



# LA MÉTHODE FELDENKRAIS®

## Communiqués de presse 2020



### 1. Bref descriptif

### 2. Comment le Feldenkrais se pratique-t-il ?

### 3. Le Feldenkrais comme thérapie

### 4. Le Feldenkrais au quotidien, au travail, dans le sport et les arts

### 5. ASF Association Suisse Feldenkrais, certification et formation

### 6. Moshé Feldenkrais – le fondateur de la méthode

- a) Brève biographie
- b) Origine
- c) Conception de l'homme et méthode
- d) Quelques citations de Moshé Feldenkrais

### 7. Liens supplémentaires

### 8. Bibliographie

---



## 1. Bref descriptif

La Méthode Feldenkrais porte le nom de son fondateur, Moshé Pincha Feldenkrais. Elle part du principe que l'être humain peut améliorer sa qualité de vie (physique, mentale et émotionnelle) en prenant conscience des séquences de mouvements. **L'image de soi est élargie et affinée, et la flexibilité mentale augmente.**

En principe, la méthode est utilisée partout où l'on cherche à améliorer les séquences de mouvements, la qualité du mouvement et la perception de soi ainsi que la prise de conscience (pleine conscience) dans l'action et la créativité.

Cette méthode de la Thérapie Complémentaire reconnue par la Confédération suisse apporte toutefois aussi une contribution importante à la prévention, à la promotion du mouvement et au maintien de la santé.

Dans une approche orientée plutôt vers la pédagogie du mouvement, elle joue en outre un rôle important dans la vie quotidienne, au travail, dans le sport et les arts, où le développement de la personnalité et la promotion de la performance, de la créativité et de la présence sont à l'avant-plan.

La méthode est aussi souvent utilisée dans le domaine du développement personnel.

## 2. Comment le Feldenkrais se pratique-t-il ?

Dans les séances de groupe (Prise de Conscience par le Mouvement®), les participants explorent eux-mêmes, dans des séquences de mouvements guidées verbalement, les relations fonctionnelles dans le corps et découvrent ainsi leurs propres schémas de mouvement ainsi que des possibilités de mouvement inexplorées auparavant.

Dans les séances individuelles (Intégration Fonctionnelle®), des séquences de mouvements adaptées aux besoins individuels sont exécutées *ensemble avec le praticien*. Ce travail ciblé aborde et améliore également des situations complexes dans l'image de soi.

Ce n'est que par une prise de conscience précise de ses actes que naissent des variantes possibles et donc des choix dans ses propres actes. C'est pourquoi aussi bien dans les séances



individuelles que collectives, des schémas de mouvement sont rendus conscients et de nouvelles possibilités de mouvement sont explorées et expérimentées. Les mouvements individuels sont généralement effectués lentement et avec un minimum d'effort afin de permettre une perception aussi précise et intense que possible de l'ensemble de la séquence de mouvements. Cela peut entraîner une réduction des douleurs et une régularisation de la tension et, en plus, une meilleure perception de soi, une plus grande mobilité, une utilisation plus efficace de la force, une meilleure coordination, plus de stabilité et une respiration plus libre.

### **3. Le Feldenkrais comme thérapie**

En tant que thérapie complémentaire reconnue par la Confédération suisse, la Méthode Feldenkrais est utilisée dans les situations suivantes avec des adultes et des enfants :

- en cas de maladies qui ont, au sens le plus large, une influence sur l'appareil locomoteur,
- en phases de réhabilitation,
- comme accompagnement de soutien lors de maladies neurologiques chroniques/progressives (rester mobile et actif),
- en cas de douleurs, d'une mobilité réduite et d'autres restrictions de l'appareil locomoteur,
- en cas de problèmes posturaux ou respiratoires,
- en cas de troubles psychiques, en complément d'une psychothérapie,
- pour réduire le stress,
- pour améliorer la capacité de concentration et d'apprentissage.

