

Journée nationale Méthode FeldenkraisTM

Une des avancées les plus importantes dans les domaines
du mouvement, de la santé, de l'éducation et du développement personnel.

DOSSIER DE PRESSE



Samedi 23 mars 2013

L'ÉVÉNEMENT :

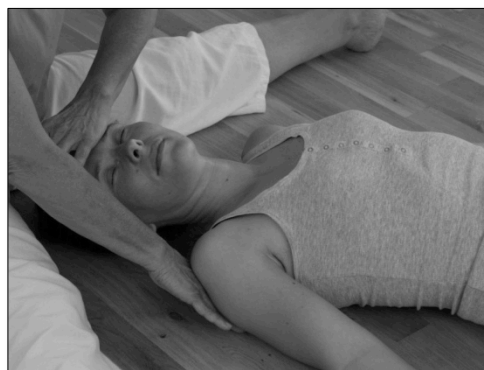
Samedi 23 mars 2013

**DANS 30 LIEUX EN FRANCE : INFORMATIONS, CONFÉRENCES,
DEMONSTRATIONS, PRATIQUES, FILMS.**

POURQUOI CET ÉVÉNEMENT ?

À la suite de la période pionnière (les premiers praticiens ont été certifiés en France en 1987), la méthode Feldenkrais™ intéresse et attire de plus en plus le public.

Notre époque fait de plus en plus de place à la recherche de mieux-être. Savoir faire face au stress, évacuer les tensions musculaires accumulées, préserver sa santé... nous devons apprendre à nous connaître et à veiller sur nous-mêmes.



La méthode Feldenkrais™ propose des outils précieux pour cela, et nous sommes heureux que les médias nous sollicitent pour présenter notre pratique. Aujourd'hui, nous prenons la liberté de vous contacter, en espérant éveiller votre curiosité à propos de la **journée nationale de découverte de la méthode Feldenkrais™**.

OÙ, QUAND, QUI ?

Dans chacune des localités participantes figurant dans la liste à la fin de ce document, les praticiens Feldenkrais™ ouvriront au public un ou plusieurs lieux. Le public sera accueilli **le samedi 23 mars**.

Nous diffusons (à la fin de ce document) les numéros de téléphone et adresses e-mail pour les contacts locaux afin de satisfaire les demandes de renseignements et d'enregistrer les inscriptions préalables.

Le site Internet de l'Association mettra également à disposition des informations sur cette opération.

Qu'est-ce que la méthode Feldenkrais™ ?

« Si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez » est l'une des phrases fortes de Moshé Feldenkrais. Cette phrase résume le principe de sa méthode. Elle promeut la conscience de soi dans le mouvement et la faculté de choisir comment se mouvoir de façon appropriée.

La méthode Feldenkrais™ part de l'idée que l'être humain ne cesse d'apprendre et de réajuster la façon dont il accomplit ses mouvements. La plupart des mouvements sont appris pendant l'enfance et deviennent automatiques, mais parfois ils se révèlent insatisfaisants quand ils ne sont pas (ou plus) en phase avec les besoins et les limites du corps. Pour s'éduquer ou se rééduquer, Feldenkrais™ propose de retrouver des gestes justes, c'est-à-dire des gestes faciles, sans tension ni douleur.

La méthode Feldenkrais™ conduit à prendre conscience de son corps, à doser ses efforts avec plus de justesse pour le libérer de ses mauvaises habitudes. En cela, elle a sûrement beaucoup bénéficié de l'expérience que Moshé Feldenkrais a acquise en pratiquant le judo, art martial où l'on déséquilibre l'adversaire sans utiliser plus de force que nécessaire, simplement en se plaçant au bon endroit et au bon moment.

D'une façon plus générale, la méthode permet de découvrir les facultés d'apprentissage du système nerveux : d'abord pour corriger une posture — se tenir assis par exemple — mais aussi adapter sa façon de réagir (à un problème, à un événement inattendu). Cette éducation agit donc sur le pouvoir d'action et d'autonomie de chacun(e).

Quels sont ses buts ?

