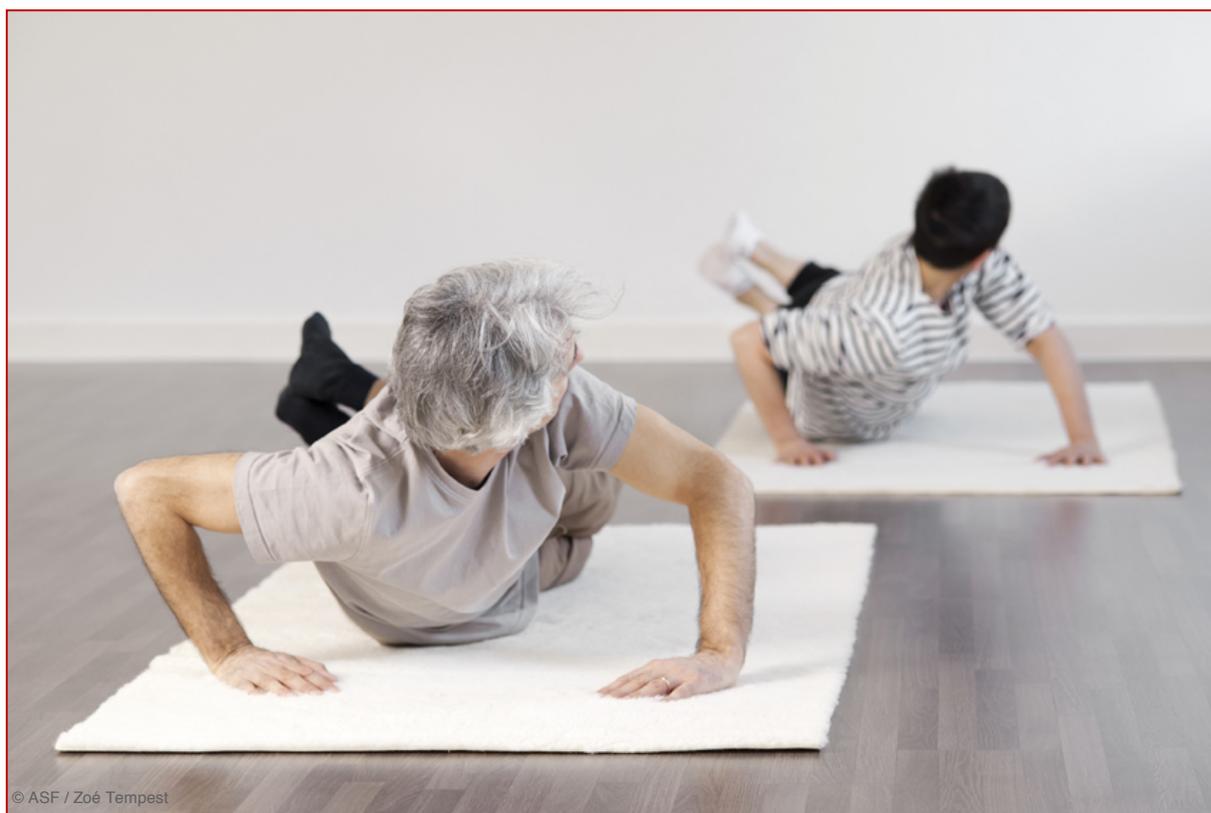


## Dossier de présentation



© ASF / Zoé Tempest

Méthode Feldenkrais®





## Contact

Diana Rutschmann  
Rue Plantamour 30  
1201 Genève

[dianarutschmann@gmx.ch](mailto:dianarutschmann@gmx.ch)  
[www.espace-feldenkrais.ch](http://www.espace-feldenkrais.ch)