### **4. Le Feldenkrais au quotidien, au travail, dans le sport et les arts**

Comme la méthode n'a pas seulement un effet thérapeutique, mais améliore également la perception de soi, l'auto-organisation et le mouvement, elle est aussi souvent appliquée chez les adultes et les enfants en bonne santé :

- pour améliorer l'efficacité du mouvement et de la posture,
- pour réduire le risque d'accidents et les signes d'usure,
- pour réduire le stress,



- pour améliorer la capacité de concentration et d'apprentissage,
- pour augmenter la performance et l'endurance, par exemple dans le sport,
- pour développer le potentiel artistique, de l'expression et de la créativité dans tous les domaines de l'art,
- pour améliorer la présence scénique des acteurs de la scène.

## **5. ASF Association Suisse Feldenkrais, certification et formation**

L'ASF Association Suisse Feldenkrais compte aujourd'hui plus de 400 membres. La plupart d'entre eux travaillent dans leur propre cabinet et/ou dans des institutions publiques et privées telles que des hôpitaux, des maisons de retraite, des centres de réhabilitation, des académies d'art, des universités populaires et autres.

Le chemin pour devenir praticien Feldenkrais passe par une formation de base de quatre ans qui se termine avec un diplôme reconnu internationalement. Toute personne qui souhaite ensuite être certifiée par l'ASF doit satisfaire à des normes de qualité très élevées et prouver tous les deux ans qu'en plus de l'exercice régulier de sa profession, elle dispose de 40 heures de formation continue et respecte des principes éthiques stricts.

Sous [www.feldenkrais.ch/fr/praticiens-certifies/](http://www.feldenkrais.ch/fr/praticiens-certifies/), il est possible de rechercher les praticiens certifiés par région à l'aide d'un masque de recherche. Plus d'informations sous [www.feldenkrais.ch/fr/](http://www.feldenkrais.ch/fr/).

## **6. Moshé Feldenkrais – le fondateur de la méthode**

### **a) Brève biographie**

Moshé Pincha Feldenkrais (1904-1984) est né à Slavouta (aujourd'hui Ukraine) et vécut en France, en Israël et en Angleterre. À Paris, il fit des études de mécanique et d'électrotechnique à l'École d'Ingénieurs de Paris avant d'obtenir un doctorat en ingénierie à la Sorbonne. Il eut beaucoup de succès comme scientifique et travailla, entre autres, à l'Institut du Radium comme assistant de recherche sous la direction de Frédéric Joliot-Curie.



En plus de son travail de scientifique, Feldenkrais était aussi un homme de mouvement. En tant que tel, il s'intéressait, entre autres, à l'autodéfense. Il fut le premier à porter la ceinture noire de judo en France et écrivit plusieurs livres sur cet art martial.

## b) Origine

Dans les années 1940, une blessure au genou, qu'il avait subie alors qu'il jouait au football dans sa jeunesse, s'aggrava. Il ne pouvait marcher qu'avec douleurs et de grandes difficultés. Les médecins lui donnèrent peu d'espoir de pouvoir marcher à nouveau sans douleur. Feldenkrais ne voulait pas se faire opérer en raison du risque éventuel d'un enraidissement du genou et décida donc de s'attaquer au problème lui-même. Il commença à étudier son comportement de mouvement avec l'idée que le problème n'était pas le genou lui-même, mais la façon dont il l'utilisait. Une auto-observation attentive et de nombreuses petites expériences effectuées consciemment avec son propre mouvement aboutirent finalement à la guérison complète de son genou.

C'est ainsi que Feldenkrais commença à transférer à d'autres personnes ses connaissances acquises par l'expérience pratique sur soi-même et développa, au cours de décennies de recherche, la Méthode Feldenkrais. Le jiu-jitsu ainsi que sa compréhension de la physique, de l'ingénierie, de la neurobiologie et de leur application pratique dans le mouvement en formèrent le terrain fertile. Il étudia en outre l'anatomie fonctionnelle, le fonctionnement du système nerveux ainsi que la recherche comportementale.

## c) Conception de l'homme et méthode

Feldenkrais comprenait l'être humain comme un système composé d'un corps qui doit s'organiser dans le champ de gravité, d'un système nerveux central (cerveau) et d'un esprit qui sont inséparablement reliés au corps. Il écrivit de nombreux livres sur l'homme lui-même, sa capacité à apprendre, son développement et, bien sûr, la méthode qu'il a développée.

