

L'ÉDUCATION SOMATIQUE : AU-DELÀ DU DISCOURS DES MÉTHODES

(Version revue et augmentée en janvier 2003)

Première publication en 1993, dans le *Bulletin de l'association des praticiens de la méthode Feldenkrais de France*, no. 14, hiver 1993

© 2002 par Yvan Joly M.A. (Psy.) *

Contexte et définition de l'éducation somatique

C'est en 1976 que Thomas Hanna (1) commença à publier, aux États-Unis, la revue *Somatics*. Hanna réhabilitait ainsi la notion de « soma », retournant aux sources du philosophe grec Hésiode pour qui le mot soma signifiait le « corps vivant ». Le nom « soma » et le qualificatif « somatique » ont pris évidemment depuis ce temps et sous l'influence d'autres philosophes un tout autre sens. Le « soma » en est venu à être distingué de la « psyché ». Et nous avons construit dans notre culture, une conception de nous-mêmes et conséquemment une médecine et une société entière où le corps et l'esprit sont séparés, ou au mieux complémentaires et en interaction. Eu égard à cet entendement habituel, Thomas Hanna a proposé une définition nouvelle de la somatique : « c'est l'art et la science des processus d'interaction synergétique entre la conscience, le fonctionnement biologique et l'environnement » (Hanna, 1989, p. 1).

Il s'agit donc là d'un champ très vaste, incluant diverses approches dites « corporelles » (en anglais on dit des « *body disciplines* » ou des « *practices of embodiment* »). On retrouvera ainsi des pratiques de tradition orientale, par exemple la méditation, le yoga, le taïchi, de même que diverses formes d'arts martiaux, et puis aussi le *bio-feedback*, l'imagerie mentale, certaines applications de l'hypnose, des méthodes de relaxation, la « dance-therapy », la danse « contact-improvisation », aussi la psycho-neuro-immunologie etc.

Sous le parapluie de la somatique, on retrouvera aussi des approches dites « psychocorporelles », des thérapies d'inspiration reichienne (se référant à la bioénergie de Wilhelm Reich) et toute une kyrielle de méthodes psychothérapeutiques qui utilisent le corps pour accéder aux émotions et à la vie psychique de la personne. Au-delà des méthodes pratiques qui la composent, la somatique prend également des assises théoriques dans les investigations et élaborations théoriques pluridisciplinaires sur à l'intégration corps-esprit dans une vision holistique de la personne. La somatique prendra ainsi racine grâce à des idées comme l'in-corporation (« *embodiment* ») de la vie psychique et de l'identité du soi, la plasticité du système nerveux, la phénoménologie du corps, la fonctionnalité du cerveau en action, l'autorégulation des systèmes biologiques et l'apprentissage sensori-moteur proprement dit pour ne nommer que quelques concepts plus connus.

Enfin dans ce champ de la somatique il y a les méthodes d'éducation somatique proprement dite. **L'éducation somatique est le champ disciplinaire de ces méthodes qui s'intéressent à l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans son environnement social et physique.** Il existerait plus d'une trentaine de méthodes d'éducation somatique connues en Europe ou en Amérique.

Notons cependant que comme M. Jourdain qui faisait de la prose sans le savoir, plusieurs méthodes ne se prévaudraient sans doute pas du titre d' « éducation somatique », Plusieurs intervenants font de l'éducation somatique sans le savoir. C'est sans doute un phénomène dû à la jeunesse relative du champ disciplinaire qui s'il est plus ou moins connu, ne fait pas encore consensus. Pour les fins du présent texte je me permets de nommer ici à titre d'exemples, certaines méthodes parmi celles que j'ai personnellement expérimentées et en particulier celles qui ont été représentées à un moment ou à un autre dans le Regroupement pour l'éducation somatique au Québec fondé en 1992 et où plusieurs des idées du présent texte ont pris forme.