Tél. : +41 78 602 605 2

## Contenu

* En bref	1/9
* Présentation de la méthode Feldenkrais	2/9
* Pour qui	3/9
* Où et comment	4/9
* Le fondateur, Moshé Feldenkrais	5/9
* La méthode Feldenkrais et les neurosciences	6/9
* Formation des enseignants et liens pour informations	7/9
* Bibliographie	8/9
* Photos cours de groupe et séances individuelles (CD sur demande)	9/9



## En bref

### La méthode Feldenkrais

La méthode Feldenkrais® développe la mobilité, améliore la coordination, augmente le plaisir du mouvement et diminue l'effort. C'est avant tout une méthode d'apprentissage bénéfique à tous. *(Détails page 2)*

### Pour qui ?

Par son caractère pédagogique, la méthode Feldenkrais® bénéficie d'un large spectre d'applications. Ses principes peuvent être transposés dans différents domaines d'activités, pour tous les âges, aussi bien dans la prévention qu'en rééducation. *(Détails page 3)*

### Où...

Les cours sont donnés par des enseignants de la méthode Feldenkrais. L'Association Suisse Feldenkrais dispose d'une liste complète constamment mise à jour sur son site. Beaucoup d'établissements renommés proposent régulièrement des cours. *(Détails page 4)*

### ... et comment ?

L'enseignement de la méthode Feldenkrais® s'organise autour de deux pratiques différentes et complémentaires :

Les cours de groupe ou *Prise de Conscience par le Mouvement® (PCM)*

Les séances individuelles ou *Intégration Fonctionnelle® (IF)*. *(Détails page 4)*

### Le fondateur, Moshé Feldenkrais (1904-1984)

Docteur et chercheur en sciences physiques, ceinture noire de judo, Moshé Feldenkrais était avant tout un visionnaire des sciences du mouvement. *(Détails page 5)*

### La méthode Feldenkrais® et les neurosciences

La méthode Feldenkrais® est une méthode scientifique d'avant-garde. A travers la plasticité neuronale, elle utilise le mouvement et l'attention à soi comme un moyen pour accéder au cerveau et à son incroyable capacité à créer de nouvelles connexions. *(Détails page 6)*

### Formation des enseignants Feldenkrais certifiés

Les enseignants certifiés ASF suivent une formation de 800 heures sur 4 ans. Le diplôme est reconnu au niveau international. Une certification de qualité est renouvelée tous les 2 ans par l'Association Suisse Feldenkrais sur la base d'un minimum de 40 heures de formation continue et d'une pratique régulière. *(Détails page 7)*

### Liens et bibliographie

*(Détails pages 7 et 8)*



**Choix de photos**

*(page 9)*



## Présentation de la méthode Feldenkrais®

La méthode Feldenkrais® développe la mobilité, améliore la coordination, augmente le plaisir du mouvement et diminue l'effort.

Tous nos gestes sont faits d'habitudes. Sont-ils pour autant bénéfiques à l'efficacité du mouvement? La méthode Feldenkrais facilite la prise de conscience de ces habitudes et propose d'explorer différentes variantes pour choisir celle qui conviendra le mieux à la situation du moment. Cette approche stimule le système sensori-moteur qui permet au cerveau de réveiller des possibilités de mouvements efficaces et faciles, jusque là non utilisées.

« Si on sait ce que l'on fait,  
on fait ce que l'on veut »

*Moshe Feldenkrais*

C'est avant tout une méthode d'apprentissage.

Pour apprendre, nous avons besoin de temps, d'attention et de discernement. Pour pouvoir discerner, nous devons sentir. Avec la méthode Feldenkrais, nous apprenons à affiner notre aptitude à sentir.

La méthode est bénéfique à tous.

« Mettre plus de qualité dans le mouvement,  
c'est mettre de la qualité dans la vie ! »

*Moshe Feldenkrais*



## Pour qui ?

### **La méthode Feldenkrais® s'adresse à tous !**

Par son caractère pédagogique, la méthode Feldenkrais bénéficie d'un large spectre d'applications. Ses principes peuvent être transposés dans différents domaines d'activités, pour tous les âges, aussi bien dans la prévention qu'en rééducation.