Selon Feldenkrais, toute activité humaine comprend toujours quatre parties inséparables : le mouvement, la sensation, l'émotion et la pensée. Influencer l'une de ces parties entraînera un changement dans l'ensemble. Le mouvement comme l'expression la plus immédiate de la vie figurait pour lui au centre. Le mouvement sert de source d'information pour la restructuration ou réorganisation des circuits de commande sensorimoteurs dans le cerveau. **Bon nombre de ses découvertes sont aujourd'hui scientifiquement prouvées.**



d) Quelques citations de Moshé Feldenkrais

« Je crois que se connaître soi-même est la chose la plus importante qu'un être humain puisse faire pour lui-même. Comment se connaître soi-même ? En apprenant à agir non pas « comme il faut », mais comme on le fait effectivement. » – **Moshé Feldenkrais, L'Évidence en question (The Elusive Obvious, 1981)**

« Je pense que l'unité du corps et de l'esprit est une réalité objective. Ce ne sont pas simplement des parties reliées entre elles, d'une manière ou d'une autre, mais un tout inséparable dans l'action. Un cerveau sans un corps ne serait pas capable de penser. » – **Moshé Feldenkrais, Die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit (« Le rétablissement de la vitalité »), Munich/Bad Salzflen : bibliothèque de l'Association Feldenkrais Allemagne (FVD), 1990**

« Nous agissons en fonction de l'image que nous nous faisons de nous-mêmes. Toute personne mange, marche, parle, pense, observe et aime en fonction de l'image qu'elle a de soi, de sa manière de se percevoir. Cette image de soi, que chacun se fait de soi-même, est en partie héritée, en partie inculquée ; en troisième partie, elle est la conséquence de l'autodiscipline. » – **Moshé Feldenkrais, La conscience du corps (Awareness Through Movement, 1972)**

« On peut apprendre de nouvelles manières de bouger, de marcher, de se tenir debout ; mais beaucoup ont abandonné parce qu'ils pensent qu'il est trop tard, que leur processus de développement est terminé, qu'ils ne peuvent plus rien apprendre de nouveau, qu'ils n'ont pas le temps ou qu'ils manquent des capacités nécessaires. » – **Moshé Feldenkrais, L'Évidence en question (The Elusive Obvious, 1981)**

« La prise de conscience par le mouvement mène à une meilleure connaissance de soi et à la découverte de nouvelles potentialités. N'évitez pas les erreurs, servez-vous-en plutôt, à la place de ce que vous estimez être bien, vous aurez peut-être la surprise de les voir changer de rôle. » – **Moshé Feldenkrais, L'Évidence en question (The Elusive Obvious, 1981)**

« Le but de ces leçons est d'augmenter les capacités, c'est-à-dire de repousser les limites du possible, de lui apprendre qu'il peut faire ce qu'il est capable de faire, de lui rendre l'impossible possible, le possible facile, le facile agréable. » – **(Moshé Feldenkrais, La conscience du corps (Awareness Through Movement, 1972)**



## 7. Liens supplémentaires

- Fédération Feldenkrais internationale : [feldenkrais-method.org](http://feldenkrais-method.org)
- Formations actuelles en Suisse :
  - Zurich : [feldenkraisausbildung-zuerichcity.com](http://feldenkraisausbildung-zuerichcity.com)
  - Bienne : [feldenkraiszentrum.com/fr/formation/](http://feldenkraiszentrum.com/fr/formation/)

## 8. Bibliographie

- **MOSHÉ FELDENKRAIS :**  
(ouvrages traduits en français)  
**Énergie et bien être par le mouvement**, éd. Dangles  
**La puissance du moi** (titre original : *the Potent Self*), éd. Marabout  
**L'être et la maturité du comportement**, Éditions Espace du Temps Présent  
**Le cas Doris**, éd. Espace du Temps Présent  
**L'évidence en question**, éd. L'inhabituel
- **BATESON GREGORY : Vers une écologie de l'esprit Tome 1 et 2**,  
Paris, Ed. Point, 1997
- **BERTHOZ Alain : Le sens du mouvement**  
Paris, Odile Jacob, 2008  
**La vicariance, le cerveau créateur des mondes** Paris, Odile Jacob, 2013, **La Décision**,  
Paris, Odile Jacob, 2013  
**Anticipation et prédiction (du geste au voyage mental)**,  
Paris, Odile Jacob, 2015
- **BOWLBY John :**  
Attachement et perte : vol.1 – L'attachement - 2002  
vol.2 – La séparation angoisse et colère – 2007  
vol.3 – La perte Tristesse et dépression – 2002
- **DAMASIO R. Antonio : L'erreur de Descartes**  
Paris, Odile Jacob, 2010 (Poche)  
**Le sentiment même de soi**  
Paris, Odile Jacob, 2002 (Poche)  
**L'autre moi-même**  
Paris, Odile Jacob, 2010
- **DIAMOND Jared**  
**De l'inégalité parmi les sociétés. Essai sur l'homme et l'environnement dans l'histoire.**  
Paris, Folio essais, 2007  
**Le troisième chimpanzé**  
Paris, essai Poche Folio, 2011