(La présentation des méthodes est faite selon l'ordre alphabétique des noms des fondateurs):

l'**Eutonie**, de Gerda Alexander,

la **Technique Alexander** de Mathias Alexander,

le « **Body-Mind Centering** », de Bonnie Bainbridge-Cohen ,

l'**Anti-gymnastique**, de Thérèse Bertherat,

la **Gymnastique holistique** du Dr Lily Ehrenfried l'eutonie,

la **Prise de conscience par le mouvement** et l'**Intégration Fonctionnelle** de Moshe Feldenkrais,

les « **Fundamentals** », de Laban-Bartenieff ,

L'**Approche globale** (et de libération des cuirasses) de Marie-Lise Labonté.

Une démarche proprement d'éveil et d'élargissement de la conscience

L'éducation somatique se distingue des thérapies psycho-corporelles (ou des « somatothérapies ») qui utilisent le corps pour mettre en évidence les problèmes psychiques, les émotions refoulées et les relations inachevées. Premièrement, le concept de « psycho-corporel » même avec son trait d'union, laisse penser que le corps et l'esprit sont des aspects distincts de la personne alors que d'emblée le concept de « soma » et l'approche holiste du mouvement du corps vivant considèrent la personne comme un tout unifié. Deuxièmement, étymologiquement, le mot « thérapie », désigne l'étude des causes et le traitement des dysfonctions et des maladies. Or, l'art et la science des éducateurs somatiques ne résident pas dans la pathologie et la symptomatique qu'elles soient physiques ou psychologiques mais bien dans le processus d'apprentissage du corps capable de se ressentir et de s'organiser. L'attention est portée non pas sur l'étude des problèmes et des causes des difficultés mais bien sur le développement du potentiel et des ressources, sur les possibilités inexploitées au plan du mouvement et la découverte dans le mouvement de meilleures options stratégiques.

Si l'on considère l'in-corporation (« *embodiment* ») même de la vie et les bases biologiques propres de tout notre comportement, notre vie psychique ne peut être détachée de l'expérience du corps vécu en mouvement. L'éducation somatique qui fait justement son objet du corps-sujet se situe ainsi au carrefour de toute notre existence, de nos sensations, mais aussi de nos émotions et pensées et de toutes nos actions. Tout notre comportement est généré par le même système nerveux et ce système nerveux se construit et se développe à travers l'expérience, ce qui veut dire à travers le mouvement. En s'adressant par le mouvement au soma, c'est-à-dire à l'unité vécue de

la personne, les méthodes d'éducation somatique proposent donc des pratiques susceptibles d'avoir indirectement une résonance sur plusieurs aspects de nos vies, que ce soit au plan de la vie quotidienne, dans l'activité physique même et dans les sports, dans les arts, pour la santé physique et psychologique et en éducation comme tel. On pourra donc y trouver des bienfaits à plusieurs niveaux, mais toujours dans cette perspective non pas d'un traitement de problème mais d'une prise de conscience et d'un développement des options et du potentiel inexploité. Les résultats de l'éducation somatique seront d'ailleurs différents chez chaque individu selon son histoire, son style cognitif et ses intérêts. D'ailleurs les individus qui y viennent semblent en tirer des bienfaits très divers : amélioration d'un élan au golf, facilitation du chant, meilleure gestion du stress, réapprentissage de la marche suite à un accident, stimulation de la créativité, détournement d'habitudes posturales douloureuses, apprivoisement du plaisir de bouger, expansion de la respiration etc. etc. Je vous l'avais annoncé, l'éducation somatique est au carrefour de plusieurs aspects de nos vies.

Formation et pédagogie des éducateurs somatiques

Par cet accent direct et intentionnel sur l'amélioration de la qualité du vécu du corps sujet, l'éducation somatique se distingue de presque toutes les sciences de la santé, de la physiothérapie, de la psychothérapie, de l'éducation physique et sportive, voire même de la plupart des enseignements en danse ou en musique. En effet, la formation des éducateurs somatiques relève non seulement de connaissances extérieures, concernant un corps-objet, décrit à la « troisième personne », mais surtout d'une autre démarche, plus intérieure, celle de l'éveil et de l'élargissement de leur propre conscience « somatique ». Ceci inclut évidemment une expérience poussée de son propre vécu en mouvement et du vécu des autres. Mais aussi un changement de paradigme dans les conceptions du corps, de la personne, de l'apprentissage et du changement. En s'intéressant au mouvement ressenti dans la perspective du « je » plutôt que du « il ou elle », par un changement de point de vue de la troisième personne à la première personne, l'éducation somatique n'en abordera pas moins les principales dimensions du mouvement soit: l'intention de l'action, l'organisation du corps dans son ensemble et dans la relation entre ses parties, l'orientation dans l'espace, et la synchronisation dans le temps. Les éducateurs somatiques ne sont pourtant pas des professeurs de mouvement, mais des agents d'éducation de la conscience dans et par le mouvement.

