

CONNAISSEZ-VOUS LA MÉTHODE FELDENKRAIS ?

Enseignée par plus de 10 000 praticiens sur les cinq continents, cette technique d'apprentissage par le mouvement propose une approche holistique révolutionnaire basée sur la neuroplasticité, la sensation du corps en mouvement et l'image ainsi perçue.

Quelques dates clés de la biographie de Moshé Feldenkrais (1904-1984)

1904 : naissance en à Slavouta (sur le territoire de l'actuelle Ukraine) dans une famille juive religieuse.

1918 : départ pour un long périple de six mois vers la Palestine mandataire, alors sous mandat britannique. Il y devient cartographe.

1920 : il s'initie aux techniques d'autodéfense et notamment le jiu-jitsu dont il devient ensuite enseignant. Il observe alors le rôle primordial de la pédagogie et recherche de nouvelles voies d'apprentissage.

1929 : il se blesse gravement au genou lors d'un match de football et doit rester immobilisé pendant de nombreux mois. Il en profite pour écrire deux livres : l'un consacré à la traduction de la méthode Coué, en y rédigeant même des ajouts, l'autre, *La Défense du faible contre l'agresseur*, sur la self-défense où il explique de nombreuses techniques. Ce livre connaîtra un véritable succès, traduit dans plusieurs langues et édité dans de nombreux pays. Cet ouvrage constituera même l'une des sources d'inspiration d'une technique aujourd'hui connue et réputée dans le monde entier : le krav-maga.

1930 : il devient bachelier et, bénéficiant d'une bourse, s'inscrit à l'École des travaux publics (ETP) de Paris pour devenir ingénieur.

1933 : il rencontre à Paris Jigorō Kanō, créateur du judo et diplomate japonais de haut rang. Ce dernier lui propose de développer le judo en France.

1936 : création du Jiu-jitsu Club de France au sein de l'ETP. Il devient la première ceinture noire en France et l'une des premières en Europe. En tant qu'ingénieur, il travaille à l'Institut du radium avec Joliot-Curie puis au laboratoire de Paul Langevin.



© Feldenkrais France
Selon le type de problème ou de besoin, on peut la pratiquer en séance individuelle ou en groupe.

1939 : une soirée de gala est organisée au sein de l'ETP pour présenter le judo sous la présidence de Jean Zay, ministre de l'Éducation du Front populaire.



© International Feldenkrais Federation
Moshé Feldenkrais, créateur de la méthode. Elle promeut la conscience de soi dans le mouvement et la faculté d'agir sur ses déplacements.

1940 : face à l'avancée des troupes allemandes sur Paris, il doit fuir la capitale et arrive en Grande-Bretagne. Il participe au développement du sonar dans une base secrète de la marine britannique en Écosse.

Par ses fonctions, il visite souvent les sous-marins et les pontons humides ou glissants ravivent sa douleur au genou. Les chirurgiens ne lui accordent pas plus d'une chance sur deux de marcher normalement en cas d'opération. Il décide alors de rechercher par lui-même les voies de sa propre rééducation en puisant dans toutes les bases scientifiques accessibles. Il découvre ainsi que de tout petits mouvements lui assurent davantage d'aisance et de mobilité. Les prémices de la méthode Feldenkrais voient alors le jour.

1946 : il soutient sa thèse et devient docteur en physique à la Faculté des sciences de Paris-Sorbonne.

1949 : il revient ensuite en Israël pour y développer sa méthode, fruit de ses connaissances autour de trois univers : l'aisance des mouvements arrondis du judo et la philosophie d'un minimum d'efforts pour un maximum d'efficacité, ses connaissances en physique et en psychologie approfondie pendant toutes ces années, et les ■■■

Pour enseigner la méthode Feldenkrais

Il faut suivre un processus d'apprentissage complet de 800 heures réparties sur 4 ans et qui permet de dispenser des séances collectives et individuelles. Coût : environ 4 300 €/an (possibilités de prise en charge, formation continue). Informations auprès de ces écoles accréditées par www.eurotab.org, organisme certificateur :

- www.ifeld.fr (Lyon et Paris) ;
- www.feldenkrais-education.com (Aurillac et Bruxelles).

3 questions à Franck Koutchinsky Praticien Feldenkrais expert

Vous enseignez cette méthode depuis plus de 35 ans. Pourquoi avez-vous créé un site de diffusion de la méthode Feldenkrais en ligne ?