- **DOIDGE NORMAN**  
**Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau,**  
Edition Pocket, 2010
- **Guérir grâce à la neuroplasticité**  
Paris, Belfond, 2016
- **Eric Kandel (prix Nobel de médecine)**  
**la recherche de la mémoire.**  
Une nouvelle théorie de l'esprit Paris, Odile Jacob , 2007
- **LACHAUX JEAN-PHILIPPE**  
le cerveau attentif , Paris, Odile Jacob, 2011  
Le cerveau funambule, Paris, Odile Jacob, 2015
- **Milton Erikson – Sidney Rosen**  
**Ma voix t'accompagnera, Milton H. Erickson raconte**  
Ed Hommes et Groupes, 1998
- **GURDJIEFF Georges I. :**  
**Rencontre avec des hommes remarquables**  
Paris, J'ai Lu (poche)  
**Sous la direction d'Isabelle Ginot : Penser les somatiques avec Feldenkrais**  
Sous la direction d'Isabelle Ginot  
Paris, éditions L'Entretemps, 2014
- **Jay Haley**  
**Un thérapeute hors du commun : Milton H. Erickson**  
Paris, Desclée de Brouwer, 2007
- **GOULD Stephen Jay :**  
**La vie est belle : Les surprise de l'évolution**  
Paris, Points (Sciences), 2004 (poche)
- **HÜTHER Gerald**  
**La biologie de la peur**  
Paris, Le Souffle d'Or ed., 2011  
**Mode d'emploi pour un cerveau humain**  
Paris, L'inhabituel, 2005  
**L'influence des images intérieures,**  
Comment nos représentations déterminent nos choix de vie et nos relations Paris, Le Souffle d'Or ed., 2013
- **MASLOW Abraham :**  
**Devenir le meilleur de soi-même**  
Paris, Eyrolles, 2013
- **MAYR Ernest**  
**What is evolution (en anglais),**  
Paperback, October 11, 2002





- **REESE MARK**  
**Moshe Feldenkrais : A life in movement,**  
2015 (en anglais, pas encore traduit en Français. Vous pouvez commander cet ouvrage sur le site de l'IFF ou Feldenkrais Resources) [feldenkraisbiography.com](http://feldenkraisbiography.com)
- **Roustang François**  
**Comment faire rire un paranoïaque**  
Paris, Odile Jacob, 2000 (Poches)  
**Il suffit d'un geste**  
Paris, Odile Jacob, 2003 (Poches)  
**La fin de la plainte**  
Paris, Odile Jacob, 2000 (Poches)  
**Savoir attendre**  
Paris, Odile Jacob, 2006 (poches)  
**Qu'est ce que l'hypnose**  
Paris, Minuit, 1994
- **SACKS Oliver :**  
**L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau**  
(Poche) Paris, Point, 2014  
**Un Anthropologue sur Mars**  
Paris, Points, 2003  
**Sur une jambe**  
Paris, Seuil, 1987  
**Des yeux pour entendre - Voyages au pays des sourds**  
Paris, Point 1996  
**L'oeil de l'esprit**  
Paris, Point essais, 2014  
**En mouvement**  
Points Essais Paris 2017
- **VARELA Francisco :**  
**Le Cercle Créateur – écrits (1976-2001)**  
Paris, Le seuil, 2017  
**L'inscription corporelle de l'esprit**  
Paris, Seuil, 1999  
**Invitation au sciences cognitives**  
Paris, Points, 1997 (poche)
- **WATZLAWICK Paul :**  
**Une logique de la communication**  
Paris, Points