Partageant la même conception du corps vivant et les mêmes visées de prise de conscience, les méthodes d'éducation somatique vont varier énormément entre elles au plan des stratégies pédagogiques et en fonction des penchants personnels des éducateurs somatiques à l'intérieur même d'une même méthode. Ces stratégies peuvent aller de la découverte guidée à l'enseignement plus correctif du mouvement juste; l'une sera plus directive, l'autre, plus exploratoire ; l'une mettra l'accent sur l'utilisation de l'espace, l'autre, sur l'intériorisation du mouvement ; l'une privilégiera le travail au sol, l'autre, à la verticale, l'une utilisera des objets ou accessoires, l'autre pas. Enfin, l'invitation et l'accompagnement de la formulation verbale de l'expérience, l'utilisation de l'imagination voire de l'imaginaire, l'interaction verbale ou non verbale entre les participants, la communication par le toucher, le recours à des objets, et enfin

l'expression émotive ou artistique intéresseront à des degrés divers les différents éducateurs somatiques. Mais le but reste néanmoins fondamentalement semblable pour toutes : apprendre à raffiner le sens kinesthésique et proprioceptif, pour agir avec une efficacité, un plaisir, une expression accrues, et une douleur et des limites moindres.

Sensibilité et intelligence, plutôt que force et répétition mécanique

Dans l'évolution des valeurs sociétales et personnelles, un nombre croissant de gens recherchent maintenant des façons plus agréables de s'entraîner sinon de vivre. Afin d'améliorer la santé et la qualité de vie sinon les résultats mêmes de la performance, on s'intéressera à des prises en charge moins mécaniques, à des prises de conscience plus responsables. On commencerait donc à croire que l'on peut se traiter soi-même –sans parler des autres- avec sensibilité et intelligence, plutôt qu'avec force et répétition mécanique. Plusieurs voudraient ainsi dépenser moins d'énergie pour un meilleur résultat, tout en apprenant le geste adéquat, ressenti, sans avoir à copier de modèle, utiliser de miroir, sans être l'objet de programmes pré-déterminés, par ordinateur ou autrement. L'un des postulats fondamentaux de l'éducation somatique est que l'être humain n'a justement besoin d'être ni bousculé, ni enrégimenté, ni dirigé de l'extérieur pour se développer. La douleur, l'inconfort, la fatigue mais aussi les sensations de plaisir de bouger seraient des indices suffisants que l'organisme se donne pour s'auto-réguler dans l'action sur la base de ses propres sensations, au service de ses propres intentions. Chaque individu a tout ce qu'il lui faut pour se motiver, se mobiliser et s'améliorer, si et seulement si on l'aide à se détacher des conditionnements familiaux et des habitudes dictées par la société qui s'expriment par une insensibilité à soi et à ce que l'on vit en rapport à l'environnement et aux autres. Il ne s'agit pas d'oublier le passé mais d'apprendre le présent pour construire le futur : c'est de l'auto-éducation à base corporelle que nous avons ici.

Concrètement, l'éducation somatique permettrait un meilleur usage de soi dans le champ de la gravité, en harmonie avec les lois de la physique, le tout défini selon des principes biomécaniques essentiels, mais que l'on aura pris le temps de comprendre concrètement et de ressentir personnellement. Une personne qui bouge bien, ou se tient bien, c'est facile à reconnaître : elle a sa pleine hauteur, sans avoir à se tenir haut ; elle ne se contracte ni ne s'étire volontairement ; son squelette la soutient aux endroits appropriés et sans cisaillement; elle est en harmonie avec la gravité, qui semble d'ailleurs ne pas la tirer vers le bas mais plutôt la soutenir vers le haut.

