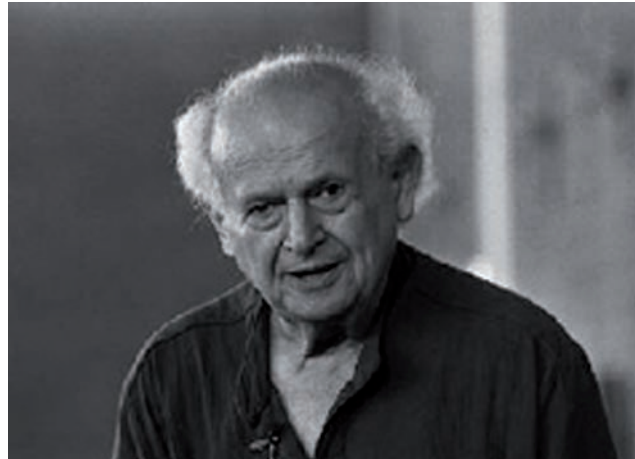




Moshe Feldenkrais

A la source de l'apprentissage corporel



www.feldenkrais.co.uk/w-moshe.html

Moshe Feldenkrais (1904-1984) est le fondateur d'une discipline basée sur le travail de l'énergie qui porte son nom : la Méthode Feldenkrais. Il était également un chercheur infatigable et tout particulièrement dans la pratique de son art.

Né en Russie (Ukraine), Moshe Feldenkrais émigre en Palestine à l'âge de 14 ans. Il vit à Tel-Aviv et gagne sa vie comme maçon sans pour autant négliger ses études. Elève doué et sérieux, il étudie ainsi les mathématiques à l'université. Déjà attiré par le sport, il pratique le football et s'intéresse au Ju-Jitsu. En 1928, il se rend à Paris afin de poursuivre ses études. Il étudie alors la physique et les mathématiques. Il obtient une thèse en physique (Docteur ès sciences) ainsi qu'un diplôme d'ingénieur en mécanique et électricité. C'est en 1938 qu'il devient l'assistant de Frédéric Joliot-Curie. Pour la petite histoire, Frédéric et Irène Joliot-Curie reçoivent en 1935 le Prix Nobel de chimie pour la découverte de la radioactivité artificielle.

Moshe Feldenkrais poursuit donc pendant un certain temps une carrière scientifique. Et tout au long de sa vie, il établira des contacts avec de grands chercheurs. Il sera ainsi l'assistant de Paul Langevin (1872-1946), l'un des plus grands physiciens français du 20ème siècle. Par la suite, il échangera avec des neuro-physiologistes (Aaron Katzir et Karl H. Pribram, un

autre Prix Nobel), des anthropologues (Mathias Alexander et Margaret Mead), Milton Ericson le père de l'hypnose. Il accumulera ainsi des connaissances scientifiques très étendues. Une soif de connaissances et d'excellence qu'il développera également dans le domaine des activités corporelles. En effet, Moshe Feldenkrais s'intéresse également au Ju-Jitsu et au Judo.

Initiateur du Judo en France

Ce passionné rencontre en 1933 le Maître Jigoro Kano, fondateur du judo, qui donne une conférence à l'Ecole Nationale des Arts et Métiers. Cette conférence, destinée à des personnes triées sur le volet, donne l'occasion à Moshe Feldenkrais de rencontrer le Maître et de lui remettre son « Manuel de Ju-jitsu ». L'ouvrage sera préfacé par Jigoro Kano.

C'est alors le début d'une extraordinaire collaboration. Moshe Feldenkrais commence ainsi à s'intéresser à l'approche pédagogique et à l'apprentissage. Les deux hommes se rencontreront à nouveau en 1934 lors du deuxième séjour du Maître Jigoro Kano en France. Ce

**Ce passionné
rencontre en 1933
le Maître Jigoro
Kano, fondateur
du judo.**



dernier lui remet des films et l'encourage à publier (Moshe Feldenkrais écrit deux livres de judo). Pionnier du judo Français, il introduit la discipline en France. Pour cela, il invite en 1935 Mikinosuke Kawaishi, une autre figure du Judo, et fonde le 20 septembre 1936 le Ju-Jitsu Club de France, dont Jigoro Kano est le président d'honneur. La formidable aventure du Judo peut alors commencer.