- \* **Enfants, adolescents**  
Soutient le jeune dans son développement psychomoteur, l'aide à intégrer son image corporelle et met en relation pensée, sensation, émotion et action.
- \* **Personnes âgées**  
Améliore l'équilibre et la mobilité, la flexibilité mentale et physique, la confiance en soi. Prévient les chutes, renforce la densité osseuse (prévention de l'ostéoporose).
- \* **Adultes au travail**  
Favorise la prise de conscience des mouvements répétitifs, des tensions. Améliore le confort à son poste de travail. Prévient les troubles musculo-squelettiques. Apprend à gérer le stress.
- \* **Personnes atteintes de maladies dégénératives**  
Favorise l'autonomie, la motricité fine et globale.
- \* **Personnes souffrant de douleurs chroniques, articulaires**  
Améliore la mobilité, réduit les restrictions de mouvements sans fixation sur la partie endolorie, par une prise de conscience globale.
- \* **Sportifs**  
Améliore les performances, prévient les blessures, favorise la rééducation et accélère le rétablissement.
- \* **Artistes**  
Affine le jeu, augmente la qualité, améliore les performances et aide à gérer le stress.
- \* **Pour toute personne, quelle que soit sa condition physique.**



## Où ...

Les cours sont donnés par des enseignants de la méthode Feldenkrais. L'association suisse Feldenkrais dispose d'une liste complète et à jour sous :

<http://www.feldenkrais.ch/site/index.cfm?fuseaction=Feldenkrais.Mitgliederverzeichnis&actMenuItemId=14610&vsprache=FR>

Certains établissements proposent régulièrement des cours, entre autres :

Divers conservatoires de musique, écoles de musique et de danse, universités populaires et Espaces Prévention, Cité Seniors à Genève, centre éducatif pour malvoyants à Lausanne, groupe de Maintenance Cardio-Vasculaire à La Chaux-de-Fonds, haute école des arts, ligue bernoise contre le rhumatisme, hôpital de l'île à Berne, Centre suisse des paraplégiques à Nottwil.

## ... et comment ?

L'enseignement de la méthode Feldenkrais s'organise autour de deux pratiques différentes et complémentaires.

**Les cours de groupe** ou *Prise de Conscience par le Mouvement® (PCM)* sont guidés verbalement par l'enseignant et s'organisent autour de séries de mouvements doux, ludiques et respectueux de la physiologie de chacun. L'élève explore le mouvement dans ses diverses fonctions de la vie quotidienne (s'allonger, être debout, se tourner, se fléchir, se lever d'une chaise ou s'asseoir, rouler sur le sol d'un côté ou de l'autre, etc.). Il peut ainsi approfondir son sens de l'orientation, de l'équilibre, de la propulsion, les divers champs de la coordination tel que celui de la vue et du mouvement, ou de la respiration et de la voix.

Le mouvement guidé par la parole de l'enseignant permet à l'élève de se situer par rapport à l'image globale qu'il a de lui-même. Corps et esprit, action et intention, mouvement et plaisir de bouger collaborent pour une prise de conscience accrue de soi-même.

**Les séances individuelles** ou *Intégration Fonctionnelle® (IF)* répondent aux questions spécifiques de l'élève. L'enseignant l'accompagne, par le toucher, dans des mouvements précis et ciblés. Cet accompagnement permet à l'élève de sentir l'organisation neuromotrice de ses mouvements, d'en prendre conscience et de rechercher, en dialoguant avec les mains de l'enseignant, des alternatives capables d'améliorer sa manière de bouger.