Chaque méthode propose un répertoire éminemment varié d'activités et d'exercices, pour apprendre à mieux sentir son corps en mouvement et découvrir cette sensation de mouvement organique. Pour développer la sensibilité kinesthésique, les éducateurs somatiques cherchent à respecter les limites de perception du système nerveux et suggèrent donc de procéder lentement, en réduisant la vitesse et l'effort au profit de la sensation. Dans ces conditions, les systèmes nerveux sont susceptibles de mieux percevoir les nuances. La personne peut ainsi atténuer ses mouvements parasites, réduire ses contractions inutiles, affiner sa coordination et découvrir - en le ressentant - son geste optimal. L'élève en éducation somatique est donc invité à ressentir des

mouvements lents et souvent inhabituels, avec attention, afin de s'observer en action, de repérer les différences, les nuances, de sensation. Une fois le programme moteur exploré et clarifié avec lenteur et délicatesse, on pourra le réaliser avec plus de force et de rapidité. La souplesse et l'habileté sont favorisées par les mécanismes neuro-moteurs et non par une action simplement mécanique qu'elle soit musculaire ou articulaire.

Quand une personne apprend dans l'expérience de son corps et donc d'elle-même, elle va plus facilement considérer comment une partie de son corps est en relation intégrale avec l'ensemble de son organisme, et comment son organisme est en relation avec l'espace et l'environnement. En fait, restreindre son attention à un seul organe ou à une seule partie ou à soi et à son corps, c'est nier la réalité systémique interactive de cet organisme. D'ailleurs cette attitude de césure et de coupure contribue souvent à créer des difficultés d'ordre articulaire, émotif voire spirituel au sens d'un isolement de l'individu en discontinuité avec le monde qui l'entoure. De tels symptômes localisés pourraient alors inviter à un élargissement de perspective et à une réorganisation impliquant non seulement l'ensemble des parties du corps, mais aussi l'ensemble de la personne face à son milieu. Ainsi, lorsque quelqu'un progresse sur le plan somatique, c'est globalement qu'il pourra évoluer, les sensations, les pensées, les émotions, le mouvement, étant des aspects d'un système unique, d'un même individu dans son environnement.

L'éducation somatique au carrefour de plusieurs disciplines mais pas pour tous

Le domaine de l'éducation somatique n'appartient à aucune discipline en particulier. L'éducation somatique se situerait plutôt au carrefour des disciplines qui s'intéressent à la vie, que ce soit au plan scientifique ou professionnel, pour la santé, les arts, les sports ou l'éducation. La conscience du corps en mouvement est pertinente pour toute personne désireuse de poursuivre son éducation et d'améliorer sa performance ou sa santé, quelle que son activité professionnelle soit cléricale ou administrative, créatrice ou routinière, artistique ou sportive, manuelle ou sédentaire. Qui n'a pas intérêt pour la posture assise ou debout, pour l'organisation autorégulée du corps en mouvement, pour la respiration plus ample, pour l'équilibre et l'orientation dans l'espace, pour la capacité de se contracter et de se relâcher, pour la mobilité articulaire, la relation dynamique à la gravité, la coordination des parties avec l'ensemble du corps, la représentation du mouvement en imagination et la traduction de ses intentions en action, pour ne nommer que quelques uns des objets d'étude de l'éducation somatique.

Les éducateurs somatiques enseignent que la sensation que l'on a de soi et les résultats que l'on obtient dépendent de la façon dont on s'organise. C'est une connaissance intime, concrète et pratique de soi qui est ici visée dans la capacité de mieux connaître et de mieux apprécier son vécu corporel. Il y a bien cependant un hic et c'est que la personne doit être prête à passer du temps avec elle-même, dans l'intimité de son expérience vécue, dans la lenteur et l'attention fine à ce qu'elle fait. La personne est censée s'intéresser à elle-même, et prendre en charge son état et ses progrès. En cela l'éducation somatique, ce n'est pas pour tout le monde, et ce n'est pas non plus une panacée qui remplace tout le reste de ce qui est disponible autour de nous pour nous développer, guérir, améliorer. Mais pour qui veut ajouter cet ingrédient

de la prise de conscience en mouvement, voici un répertoire de méthodes et de concepts qui pourront s'avérer d'une grande pertinence. À chacun de... jouer.

