était incroyable! "

Rick Acton, 5 fois champion de l'Association Professionnelle de Golf du Nord-ouest et 2 fois Professeur de l'année 88-89 a dit que: "La MÉTHODE FELDENKRAIS, et son approche *unique* de l'esprit et du corps, m'ont aidé de façon incommensurable, non seulement dans ma manière de jouer au golf mais également dans ma manière d'enseigner. "

## SOULAGER LE STRESS

Le stress entraîne des habitudes rigides qui créent à leur tour plus de stress. Les leçons de FELDENKRAIS offrent un environnement de détente pour apprendre à laisser aller les tensions dans le corps.

Souvent allongés sur le sol, parfois assis ou debout, les étudiants découvrent des schémas de mouvement qui inhibaient leur liberté. Leur respiration devient alors plus pleine, leur tension artérielle baisse et même leur digestion s'améliore.

Les utilisations de la MÉTHODE FELDENKRAIS sont vastes et diversifiées. Les gens recherchent l'expertise et la connaissance unique qu'un PRATICIEN CERTIFIÉ PAR LA GUILD FELDENKRAIS<sup>MS</sup> peut apporter à chaque aspect de la vie qui comporte du mouvement. Feldenkrais disait que son objectif était de : "... *Rendre l'impossible possible, le possible facile et le facile élégant.*"\*

## REPRENDRE CONFIANCE EN SOI

Le thérapeute de Pat Lawrence lui avait conseil de suivre des leçons de FELDENKRAIS. Étudiante en secrétariat, elle s'inquiétait de son avenir dans domaine à cause d'une douleur constante au cou suite à une blessure survenue 3 ans auparavant.

Le praticien en FELDENKRAIS l'a guidée à travers des mouvements lents. Elle a découvert que sa douleur provenait de sa posture au clavier et elle a appris toute seule à avoir une meilleure posture.

Elle a aussi remarqué un changement dans l'image qu'elle se faisait d'elle-même. La conscience accrue d'elle-même lui a redonné confiance en elle. Pat n'en a plus " plein le dos de cette situation qu'elle vivait. Elle croit que son avenir est tracé.

" ... Les exercices sont ingénieux et surprenants dans leur efficacité. Feldenkrais a trouvé un moyen de libérer les gens, de les amener à être plus créatifs intellectuellement et plus flexibles et déliés physiquement. "

William C. Schutz, Ph D, psychologue et auteur de Joy.

Baucoup de musiciens ont " fait du FELDENKRAIS ". Les longues heures de répétition et de spectacle peuvent les amener à prendre des habitudes conductrices à la douleur ou à d'autres limitations. Ces dernières provoquent du stress et une diminution de leur confiance en eux. Ce travail leur permet de faire de la belle musique sans payer le prix de la douleur.

" Les exercices sont tellement ingénieux et simples. "Yehudi Menuhin, Violoniste de concert.

JUSQU'OU POUVEZ -VOUS TOURNER LA TÊTE? - Voici une courte leçon de CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT que nous vous offrons. En la faisant, vous vous prouvez que votre corps a un potentiel très différent de ce que vous en pensez normalement.

**REMARQUE :** Cette leçon implique que vous tourniez la tête. Il est important que vous la tourniez lentement et doucement, en vous arrêtant si vous détectez un signal de tension, d'inconfort ou de douleur. Si vous avez mal en tournant, ne tournez que jusqu'au point où cela ne vous fait pas mal. Un très petit mouvement est suffisant.

Pour commencer, asseyez-vous confortablement sur le bord d'une chaise, les mains détendues sur vos cuisses.

1. Tournez doucement la tête vers la gauche. Remarquez un endroit sur le mur qui indique l'endroit où vous pouvez voir le plus loin possible de manière confortable. Revenez au centre.

Répétez quelques fois. Si vous avez mal lorsque vous tournez, ne tournez que jusqu'au point où cela ne vous fait pas mal. Un très petit mouvement est suffisant.