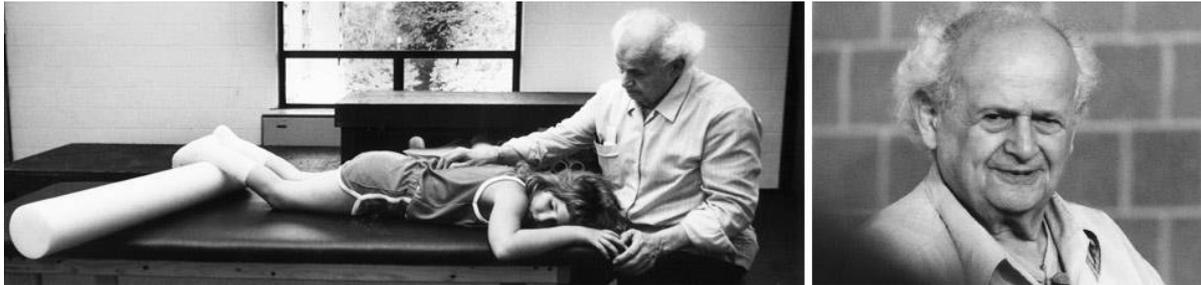


---

Aussi bien pour les cours individuels que de groupe, des habits chauds et confortables sont recommandés pour bouger sans contraintes.



## Moshé Feldenkrais (1904-1984)



Docteur et chercheur en sciences physiques, ceinture noire de judo, Moshé Feldenkrais était avant tout un visionnaire des sciences du mouvement.

Dans les années 1950, cet homme hors du commun parlait déjà de la **plasticité du cerveau** comme élément primordial de la capacité de modification par l'expérience. Cette aptitude permet un renouvellement continu du mouvement dans le système nerveux. Ces principes ont été confirmés par la recherche scientifique actuelle, en particulier dans le domaine des neurosciences.

Né en Russie en 1904, Moshé Feldenkrais s'établit en Palestine à 14 ans. Dès 1928, il étudie à Paris où il devient docteur en Sciences Physiques. En 1938, il travaille avec Frédéric Joliot et Irène Curie et fonde le premier club de judo en France.

Une blessure au genou déterminera l'orientation de son travail : **le mouvement et son organisation dans le système nerveux**. Face à l'incapacité médicale de l'époque à assurer un fonctionnement normal de son articulation blessée, il mène sa propre recherche en s'appuyant sur des études en neurophysiologie et neuropsychologie.

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

De sa formation aux arts martiaux, il tire une conception orientale du mouvement efficace et harmonieux, utilisant une énergie minimale pour une efficacité maximale.

Moshé Feldenkrais a enseigné en Israël, en Europe, aux États-Unis et en Australie. Il est venu plusieurs fois en Suisse, au CERN, et dans les années 1970 il a donné une série de « leçons à domicile » sur les ondes de la radio suisse alémanique DRS.

Il est décédé en 1984 après avoir mis en place un réseau de formation avec des praticiens habilités à enseigner sa méthode dans le monde entier.



## La méthode Feldenkrais® et les neurosciences



La méthode Feldenkrais® est une méthode scientifique d'avant-garde. A travers la plasticité neuronale, elle utilise le mouvement et l'attention à soi comme un moyen pour accéder au cerveau et à son incroyable capacité à créer de nouvelles connexions.

Plasticité neuronale, neuro-plasticité ou encore plasticité cérébrale, autant de termes pour décrire la capacité de notre cerveau à se modifier selon le vécu et les expériences propres à chaque individu. Il s'agit d'un système dynamique en perpétuelle reconfiguration.

Les récents résultats de la recherche sur le cerveau prouvent que nos expériences sont toujours reliées et ancrées les unes aux autres par des modèles réactifs sur les plans physiques, émotionnels et cognitifs.

« Ce que je recherche, ce ne sont pas des corps flexibles, mais des cerveaux flexibles »

*Moshé Feldenkrais*

Selon le Prof. Dr Gerald Hüther, neurobiologiste, «un des procédés qui se prête admirablement à une amélioration tenant compte de tous ces facteurs et qui a déjà fait ses preuves lors d'interventions pratiques durant des dizaines d'années, c'est la méthode Feldenkrais »<sup>1</sup>.