Enfin, une dernière note pour prévenir tout malentendu. Si elle est essentiellement subjective, personnelle et intériorisée, l'éducation somatique vise néanmoins une relation sensible et harmonieuse avec l'environnement. Il ne s'agit pas d'une plongée « nombrilique » dans le corps pour y rester. La conscience ne s'arrête pas à la surface de la peau. Nous sommes en continuité avec l'environnement et dans cet environnement, il y a d'autres personnes, d'autres espèces et tout une continuité interactive du milieu avec notre propre existence. En ce sens l'éducation somatique est foncièrement écologique. N'y a-t-il pas là toute une école de la responsabilité ?

En guise de conclusion...une leçon d'éducation somatique selon la méthode Feldenkrais :

Asseyez-vous confortablement sur une chaise droite ou un tabouret. Ne vous appuyez pas au dossier. Posez vos deux plantes de pied au sol et mettez les mains sur les genoux ou les cuisses.

Lentement, regardez vers la droite et derrière vous. Observez, en prenant un repère sur le mur ou le mobilier, jusqu'où vous pouvez voir facilement, sans forcer, sans tirer. Faites ce mouvement doucement, deux ou trois fois, pour trouver aisément votre repère. Puis, revenez au centre.

Maintenant, fermez les yeux et placez la paume de la main droite en travers du front - le pouce, comme les autres doigts, orientés vers la gauche. Doucement, tournez-vous encore vers la droite et vers l'arrière, sans effort, en vous laissant respirer confortablement, et en déplaçant le coude, l'épaule, le bras et la tête vers la droite et vers l'arrière. Répétez cela une douzaine de fois environ, en observant comment le mouvement se déroule, éventuellement, dans la cage thoracique, les épaules, le dos, les hanches, le bassin, les genoux et les pieds. À chaque répétition, remarquez quelle partie du corps bouge, laquelle est arrêtée. Jusqu'où les côtes, le bassin, l'appui sur les pieds, toute la colonne vertébrale, sont impliqués. Quels mouvements affectent la respiration. Celle-ci est-elle bloquée, encouragée dans l'inspiration ou l'expiration ? Comment se fait également le retour vers l'avant. Ensuite, ôtez la main du front et reposez-vous quelques instants.

À présent, refaites le mouvement du début : ouvrez les yeux, regardez à droite et derrière vous. Constatez si vous voyez plus ou moins loin, plus ou moins confortablement, ou simplement différemment. Revenez au centre, et au repos. Sentez votre assise, votre respiration, votre port de tête.

Remplacez, comme tout à l'heure, la main droite en travers du front, mais, cette fois, les yeux restant ouverts, fixez du regard un point devant vous. Gardez votre regard fixé sur ce point et tournez-vous encore du coude, de la tête etc. à droite et vers l'arrière, mais sans quitter des yeux le point devant vous. Faites cela une douzaine de fois, en revenant, chaque fois, au point de départ. Retirez la main du front. Reposez-vous un

peu.

Refaites le premier mouvement, celui du début : regardez à droite et derrière vous ; observez si vous dépassez votre point de repère initial, si vous conservez la qualité du mouvement, sans forcer. Et reposez-vous.

Maintenant, allongez le bras droit devant vous - index pointé - et dirigez ce bras vers la droite et vers l'arrière, en regardant cet index. Allez et venez ainsi, doucement, d'avant en arrière, plusieurs fois, une douzaine de fois. Observez encore ici, comment vous faites le mouvement, en particulier la participation du thorax, de la colonne vertébrale, du bassin, des genoux, des pieds. Notez votre attitude à l'égard du but, de la préoccupation de réussir. Pouvez-vous vous intéresser au processus de mouvement plus qu'à son résultat. Puis cessez cela et reposez-vous.

À nouveau, refaites le mouvement du début, regardez à droite et vers l'arrière.

Constatez vos progrès éventuels.

Puis revenez au centre. Tournez-vous cette fois à gauche, pour voir derrière vous. Comparez l'amplitude et la qualité de vos mouvements, à gauche et à droite. Si le corps vous en dit, refaites la séquence de mouvements, cette fois vers la gauche, mais seulement en pensée : ne bougez pas dans l'espace, mais imaginez seulement que vous faites le mouvement. Entre chaque séquence de mouvements imaginés, observez les différences.