J'ai constaté que de nombreuses personnes souhaitaient bénéficier des bienfaits de la méthode Feldenkrais, mais ne trouvaient pas d'horaires disponibles ou d'enseignants présents dans leur environnement. Lors du confinement, voici plus de 4 ans, nous avons testé, développé et coconstruit avec les pratiquants un système d'enseignement totalement innovant : diffuser des séances de cours collectifs, en français, et ce, partout dans le monde par Internet, quelles que soient vos disponibilités. En effet, notre site permet de bénéficier de séances en direct que je dispense à jours et heures fixes. Ces séances sont enregistrées pour les diffuser en *replay* via l'espace adhérent, dont chacun dispose d'un accès permanent.

Ainsi, selon vos disponibilités et votre localisation, vous avez accès à nos séances collectives de méthode Feldenkrais tout en restant chez vous. Ce service de *replay* constitue vraiment le cœur de notre dispositif et un élément extrêmement utile et fort apprécié des pratiquants.

Comment palliez-vous l'absence d'un enseignant en présentiel ?

Les caractéristiques spécifiques de la méthode Feldenkrais se prêtent parfaitement à cet enseignement à distance : chacun réalise les mouvements à son propre rythme, avec sa propre amplitude de confort. Par ailleurs, les explications très claires permettent à tous les participants de prendre conscience des mouvements proposés et de le réaliser sans forcer. Je vois un grand nombre de pratiquants lorsque ceux-ci laissent leur caméra allumée (ce qui n'est pas obligatoire). Ceci me permet de réajuster, si besoin, les informations sur les

mouvements proposés et la manière de les réaliser. Nos séances se terminent par

un moment d'échanges lors duquel chacun peut intervenir pour exprimer son ressenti. Je prends le temps de répondre à toutes les questions et observations. Je concentre, dans ces séances, toute mon expertise professionnelle, ce qui développe cette pratique pédagogique enrichie.

Qui peut y participer ?

Toutes celles et ceux qui souhaitent se réapproprier leur corps, en découvrant ses extraordinaires capacités de mouvement, tout en douceur et sans injonction (de faire, de forcer, de réussir!).

Cette activité, fort appréciée des séniors, séduit aussi les femmes qui souhaitent se créer un moment de douceur sans stress ou jugement, tout comme les sportives ou les artistes à la recherche d'une gestuelle en pleine conscience, plus déliée et fluide.

■ ■ ■ bases du hassidisme qu'il a étudiées dans les écoles juives. Il place au cœur de son apprentissage la neuroplasticité, dont il est l'un des pionniers.



La méthode Feldenkrais est une méthode d'éducation à la santé non conventionnelle. Pour s'adresser à un praticien non certifié, vous pouvez consulter l'annuaire que propose l'association Feldenkrais France sur leur site Internet : www.feldenkrais-france.org/praticiens/annuaire.

1954 : il se consacre exclusivement au développement et à l'enseignement de sa technique, tout d'abord dispensée sous la forme de séances individuelles. Il souhaite diffuser les bienfaits de sa méthode vers davantage de pratiquants et conçoit alors des cours collectifs.

1957 : il soigne le Premier ministre israélien David Ben Gourion, âgé de 70 ans. La photo de celui-ci sur la tête fait le tour du monde, popularisant ainsi sa technique. Un grand nombre

de personnes souhaite alors connaître son travail et découvrir sa méthode.

À partir de la fin des années 1950 : il diffuse sa méthode en donnant des stages, des séminaires et des formations dans le monde entier. Il forme aussi 13 assistants qui auront pour mission de faire connaître son travail dans le monde et de transmettre son enseignement.

Qu'est-ce qui caractérise la méthode Feldenkrais dans la pratique d'une séance collective ?

Comme les autres activités douces, la méthode Feldenkrais se distingue par certaines caractéristiques qui lui confèrent son identité propre. Parmi celles-ci, notons :

- des mouvements doux et lents ;
- une attention portée à l'aisance et l'organisation du mouvement ;
- la recherche de la mobilité du squelette et d'une moindre action musculaire ;
- l'absence de modèle à imiter ou de rythme imposé ;
- une recherche permanente de confort dans les amplitudes des mouvements réalisés ;
- l'exploration de mouvements inhabituels ;
- une progression graduée dans la complexité ;
- une vision globale de toute la personne en mouvement.

Tous ces éléments contribuent à rendre cette pratique somatique révolutionnaire par rapport à de nombreuses autres d'activités douces ■



Franck Koutchinsky.

Praticien Feldenkrais. Expert depuis plus de 35 ans, créateur du site Internet www.espacefk.com destiné à démocratiser la méthode Feldenkrais dans le monde

francophone et auteur de trois livres sur cette technique. Il fut aussi directeur de clubs sportifs pendant quatre décennies, spécialisé dans les activités du sport-santé et formateur.

Site Internet

www.espacefk.com