Dans les leçons Feldenkrais, l'enseignant met en place les conditions nécessaires pour stimuler la curiosité des élèves à rechercher une unité corps et esprit.

Le Prof. Dr Antonio R. Damasio, neurologue, a démontré clairement que les facteurs cognitifs, émotionnels et physiques sont liés et s'influencent réciproquement. La pensée rationnelle peut se développer à condition que les éléments émotionnels et physiques soient pris en compte. Le corps influence l'esprit comme l'esprit influence le corps.

C'est de cette relation dont parle également le Dr Thierry Jansen, chirurgien et psychothérapeute. « Le corps possède dès la naissance une intelligence naturelle. Intelligence qui tend à se limiter au fur et à mesure de notre existence et engendrer des difficultés d'adaptation»<sup>2</sup>.

Les leçons Feldenkrais aident à retrouver la conscience du corps en mouvement et permettent ainsi de retrouver une harmonie.

<sup>1</sup>. *Gesundheitsförderung mit der Feldenkrais Methode. Informationsbroschüre für Patienten, Angehörige, Ärzte und Krankenkassen, pages 4-5.*

<sup>2</sup>. *La solution intérieure, vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit, pages 229-230, Ed. Pocket, 2012.*



## Formation des enseignants Feldenkrais certifiés

Les enseignants de la méthode Feldenkrais suivent une formation de 800 heures sur 4 ans. Leur diplôme est reconnu au niveau international. Une certification de qualité est renouvelée tous les 2 ans par l'association suisse Feldenkrais, sur la base d'un minimum de 40 heures de formation continue et d'une pratique régulière.



### Liens pour plus d'informations

- \* Association suisse Feldenkrais ASF : [www.feldenkrais.ch](http://www.feldenkrais.ch)
- \* Association Feldenkrais France : [www.feldenkrais-france.org](http://www.feldenkrais-france.org)
- \* Association Feldenkrais Allemagne : [www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)
- \* Association Feldenkrais Italie : [www.feldenkrais.it](http://www.feldenkrais.it)
- \* International Feldenkrais Federation IFF : [www.feldenkrais-method.org](http://www.feldenkrais-method.org)



## Bibliographie

### Ouvrages de Moshé Feldenkrais

- \* La puissance du moi, Ed. Laffont, Paris, 1990
- \* L'être et la maturité du comportement, Espace du temps Présent, Paris, 1992
- \* Le cas Doris, Espace du temps Présent, Paris, 1992
- \* Energie et bien-être par le mouvement, Ed. Dangles, Paris, 1993
- \* L'évidence en question, Ed. L'inhabituel, Paris, 1997
- \* Manuel pratique de Jiu-jitsu : la défense du faible contre l'agresseur, Ed. E.Chiron, Paris. Manuel épuisé, encore disponible dans les sites de livres d'occasion

### Autres ouvrages

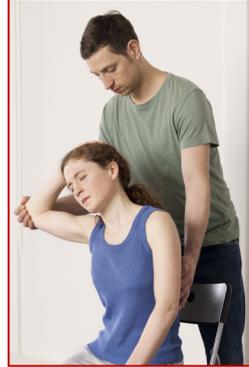
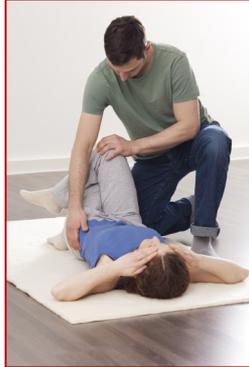
- \* Goldfarb Larry, Articuler le changement, Espace du temps Présent, Paris, 1998
- \* Koutchinsky F., Conscience du geste par la méthode Feldenkrais, Ed. Chiron, Paris, 1991





## Cours de groupe (PCM, prise de conscience par le mouvement)

Originaux des photos sur demande  
© ASF / Zoé Tempest



## Cours individuels (IF, intégration fonctionnelle)

Originaux des photos sur  
demande  
© ASF / Zoé Tempest