

Feldenkrais (méthode)



Du nom de son inventeur, cette méthode vise à (ré)introduire de l'harmonie dans le mouvement. Car le mouvement, c'est la vie. Et inversement.

Ingénieur physicien de la Sorbonne et première ceinture noire européenne de judo, Moshé Feldenkrais (1904-1984) fut l'un des principaux pionniers de l'Education Somatique, cet ensemble de méthodes qui s'intéressent aux relations dynamiques entre le mouvement du corps, la conscience, l'apprentissage et l'environnement. En tant que scientifique, il fut l'un des premiers à reconnaître l'importance de la subjectivité et du vécu "intérieur" dans le mouvement du corps. La pédagogie Feldenkrais, enseignée aujourd'hui à travers le monde par plus de 3000 praticiens, repose d'ailleurs sur cette intégrité indissociable de la personne aux plans sensoriel, émotif et intellectuel. Selon cette approche, la qualité et l'aisance du mouvement reflètent l'état d'organisation même du système nerveux. Et par là, l'image que l'individu se construit de lui-même et du monde.

Par différentes techniques - réduction de l'effort, vision globale, recherche de confort, progression dans la complexité... -, la méthode vise à développer une meilleure "intégration fonctionnelle" des facultés mentales et physiques. L'élève apprend par exemple à traduire de mieux en mieux ses intentions en actions, à mieux utiliser son corps pour communiquer.

Dans le domaine de la motricité, ce sont la coordination, la force ou la souplesse qui se trouvent améliorées. Bien que la méthode Feldenkrais s'intéresse peu aux symptômes et aux pathologies, l' "art de bouger" se traduit évidemment par des effets positifs sur la santé, et notamment sur les douleurs dorsales. "C'est la méthode la plus efficace et la plus sophistiquée que je connaisse", a déclaré un jour l'anthropologue Margarethe Mead. S'ouvrant sur de vastes horizons (prévention, formation d'artiste, éducation, entraînement sportif...), elle peut aussi bénéficier à toutes les catégories d'âge, du bébé aux aînés en passant par les adultes de toute profession.

Adresse utile

Secrétariat de l'association Feldenkrais Belge - Isabelle Demaret-Calmant - 52, rue Fays - 4400 Ivoz-Ramet - Tél. 04-275 63 09 - e-mail : icalmant@swing.be

Site du Mieux-être : <http://www.mieux-etre.org>