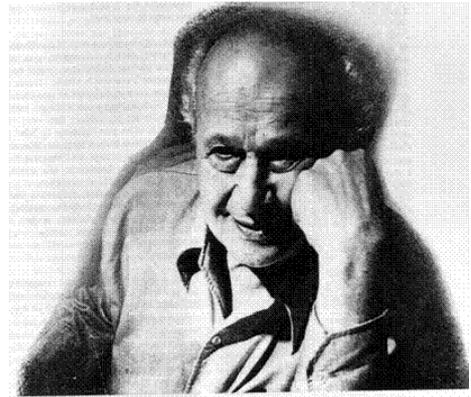


BIBLIOGRAPHIE

- ✚ 1985 « La puissance du Moi. Des techniques pour être bien dans sa sexualité. Des clés pour un plein épanouissement » Editions Robert Laffont. (1990)
- ✚ 1984 « The Master Moves » Cupertino, CA : Meta Publications
- ✚ 1981 « L'évidence en question » Ed. L'inhabituel. Paris (1997)
- ✚ 1977 « Le cas Doris. Aventures dans la jungle cérébrale » Ed. Espace du temps présent. Paris (1993)
- ✚ 1972 « Energie et bien-être par le mouvement. Le classique de la méthode Feldenkrais » Ed. Dangles. St Jean de Braye. (1993)
- ✚ 1964 « Aspect d'une technique : l'expression corporelle » Ed. Chiron. Paris
- ✚ 1952 « Higher judo : groundwork » . Ed Frederick Warne. New York
- ✚ 1950 « L'être et la maturité du comportement. Une étude sur l'anxiété, le sexe, la gravitation et l'apprentissage » Ed. Espace du temps présent. Paris (2000)
- ✚ 1944 « Judo : the Art of Defense and Attack » Ed Frederick Warne. New York (1967)
- ✚ 1938 « A.B.C. du judo Jiu-Jitsu » Jiu-jitsu-Club de France



RÉSUMÉ DE LECTURE :

« L'ÉVIDENCE EN QUESTION »

M. FELDENKRAIS :

(Ed .L'Inhabituel)

Que nos “ bonnes habitudes ” puissent faire notre malheur, voilà une évidence qui nous échappe.

Etes-vous satisfait de votre vie?

Avez-vous le sentiment d'avoir utilisé au mieux votre patrimoine?

M Feldenkrais pose un regard sur l'être humain, ses imperfections et ses possibilités d'évoluer. Il nous questionne et nous donne des voies de réponses .Ce que nous souhaitons secrètement n'est pas utopique. L'habitude exclut le choix, et le manque de choix permanent est souvent, voire toujours désastreux

Le principale obstacle, c'est l'ignorance:

Se connaître soi-même est la chose la plus importante qu'un être humain puisse faire pour lui-même.

Nous avons beaucoup de mal à distinguer ce que nous faisons “ comme il faut ” de ce que nous voulons réellement faire de nous même.

« **L'Intégration Fonctionnelle** » et la « **Prise de Conscience par le Mouvement** » : sont deux techniques pour améliorer la santé et l'humeur, mais aussi pour aiguïser la capacité de répondre aux difficultés, à la douleur et à l'angoisse des personnes qui demandent de l'aide.

Les gens qui ont réussi socialement ne consacrent pas un instant à leur développement personnel. Ils s'imaginent que le travail est toute leur vie et se désintéressent trop souvent de leur être propre.

Parmi les gens qui demandent de l'aide, certains se plaignent de douleurs physiques, d'autres, d'angoisses et seul un petit nombre ose parler de troubles émotionnels.

A la naissance, le lien entre l'organisme et l'environnement est essentiellement passif, puis, peu à peu, il se fait plus actif et intentionnel.

Avant de pouvoir fonctionner à plein, le cerveau doit s'adapter et créer des connexions. Ainsi notre esprit, tout en se développant progressivement, commence à programmer le fonctionnement du cerveau.

C'est cette manière d'envisager le corps et l'esprit qui a aidé Moshé Feldenkrais à trouver une méthode permettant de "**reconnecter**" les structures de l'être humain tout entier pour qu'il soit fonctionnellement bien intégré, c'est à dire capable de choix individuels.

LA PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT (P.C.M.) :

C'est une méthode qui ne met pas l'accent sur le mouvement lui-même, mais **sur la manière dont nous nous y prenons pour l'effectuer.**

La différenciation permet de multiplier les choix disponibles. Une grande diversité de choix nous permet d'agir différemment et de façon plus pertinente.

La posture humaine est un **équilibre dynamique**. Notre système nerveux et notre corps travaillent à rétablir l'équilibre plutôt qu'à le maintenir. Une posture est bonne si elle peut retrouver l'équilibre après une grande perturbation.

Des mouvements harmonieux et efficaces contribuent à prévenir tous les types de dégénérescence motrice.

Aucune des compétences est innée. Elles nécessitent toutes un apprentissage.

Les leçons ne portent que sur un seul côté du corps, on veut ainsi créer le plus grand contraste sensoriel possible. La nouvelle organisation d'un côté du cortex se propagera lentement vers l'autre côté.

Il faut réapprendre en tant qu'adulte ce que l'on a mal appris dans le passé. **Apprendre** est très différent que faire.

Tous ces impératifs de "réussir dans la vie" gênent l'apprentissage, aussi ne sont-ils pas en vigueur pendant les deux ou trois premières années de la vie, période où les fonctions de l'apprentissage s'établissent.