- Trouver de la liberté dans le mouvement, dans chaque articulation, chaque muscle ou tendon, chaque partie de soi, en utilisant l'ensemble de la structure squelettique.
- Retrouver du mouvement, là où il ne semble plus possible, dans les zones qui se sont figées.
- Trouver ainsi du mouvement dans l'ensemble de soi : mieux répartir le mouvement, c'est partager l'effort, s'économiser, éviter que les mêmes zones soient toujours sollicitées et se fatiguent, s'usent ou se blessent.
- Mettre de la qualité dans son mouvement : ce qui devient important n'est pas la réussite, la performance, l'exploit dans le mouvement, mais la qualité dans le mouvement, son efficacité, sa facilité, sa justesse, sa fluidité qui fait accéder à l'harmonie, à l'esthétique.
- Trouver un mouvement juste, sans effort ; un élève d'un cours disait : « En fait, c'est souvent parce qu'on est pressé, qu'on a la flemme, qu'on s'y prend n'importe comment, qu'on en fait trop, qu'on se fait mal... Si on prend le temps de chercher, on trouve le mouvement juste, on se respecte, on prend soin de soi, on se préserve, on évite les douleurs présentes ou à venir... »

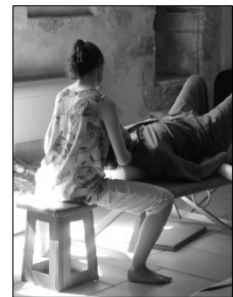
Quels sont ses principes ?

Ce qui rend les séances étonnamment efficaces, c'est le fait d'aborder le mouvement et l'apprentissage d'une façon inhabituelle :

- Au lieu de juger ce qui est bien ou mal, on aide l'élève à prendre conscience de ses habitudes, de ses postures, de ses mouvements quotidiens...
- Au lieu de chercher à corriger, on explore toutes les possibilités de mouvement et on laisse l'élève choisir ce qui lui convient.
- Au lieu de parler d'un idéal commun à tous, on cherche à retrouver un mouvement « somatologique », c'est-à-dire en cohérence avec la construction anatomique, squelettique de chacun, avec ses propres limites ou caractéristiques personnelles.
- Au lieu de se focaliser sur une articulation douloureuse, on permet à l'élève de se percevoir dans sa globalité, en percevant le cheminement du mouvement au travers de soi. Exemple de témoignage d'élève : « il suffit de bouger un orteil, pour que tout l'équilibre se modifie, dans les appuis des pieds, dans les positions des genoux, du bassin, de la colonne vertébrale, des épaules, de la nuque, de la tête, du regard... »
- Au lieu de séparer les sensations corporelles du reste de la personne, on attire l'attention sur les cheminement du mouvement à travers soi, sur les coïncidences entre tel état de contraction et tel état d'esprit.
- Au lieu de chercher la douleur, on aide à retrouver le plaisir dans le mouvement : retrouver le plaisir du bébé qui se satisfait de se sentir bouger ; cultiver le plaisir de se mouvoir et d'être dans ses sensations.
- Au lieu d'imposer un exemple, on permet à l'élève de trouver par lui (elle)-même : on apprend à apprendre. L'élève doit trouver ses propres réponses, celles qui lui conviennent, celle qui sont juste pour lui (elle). Ce n'est pas le professeur qui sait, mais l'élève qui se découvre, qui apprend à mieux se connaître.

Comment la pratiquer ?

En séances individuelles : lors d'une séance individuelle, le (la) praticien(ne) invite la personne à une série de mouvements progressifs et appropriés dans différentes positions : assis(e), allongé(e) sur une large table de travail, ou même debout. Cette série de mouvements proposés (par la parole, ou plus souvent en guidant avec les mains) laisse entrevoir à l'élève des possibilités de modifier ses habitudes et de ne plus s'enfermer dans celles qui ont fini par devenir gênantes. Cette pratique est appelée *Intégration Fonctionnelle*.



En séances collectives : Lors d'une séance collective, le (la) praticien(ne) guide un groupe d'élèves par la parole. Au fil de la leçon, les élèves sont conduits à adopter des positions ou à faire des mouvements variés, faciles mais inhabituels pour eux. À cette occasion, ils découvrent qu'ils n'ont pas besoin de tirer sur leurs muscles et leurs tendons pour réussir quelque chose de nouveau, mais qu'avec d'autres stratégies de mouvement et un peu de temps, ils parviennent à réaliser l'exercice. Les séquences peuvent se baser sur des mouvements très basiques (par exemple se courber vers l'avant) ou l'exploitation de certaines possibilités articulaires méconnues de l'élève. Celui-ci apprend à porter son attention à lui-même (ou elle-même) de manière plus large et plus riche, aussi les praticiens la nomment leçon de *Prise de conscience par le mouvement*.



Pourquoi pratiquer la Méthode Feldenkrais™ ?