Enfin refaites dans l'espace, le mouvement du début, à gauche et à droite.

Si vous avez amélioré la conscience de votre mouvement, peut-être même l'amplitude ou la qualité de votre mouvement, demandez-vous si vous ne pourriez pas, en apprenant de cette façon, progresser - selon vos intérêts – dans d'autres aspects de votre vie...

Bibliographie sur l'éducation somatique, par Yvan Joly

Alexander, G. (1981). *Le corps retrouvé par l'eutonnie*. Paris : Tchou.

Alexander, M. (1932). *The Use of Self*. London: Centaline

Andrews, M., Boggs Scotte, C.(1986). The Bartenieff Fundamentals. *Contact Quarterly*, vol 11 no. 2.

Bainbridge-Cohen, B. (1993). *Seeing, Feeling and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Northampton, Mass. Contact Editions.

Bartenieff, I. Lewis, D. (1980) *Body Movement: Coping with the Environnement*. New-York: Gordon Breach.

- Beaudoin, C. (1997). *Le phénomène d'intégration des apprentissages somatiques dans la vie quotidienne de l'apprenant*. Thèse de Doctorat, Université Laval, Département des sciences de l'éducation.
- Bermudez, J.L. (1998). *The Paradox of Self-consciousness*. Cambridge, Mass. : MIT.
- Bermudez, J.L., Marcel, A., Eilan, N. (1995). *The Body and the Self*. Cambridge, Mass.: MIT.
- Bernstein, N.A. (1996). *On Dexterity and its Development*. Mahwah, New-Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Bertherat, T. Bernstein, C. (1976). *Le corps a ses raisons: auto-guérison et anti-gymnastique*. Paris : Seuil.
- Berthoz, A. (1997). *Le sens du mouvement*. Paris : Odile Jacob.
- Berthoz, A. ed. (1998). *Le cerveau et le mouvement : comment nos gestes construisent notre pensée*. Science et vie, no. 204.
- Bainbridge-Cohen, B. (1993). *Sensing, Feeling and Action: the Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Northampton, Mass. : Contact Quarterly.
- Briggs, J. (1992). *Fractals: the Patterns of Chaos*. New-York: Simon and Schuster.
- Calais-Germain, B. (1984). *Anatomie pour le mouvement, tome I et II*. St Michel la Chanenche Haute, Méolans Revel: Des Iris.
- Damasio, A. (1995). *L'erreur de Descartes : la raison des émotions*. Paris : Odile Jacob.
- Damasio, A. (1999). *Le sentiment même de soi : corps, émotion et conscience*. Paris : Odile Jacob.
- Eco, H. (1997). *Kant et l'ornithorynque*. Paris: Grasset
- Edelman, G. M. (1992). *Biologie de la conscience*. Paris : Odile Jacob.
- Ehrenfried, L. (1967). *De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit*. Paris : Aubier Montaigne.
- Feldenkrais, M. (1967). *La conscience du corps*. Paris: Marabout.
- Feldenkrais, M. (1993). *L'être et la maturité du comportement*. Paris : L'espace du temps présent.
- Fortin, S. (1996). *L'éducation somatique : nouvel ingrédient pour la formation en danse*. Nouvelles de danse, no. 28, Bruxelles, Belgique.