Pour réussir un apprentissage, nous devons aller à notre propre rythme.

Dans les cours de Prise de Conscience par le mouvement, on accorde à chacun tout loisir pour assimiler l'idée du mouvement et s'habituer à la nouveauté de la situation.

La lenteur est nécessaire pour démasquer les efforts superflus ou parasites et permettre leur élimination partielle.

L'apprentissage se doit d'être **agréable, facile**, on y respire avec aisance.

Une leçon de P.C.M. débute par les composantes du mouvement et il existe parfois 20 variantes.

Souvent les éléments préliminaires n'évoquent pas l'action finale.

Quand vous apprenez, ne cherchez pas à faire bien, agissez lentement en utilisant **moins de force**, ne vous concentrez pas trop non plus. Ne soyez ni sérieux, ni impatient.

La P.C.M. mène à une meilleure connaissance de soi et à la découverte de nouvelles potentialités. N'évitez donc pas les erreurs.

La "**prise de conscience**" est une connaissance consciente.

Les différences, d'une personne à l'autre, sont minimes. Elles consistent essentiellement dans le nombre de mouvements nécessaires avant la prise de conscience du rôle que le reste du corps doit jouer pour permettre à l'intention d'être facilement réalisable.

Cette prise de conscience est la partie la plus significative de notre apprentissage.

La Prise de Conscience par le Mouvement est un **mode d'apprentissage** pour lequel on n'a pas son mot à dire. Cet apprentissage est latent, il est le fait des lois naturelles.

On peut se "reconnecter" à n'importe quel moment de la vie, à condition de se laisser convaincre qu'il n'y a rien de permanent ou de compulsif dans le système nerveux humain.

L'INTEGRATION FONCTIONNELLE

Dans une leçon d'intégration fonctionnelle, il y a une communication qui part du corps pour arriver au cerveau, et **cela se passe sans mot, à travers les mains**. Les mots viennent plus tard.

Des habitudes utilisées à tort et à travers ou considérées comme des lois de la nature nous rendent aveugles à toutes les alternatives possibles.

L'intégration fonctionnelle fait appel aux **éléments les plus anciens de notre système sensoriel**. Le toucher, les sensations de traction et de pression, la chaleur de la main et sa caresse.

Le système nerveux fait le pont entre le squelette et les muscles, l'extérieur du corps, c'est à dire le champ de gravitation, l'espace, le temps et l'environnement social.

L'environnement comprend vous et moi,, chacun d'un sexe différent, les objets, l'espace, le temps, la gravitation, la société et la culture.

Le système nerveux va permettre au corps de se diriger, s'organiser, s'ajuster et s'adapter pour mieux réagir aux objets environnants. Un environnement mobile et changeant.

Notre constitution biologique nous est aussi personnelle que nos empreintes digitales.

L'une des premières choses que nous apprenons consiste à diriger nos yeux et nos mains vers ce qui nous entoure; "se diriger vers " est sans doute l'intention, le mouvement le plus fondamental qui soit. Le mouvement est le signe le plus révélateur de vie.

Tous les instruments servant à relier nos sens au monde extérieur se situent au niveau de la tête: la vue, l'ouïe, l'odorat sont des sens directionnels.

Le squelette, les muscles et notre corps tout entier ne déploient leur tonus que d'un seul côté", celui vers lequel nous avons tourné la tête. Comme tout le corps, le cerveau entier est impliqué dans chacune de nos actions.

En cas de blessure grave, le vrai problème est de savoir si, au-delà de la guérison, "le membre atteint" va pouvoir retrouver sa virtuosité. La vraie question est de savoir comment faire pour que les impulsions du système nerveux stimulent ou inhibent les muscles juste comme il faut.

L'apprentissage se fait quand le système nerveux répète son activité exploratoire jusqu'à ce qu'elle aboutisse, jusqu'à ce que l'intention soit satisfaite.

Ainsi existe-t-il une interaction continue entre les activités sensorielles et motrices.

L'Intégration Fonctionnelle atteint les sensations kinesthésiques les plus profondes. La personne oublie le monde extérieur pour se laisser complètement absorber par les changements qui interviennent à l'intérieur d'elle-même.

La façon dont on dit les choses est au moins aussi importante que ce que l'on dit.

L'habitude rend les objets, les actes et les idées évidents.

Parler n'est pas penser. Pour la connaissance de soi, la parole est un formidable obstacle.

La parole n'est qu'un outil de communication et elle transmet à autrui qu'un seul aspect de la pensée.

Dans la vie, le manque d'alternative signifie angoisse et bien souvent compulsion. L'absence de choix fait naître l'angoisse. La liberté de choisir implique que l'on ait au moins une autre possibilité d'agir.

Choisir de ne pas agir n'est pas un choix. Cela ne ressemble en rien à la vie.

Un mouvement volontaire implique **la liberté du choix**. Un mouvement défensif, lui, est un réflexe: il est du genre "tout ou rien", il n'est valable que face au danger.

Moshé Feldenkrais ne traite pas des malades. Il donne aux gens des leçons pour les aider à se connaître. Son travail ne s'emploie qu'à une seule chose: aider un individu à réaliser ce qu'il a d'unique.

La méthode Feldenkrais est un enseignement qui s'applique à tous les hommes quelque soient leurs activités.

Apprendre à privilégier la personnalité permet d'obtenir des individus meilleurs et une société plus efficace.

Maryvonne FOLLINET

Praticienne Feldenkrais