Tournez doucement votre tête vers la droite quelques fois et revenez au centre. Chaque fois, remarquez l'endroit sur le mur où vous pouvez voir le plus loin possible confortablement. Tournez la tête doucement tant que cela ne vous fait pas mal.

2. Sentez quel côté vous aimeriez améliorer, l'autre côté étant le côté qui fonctionne le mieux.

3. Entourez votre tête dans la paume de vos mains, les " talons " de vos mains à la hauteur de la mâchoire et les doigts reposant autour de vos yeux. Remarquez que vos coudes reposent sur votre poitrine.

Tout en gardant vos coudes collés à votre poitrine et vos mains entourant votre tête, tournez doucement vers votre côté qui fonctionne le mieux, aussi loin que cela vous est confortable, et revenez au centre. Remarquez que toute la **partie** supérieure du corps tourne.

4. Faites le test suivant : Baissez vos mains et tournez du côté que vous vouliez améliorer. Remarquez l'amélioration!

Prenez un instant pour vous rendre compte de la façon dont l'apprentissage organique ne se passe pas de manière mécanique dans les muscles, mais dans des facultés plus élevées du système nerveux. N'est-ce pas plus intéressant.

**Le mouvement, c'est la vie. Sans mouvement, la vie est impensable...** Moshe Feldenkrais

**LA METHODE FELDENKRAIS** est un système éducatif qui développe une conscience fonctionnelle de soi dans l'environnement.

Moshe Feldenkrais, Ph.D, (1904-1984), est né en Russie. Physicien, ingénieur mécanique, expert en Judo et éducateur, il a mis au point la METHODE FELDENKRAIS<sup>MD</sup> en étudiant la relation directe entre le mouvement corporel et les façons dont nous pensons, ressentons, apprenons et agissons dans le monde.

La PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT (PCM) est la forme de leçons de groupe dans laquelle les étudiants explorent des séries de mouvements selon les directives verbales du professeur.

L'INTEGRATION FONCTIONNELLE- (IF) est la forme de leçon privée qui combine le toucher de l'instructeur aux indications verbales. Ces leçons aident les étudiants à prendre conscience de vieilles habitudes et permettent d'offrir des choix pour agir de façon plus efficace.

Les PRATICIENS CERTIFIÉS PAR « L'ASSOCIATION FELDENKRAIS QUÉBEC » (AFQ) doivent terminer de 800 à 1000 heures de formation complète sur une période de 4 ans, à l'intérieur d'un Programme de formation professionnelle réglementée par "THE FELDENKRAIS GUILD OF NORTH AMERICA.

L'organisme "The FELDENKRAIS GUILD" est une organisation internationale de praticiens qui maintient les normes professionnelles des praticiens, et fournit un éventail de documents informatifs au public.

l'AQPPMF a été fondée en 1991. Elle regroupe les professeurs du Québec autorisés à enseigner la Méthode Feldenkrais ainsi que les élèves en formation professionnelle.

Constituée en compagnie à but non-lucratif, l'AQPPMF, entre autres, pour objet de favoriser la diffusion de la Méthode Feldenkrais par la représentation des membres et la promotion de l'association auprès des organismes et du public en général. Elle est préoccupée de garantir des standards de qualité en favorisant l'établissement et l'application de normes pour la formation et la pratique professionnelles et en développant l'application d'un code d'éthique guidant le comportement des membres.

Pour obtenir plus de renseignements, veuillez contacter l'AQPPMF au (514) 270.5167.

Constituée en Compagnie à but non-lucratif, l'AQPPMF a, entre autres, pour objet de favoriser la diffusion de la Méthode Feldenkrais par la représentation des membres et la promotion de l'association auprès des organismes et du public en général. Elle est préoccupée de garantir des standards de qualité en favorisant l'établissement et l'application de normes pour la formation et la pratique professionnelles et en développant l'application d'un code d'éthique guidant le comportement des membres.