La méthode Feldenkrais™ favorise l'apprentissage en général et l'amélioration de la qualité des mouvements en particulier. Elle s'adresse donc à des publics très variés parmi lesquels :

- Ceux qui cherchent à *être acteurs de leur santé* : ces élèves résument leur pratique en disant que c'est « un entretien hebdomadaire, une remise à l'heure des pendules. À la fin des séances, je me sens toujours posé, équilibré, stable, sans tension, bien sur mes deux pieds. »
- Pour d'autres, c'est une recherche, une démarche de développement personnel, pour être mieux dans sa vie, sur tous les plans, physique bien sûr, mais aussi moral, intellectuel, artistique, y compris la vie affective, amoureuse et sexuelle.
- Les sportifs qui veulent améliorer leurs performances en optimisant leurs gestes.
- Ceux qui cherchent à dépasser la performance, pour trouver l'accomplissement dans leur pratique artistique (artistes de scène, danseurs, comédiens et acteurs, artistes du mouvement, musiciens, plasticiens, concepteurs et designers...). L'objectif est en général de mettre de la qualité et plus de liberté dans leur mouvement ou leur pensée.
- Ceux qui cherchent facilité, aisance, fluidité, esthétisme, dans leur vie quotidienne.
- Ceux qui souffrent d'un handicap ou qui ont besoin de soulagement face à certaines maladies : en améliorant le fonctionnement général du système nerveux, la pratique aide à mieux vivre le handicap ou la maladie.
- Les enfants : que ce soit pour favoriser l'éveil d'enfants, ou pour assister des enfants handicapés dans leur développement, la méthode Feldenkrais™ trouve des applications aussi avec ce jeune public.

Qui était Moshé Feldenkrais ?

Né en Russie en 1904, il étudie à Paris à partir de 1928 au Lycée Louis-le-Grand, à l'École Spéciale des Travaux Publics, puis à la Sorbonne, où il devient docteur en sciences physiques. Chercheur et ingénieur, il travaille à la conception de matériel d'expériences pour le Laboratoire du Radium de Frédéric Joliot-Curie (prix Nobel de Chimie). À la même époque, il rencontre Jigoro Kano — le fondateur du Judo — qui lui demande de l'aider à introduire le Judo en France. Moshé Feldenkrais fondera le Jiu-Jitsu Club de France en 1935 et fera venir M. Kawaishi pour être le directeur technique du Judo en France.

De sa formation de physicien, il tire une conception du corps comme réalité physique et mécanique : des poids et des masses, des formes organisées dans l'espace, un jeu de forces pour se tenir debout et se mouvoir.

De sa formation de Judoka, il tire une conception du mouvement efficace et harmonieux, utilisant l'énergie minimale.

Enfin, une blessure au genou déterminera l'orientation de son travail. Il se penche sur la mécanique interne du corps. Il découvre un monde vierge qu'il n'aura de cesse, toute sa vie, d'explorer en tous sens. Il s'appuie pour cela sur les neurosciences de son époque, qu'il met en parallèle avec son expérience et ses sensations.

Il enseigne puis forma des praticiens et des formateurs tant en Europe, aux États Unis et en Australie qu'en Israël, où il mourut en 1984.

Les praticiens français, quels profils ?

D'origines diverses – on trouve parmi les praticien(ne)s des enseignants, des danseurs, des comédiens, des kinésithérapeutes, des psychologues et des personnes issues du monde de l'entreprise. Chaque praticien a suivi une formation de 800 heures réparties sur 4 ans. Certains praticiens enseignent la pratique de la méthode Feldenkrais™, d'autres l'intègrent dans la pratique de leur métier d'origine.

Leur regroupement : l'association Feldenkrais France

1987 : Date de création de l'association des praticiens français.

Sa mission : accompagner les adhérents (env. 350) dans le développement de leur pratique professionnelle, dans des rôles de :

- Diffuseur d'informations utiles à l'activité, de découvertes de la recherche scientifique (neurosciences notamment).
- Facilitateur des échanges entre praticiens : forum de discussion, rencontre annuelle, ateliers de partages de pratiques professionnelles.
- Organisateur de stages de formation continue.
- Promoteur de la Méthode Feldenkrais™ au plan national et interlocuteur avec les associations internationales.
- Assurer les échanges avec les autres associations d'éducation somatique.

À l'heure actuelle, nous favorisons le fonctionnement de groupes régionaux, véritables relais de développement.

Au plan international, notre association est membre de l'EuroTab Council et de l'International Feldenkrais Federation. Au niveau mondial, les différentes associations fédèrent une dizaine de milliers de praticiens répartis sur tous les continents.

