

La méthode FELDENKRAIS™

La méthode FELDENKRAIS™ a été développée par Moshe Feldenkrais (1904-1984). Ingénieur-physicien, chercheur en physique nucléaire, première ceinture noire européenne de judo, Moshe Feldenkrais fut l'un des principaux pionniers de l'éducation somatique (corps vécu). Il clarifia entre autres l'importance de l'image du corps comme base de notre comportement. Moshe Feldenkrais appliqua à la conscience du corps et à l'étude de mouvement la rigueur de sa formation scientifique.

La pédagogie FELDENKRAIS™ repose sur une compréhension approfondie et concrète de plusieurs idées :

- L'organisation du corps en mouvement dans le champ de la gravité ;
- La distribution proportionnelle du mouvement sur l'ensemble du système musculo-squelettique et la coordination du mouvement distal et du mouvement proximal ;
- Le fonctionnement autorégulé du système nerveux ;
- L'intégrité indissociable de la personne aux plans sensoriel, émotif et intellectuel ;
- L'in-corporation de la conscience même.

Pour favoriser l'apprentissage et la maturation du système nerveux, la méthode FELDENKRAIS™ propose la pédagogie suivante :

- Réduction de l'effort et de la vitesse ;
- Augmentation de la sensibilité fine ;
- Recherche du confort et de l'aisance dans la variété ;
- Ouverture du focus d'attention ;
- Exploration de mouvements inhabituels ;
- Absence de modèle à imiter ;
- Recherche d'indices personnels de qualité ;
- Progression graduée dans la complexité ;
- Vision globale de tout le corps et de toute la personne en mouvement.

Le mouvement est considéré comme un langage. La qualité du mouvement reflète l'état de l'organisation du système nerveux, il s'agit bien d'améliorer celle-ci.

La méthode FELDENKRAIS™ ne s'adresse pas aux symptômes et à la pathologie mais aux façons de bouger, aux façons de faire et au potentiel d'amélioration. Elle est en cela une approche dite stratégique : elle s'intéresse au « comment » plutôt qu'au « pourquoi » des choses.

« On ne peut pas faire ce que l'on veut si l'on ne sait pas ce que l'on fait ».

(Moshe Feldenkrais)