- Ferrari, M., Sternberg, R. J. (1998). *Self-Awareness: it's Nature and Development*. New-York: Guilford.
- Gallwey, T. (1977). *Tennis et concentration*. Paris: Laffont.
- Gallwey, T., Kriegel, B. (1987). *Ski et psychisme*. Paris: Laffont.
- Goldfarb, L. (1998). *Articuler le changement*. Paris: Espace du Temps Présent.
- Gomez, N., Bolster, G. (1988). *Movement, Body and Awareness: Exploring Somatic Processes*. Université de Montréal: département d'éducation physique.
- Gomez, N. (1992). *Somarhythms: Developing Somatic Awareness with Balls*. Journal of Physical Education, Recreation and Dance. vol 63 no. 4.
- Haley, J. (1987). *Un thérapeute hors du commun : Milton Erickson*. Paris : Deslée de Brouwer.
- Hanna, T. (1976). *The Field of Somatics*, in *Somatics*, Vol. No 1, pp.30-34.
- Hanna, T. (1986). *What is Somatics?* *Somatics*, Vol 5 no. 4, pp. 4-8.
- Hanna, T. (1989). *La somatique*. Paris: Inter-éditions.
- Heggie, J. (1981). *The Aware Skier*. Albuquerque, N.M.: Woodstone.
- Heggie, J. (1986). *Running with the Whole Body*. Emmaus, Penn.: Rodale.
- Houareau, M.J. (1983). *Je pratique les gymnastiques douces*. Paris: Retz.
- Houareau, M.J. (1978). *Toutes les gymnastiques douces*. Paris: Retz.
- Johnson, D. (1995) *Bone, Breath and Gesture : Practices of Embodiment*. San Francisco, California : North Atlantic
- Johnson, D. (1997). *Groundworks: Narratives of Embodiment*. Berkeley, California: North Atlantic.
- Koutchinsky, F. (1993). *Golf: conscience du geste par la méthode Feldenkrais*. Paris : Chiron.
- Labonté, M.L. , Detilleux, L. (1990). *L'anti-gymnastique*. Montréal: Québec/Amérique.
- Leonard, G. (1975). *The Ultimate Athlete*. New-York: Viking.
- Maturana, H., Varela, F. (1994). *L'arbre de la connaissance*. Paris : Addison-Wesley France.

Meyer, R., Lienard, G. et al. (1998). *Les somatothérapies*. Strasbourg, France: Somatothérapies.

Murphy, M. (1992). *The Future of the Body : Explorations into the Further Evolution of Human Nature*. Los Angeles : Jeremy P. Tarcher.

Rosenfield, I. (1993). *Une anatomie de la conscience*. Paris : Flammarion

Rouquet, O. (1985). *Les techniques d'analyse du mouvement et le danseur*. Paris: Fédération française de danse.

Rouquet, O. (1991). *La tête aux pieds*. Paris : Recherche en mouvement.

Sacks, O. (1986). *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau* . Paris : Seuil, Points essais.

Sendowski, Y. (1984). *Gymnastique douce*. St-Jean de Braye : Dangles.

Schilder, P. (1968). *L'image du corps*. Paris: Gallimard.

Tellington-Jones, L., Bruns, U. (1989). *The Tellington-Jones Equine Awareness Method*. Millwood, New-York : Breakthrough.

Tellington-Jones, L. , Taylor, S. (1992). *The Tellington TTouch: to train and care for your favorite animal*. New-York: Viking.

Trager, M. (1998). *A mon corps, je dis oui*. Paris : Souffle d'or.

Todd, M. E. (1937). *The Thinking Body : a Study of the Balancing Forces of Dynamic Man*.

(Republication). New-York : Dance Horizons.

Varela, F., Thompson, E., Rosch, E. (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit*. Paris : Seuil.

Yvan Joly M.A. (Psy.) est psychologue et praticien-formateur de la méthode Feldenkrais. Sa première formation en psychologie cognitive dans les années 1970 l'a conduit d'abord vers une première carrière de 10 années en recherche psycho-sociale et consultation organisationnelle. M. Joly est éducateur somatique depuis 1973. Il est le fondateur et directeur de l'Institut Feldenkrais d'éducation somatique, à Montréal. Il est l'un des co-fondateurs et fut le premier président du Regroupement pour l'éducation somatique au Québec. Depuis 1980, M. Joly a formé des praticiens Feldenkrais dans une quinzaine de pays, sur quatre continents. En plus de sa pratique privée au Québec, il est actuellement directeur pédagogique de formations professionnelles en Europe et aux États-Unis. Il est l'auteur de nombreux articles professionnels et de vulgarisation de

même que professeur invité et chargé de cours dans plusieurs départements universitaires.

Les lecteurs sont invités à communiquer leurs commentaires à l'auteur à :
Institut Feldenkrais © d'éducation somatique
107 avenue de Touraine, St-Lambert, Québec, J4S 1H3
Tél/fax : 1-450-671-0638
Courriel : yvanjoly@compuserve.com