Pour obtenir plus de **renseignements, veuillez contacter l'AQPPMF au (514) 270-5167**

REMARQUE: la METHODE FELDENKRAIS<sup>MD</sup> est un système, éducatif. Ce n'est pas substitut à diagnostic ou à un traitement médical. Consultez votre médecin si vous ressentez de la douleur ou si vous avez de la difficulté à faire certains mouvements. Traduction et correction d'épreuve: Véronique Pied - Correction de l'épreuve finale: Nicole Aubry - Design graphique et mise en page: Michaël Hébert

Traduction de SenseAbility, numéro 1 -AUT 1996. et numéro 8 volume 3 - été 1998

A Quarterly Newsletter of Applications of the Feldenkrais Method® produit par the Feldenkrais Guild ®.

La traduction est diffusée par les professeurs et les professeurs certifiés de la Méthode Feldenkrais et par l'AQPPMF.

Feldenkrais<sup>MD</sup> Et Intégration Fonctionnelle<sup>MD</sup> sont des marques déposées au Canada par la North American FELDENKRAIS Guild.

Au Québec, « L'association québécoise des professeurs et des professeurs de la méthode FELDENKRAIS » assure la responsabilité de ces marques.

Le logo « Personnage dansant » est utilisé avec permission. 1997-1998

\* NOTE : Par souci d'alléger le texte le masculin comprend la forme féminine.

## BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages écrits par Moshe Feldenkrais :

### **Énergie et bien être par le mouvement**

*Paris, Éd. Dangles, 1993.*

Publié aussi sous les titres :

*La conscience du corps, Paris, Robert Latfont, 1971.*

*La santé en 12 leçons, Paris, Marabout Service 211, 1972.*

Également en anglais sous le titre :

### **Awareness through movement**

### **Health exercises for personal growth**

*New York London, Harper & Row; Toronto, Fitz Henry Whiteside, 1972, 1977; Hammondsworth, Middelses, England, Penguin Books, 1972, 1977.*

---

### **Le cas Doris**

*Aventures dans la jungle cérébrale Paris, Hachette, 1978.*

Également en anglais sous le titre :

### **The case of Nora**

*Body awareness as healing therapy New York, Harper & Row, 1977.*

---

### **L'évidence en question**

*Éd. L'inhabituel, Paris, 1997.*

Également en anglais sous le titre :

### **The Elusive Obvious**

*Cupertino, Meta Publications, 1981.*

---

***The Master Moves***

*Cupertino, Meta Publications, 1984.*

---

**L'être et la maturité du comportement**

**Une étude sur l'anxiété, le sexe, la gravitation et l'apprentissage**

*Paris, Espace du temps présent, 1993,*

Egalement en anglais sous le titre :

**Body and Mature Behavior**

**A study of anxiety, Sex, Gravitation and Learning**

*International Universities Press Inc. New York, 1981.*

---

**La puissance du moi**

*Paris, Robert Laffont, coll., Réponses 1990.*

Également en anglais sous le titre :

**The Potent Self**

**A guide to Spontaneity**

*San francisco, Harper & Row; 1985.*

*Quelques citations de Moshe Feldenkrais*

1. « ... Rendre l'impossible possible, le possible facile et le facile élégant ».
2. « Le mouvement c'est la vie. Sans mouvement, la vie est impensable » .
3. « Ce que je cherche, c'est de rendre à chaque personne sa dignité humaine »
4. «Ce qui remplace chez les êtres humains l'INSTINCT» de l'animal, c'est l' APPRENTISSAGE » .
5. « Vous aurez de bonnes idées si vous avez beaucoup d'idées ».
6. « Ne prenez pas de décision avant d'avoir considéré toutes les alternatives »
7. « Si vous savez ce que vous faites vous pouvez faire ce que vous voulez ».
8. « Nous avons besoin de plus d'une façon de faire ce que nous faisons même si notre façon de faire est à l'origine bonne en soi ».