La méthode Feldenkrais™ est présente dans la plupart des pays d'Europe occidentale, en Israël, aux Etats-Unis, en Australie et au Japon.

La Journée nationale Feldenkrais™ – 23 mars 2013

Les localités concernées et les contacts locaux

Dans la plupart de ces villes, les lieux seront ouverts uniquement pour l'événement. La liste des lieux de pratique régulière du Feldenkrais™ est diffusée sur notre site Internet :

<http://www.feldenkrais-france.org>

En page suivante, vous trouverez la liste des villes où se dérouleront des activités, et les contacts locaux pour chaque ville.

**30 LIEUX POUR DÉCOUVRIR LA MÉTHODE FELDENKRAIS™
LES LOCALITES CONCERNEES ET LES CONTACTS LOCAUX**

01500	Ambérieu en Bugey	
Simone Duperray	duperrrs@yahoo.fr	06.13.81.54.56
11240	Belvèze-du-Razès	
David Danon	daviddanon11@hotmail.com	06.30.99.79.90
26000	Valence	
Michelle Desplanche	michelle.desplanche@ctjean.com	06.21.46.11.21
26200	Montélimar	
Michelle Desplanche	michelle.desplanche@ctjean.com	06.21.46.11.21
30400	Villeneuve Lez Avignon	
Sabine Jourdan	contact@sabinejourdan.com	06.72.89.84.03
30400	Villeneuve Lez Avignon	
Isabelle Jannet	ijannet@wanadoo.fr	06.86.46.85.61
30650	Rochefort du Gard	
Isabelle Jannet	ijannet@wanadoo.fr	06.86.46.85.61
31000	Toulouse	
Sharon Munro	movement.refinery@sfr.fr	05.61.23.80.40
31059	Toulouse	
Ilana Nevill	ilana@feldenkraisnow.org	05.61.05.21.92
33600	Pessac	
Adjoa Domelevo	contact@feldenkrais-pessac-saige.org	06.20.43.79.53
34000	Montpellier	
Sonia Onckelinx	sonkeli@orange.fr	06.43.85.63.05
35200	Rennes	
Véronique Robin	veronique.robin@gmail.com	06.60.78.62.11
37000	Tours	
Françoise Bousquet	fmartha@orange.fr	06.85.24.63.77
43000	Le Puy en Velay	
Hélène Millardet	hmillardet@yahoo.fr	06.66.04.57.69
44000	Nantes	
Fabienne Compet	fabienne.compet@bbox.fr	06.61.88.11.33
54000	Nancy	
Alice Cucuat	alice.cucuat@laposte.net	06.71.08.92.91

**30 LIEUX POUR DÉCOUVRIR LA MÉTHODE FELDENKRAIS™
LES LOCALITES CONCERNEES ET LES CONTACTS LOCAUX**

67560	Rosheim	
Dorothy Henning	contact@dorothyhenning.com	03.88.49.21.06
69006	Lyon	
Claude Jeanne Michaud	claud.jmichaud@gmail.com	06.77.95.78.53
69460	Blacé	
Josette Danjean	josettedanjean@aol.com	06.51.90.80.57
75009	Paris	
Marta Havlicek	acorpspoetique@yahoo.fr	06.81.74.62.10
75010	Paris	
Paule Rigaud	paulerigaud@yahoo.com	06.78.84.59.19
75010	Paris	
Isabella Buggelsheim	ibug@canalcentral.fr	06.16.77.01.75
75015	Paris	
Irène Grandadam	irene@idmouvements.com	06.70.69.69.65
75019	Paris	
Simone Roloff	simfelden@gmail.com	06.65.11.84.37
78400	Chatou	
Carmen Llerenas	cllerenas@orange.fr	06.59.07.21.94
78720	Dampierre En Yvelines	
Vanda Thieffry	maipai@orange.fr	06.75.39.18.99
84110	Vaison La Romaine	
Blandine Wong	b.wong@sensactions.fr	04.79.63.65.75
89450	Vezelay	
Nathalie Liamine	nathalie.liamine@free.fr	06.70.01.85.10
91200	Athis Mons	
Christiane Michailat	adlibitum2@free.fr	01.60.48.02.72
91410	Dourdan	
Marie-Christine Monmignaut	mc.monmignaut@laposte.net	06.03.73.86.09

Votre contact national :

**Vladimir LATOCHA,
président de l'association Feldenkrais France**

Mobile : 06.34.46.63.75

Courriel : Vladimir.Latocha.CA@feldenkrais-france.org



FeldenkraisFrance
www.feldenkrais-france.org