Les premières ceintures

Fait étonnant, les pionniers sont des intellectuels, des enseignants, des chercheurs ou encore des journalistes. Parmi les personnalités, nous retrouvons Moshe Feldenkrais, Irène et Frédéric Joliot-Curie (Secrétaire Général), Paul Bonnet-Maury (Président) et C. Faroux. En 1939, Moshe Feldenkrais (citoyen Britannique) et Maurice Cottreau seront les deux premières ceintures noires décernées en France.

Sous l'impulsion de Moshe Feldenkrais, le Maître Kawaishi, soucieux également de pédagogie, instaure en France les ceintures de couleur, correspondant aux grades intermédiaires entre le débutant et la ceinture noire. Cette approche pédagogique des grades n'existait pas dans le judo japonais. Le succès national et international de la méthode Kawaishi, fruit d'un travail conjoint entre l'expert japonais et le scientifique Moshe Feldenkrais, se met en place.

L'inventeur du sonar

Malheureusement, la guerre de 39-45 éclate. Moshe Feldenkrais part pour l'Angleterre où il travaille pour la Marine Britannique en mettant au point le sonar. Il poursuit en parallèle la pratique et l'enseignement du Judo. Il s'intéresse de plus en plus à l'apprentissage et au développement humain. C'est alors qu'une grave blessure au genou l'oblige à arrêter la pratique du Judo. Les médecins lui proposent une intervention chirurgicale dont les chances de succès étaient à l'époque évaluées à 50%. Ils lui donnent, par ailleurs, peu d'espoir de pouvoir, un jour, retrouver à nouveau une entière autonomie.

Surmonter la blessure

Confiant dans ses connaissances scientifiques (physique, mécanique...) et des acquis dans le domaine du Judo, il prend la décision d'éviter l'intervention. Il étudie alors en profondeur différentes approches et disciplines telles que l'anatomie, la neuro-physiologie, le yoga, l'acupuncture, les exercices de rééducation, l'hypnose... Il y puisa l'essentiel pour redécouvrir et élaborer un processus d'apprentissage qu'utilisent les enfants pour acquérir la marche. Un système qui l'aide à surmonter cette blessure. C'est ainsi qu'il développe une méthode qui à travers le toucher et le mouvement permet un retour à la santé et à l'apprentissage. Moshe



Pionnier du judo Français, Moshe Feldenkrais introduit la discipline en France.

Feldenkrais consacra les trente dernières années de sa vie à enseigner sa méthode en Israël, en Europe et aux Etats-Unis.

Une méthode originale qui a fait ses preuves et un Grand Monsieur dont le mérite extraordinaire réside dans la capacité à avoir établi le lien entre la science et la pratique corporelle. Encore bravo Monsieur Feldenkrais! 🍷

Retrouvez de nombreuses infos sur le site anglophone : www.feldenkrais.co.uk/w-moshe.html

LA METHODE FELDENKRAIS

Moshe Feldenkrais est parti de la constatation que notre corps est capable d'une variété gestuelle bien plus importante que celle que nous utilisons quotidiennement. Notamment en ce qui concerne la mobilité entre les différents segments de notre corps. Il s'est également intéressé aux tensions provoquées par nos postures « tordues » qui peuvent compenser une douleur mais qui, d'après lui, lèsent nos fonctions biologiques.

La méthode Feldenkrais s'apparente plus à une « gymnastique douce », voire à une éducation somatique. En effet, pour Moshe Feldenkrais, il ne s'agit pas de « corriger » la personne, mais de favoriser un processus de découverte afin que chacun puisse retrouver sa propre fonctionnalité :

« Entraîner un corps à perfectionner toutes les formes de configurations possibles de ses membres ne change pas seulement la force et la flexibilité du squelette et des muscles, mais entraîne un changement profond et bénéfique dans l'image de soi et dans la qualité de la réalisation de soi. »

**Redécouvrir
et élaborer
un processus
d'apprentissage
qu'utilisent
les enfants
pour acquérir
la marche.**