Moshe FELDENKRAIS :

Sa vie, sa méthode.

(1906- 1984)

Né en Russie de parents éduqués, de classe moyenne, Moshe Feldenkrais a commencé à voyager tôt en prenant la décision surprenante, à l'âge de 15 ans, de laisser ses parents et de marcher littéralement vers la terre de Palestine. Mais, avant de partir, il apprit quelque chose qui coloria fortement toutes ses expériences ultérieures.

Pendant qu'il visitait une petite ville russe d'où venaient ses grands parents, il découvrit dans la synagogue locale que son grand-père était vénéré là comme un *tsaddik*, un saint juif. Une flamme brûlait en permanence en mémoire à la sainteté de son grand-père.

Animé d'un fort sentiment d'identification à son grand-père pourtant inconnu et d'un sentiment de désidentification et de révolte pour son père, Feldenkrais marcha vers la terre sainte. Il commença sa vie là-bas comme simple ouvrier, puis plus tard comme arpenteur, une discipline centrée sur la gravité, la verticale du fil à plomb, et l'horizontalité. Après avoir travaillé ainsi pendant 5 ans, il prit la décision de compléter son éducation en s'inscrivant au Gymnasium (lycée avancé).

Non seulement il était beaucoup plus âgé que ses collègues au lycée, mais Feldenkrais était aussi précoce dans ses intérêts. Au-delà de la focalisation immédiate sur son curriculum au Gymnasium, ses intérêts s'étendirent dans les domaines de la psychologie, de l'éducation, et du champ plus vigoureux du jiu-jitsu ; Ce dernier devint une passion particulière pour cet ouvrier du bâtiment fortement bâti. Il devint rapidement un enseignant de cet art japonais d'autodéfense pour la Haganah (la ligue palestinienne de défense), et en fit le sujet de son premier livre : **Jiu-Jitsu et autodéfense, publié à Tel-Aviv, 1929.**

Son intérêt pour le jiu-jitsu (et plus tard, après avoir rencontré Kano, pour le Judo), focalisa sa pensée tout au long de sa vie, tout comme ses intérêts pour la psychologie de l'auto-amélioration d'Emile Coué. Après avoir complété le manuscrit sur le jiu-jitsu, le jeune ambitieux commença un deuxième livre : une traduction et commentaires du célèbre livre de Coué sur l'autosuggestion, publié en 1930, en hébreu.

Les activités académiques et d'écrivain frénétique de cette époque étaient financées pour une part par l'enseignement de l'autodéfense et pour l'autre par la vente de services comme tuteur à de jeunes élèves récalcitrants de riches familles. Feldenkrais se sentait fier du succès qu'il obtenait en aidant des enfants avec des blocages d'apprentissage, à s'intéresser à l'éducation, sans les forcer ainsi d'aller contre leur volonté. Cette attitude pédagogique précoce était toute imprégnée de la philosophie du jiu-jitsu : ne jamais aller directement contre la résistance du rival mais utiliser la force de l'adversaire pour le contrôler à souhait. Même si cette idée n'était pas encore affinée, elle était le bourgeon d'un thème qui allait devenir central dans toute la pensée ultérieure de Feldenkrais pour l'éducation somatique : ne jamais aller contre les mécanismes de résistance d'un autre humain mais plutôt, travailler avec eux positivement afin d'aider cette personne à s'améliorer.

Rien de surprenant à ce que cette carrière spectaculaire de lycéen lui réserve le soutien d'une bourse pour un travail universitaire avancé en Europe. L'appel de la France était déjà fort, et il choisit de faire des études comme ingénieur mécanicien et électricien à l'université de Paris. En 1933, il fut reçu premier de sa classe au certificat d'Ingénieur-Diplômé E.T.P., et la même année il devint chercheur associé de Frédéric Joliot-Curie dans le fameux Laboratoire de Radium où Madame Curie avait réalisé ses travaux. Leur travail de recherche du moment était centré sur la fission nucléaire, et le rôle initial de Feldenkrais était de construire des appareils de haute tension, notamment un générateur électrostatique de Van de Graaff. Frédéric et Irène

Joliot-Curie reçurent le prix Nobel en 1935 pour leurs exploits dans la synthétisation des nouveaux éléments radioactifs.

Il fallait alors s'attendre à ce que Feldenkrais s'inscrive à la Faculté des Sciences pour entamer un travail de doctorat pendant qu'il continua son association de longue durée avec le laboratoire en physique des Hautes Energies. Mais il n'avait pas oublié son autre passion : les arts martiaux. A Paris il enseigna le jiu-jitsu et il continua d'écrire à propos de cela. Sa première publication française, **la défense du faible contre l'agresseur, 1932**, devint un classique populaire qui fut réédité plus de 70 fois.

La fascination de Feldenkrais pour les arts martiaux bénéficia d'un raffinement supplémentaire, après la rencontre avec le Dr Jigoro Kano, fondateur du judo, reformulation sophistiquée de la discipline plus vieille et plus combative du jiu-jitsu. Kano vint à Paris pour donner une conférence à l'ambassade japonaise. Feldenkrais était dans l'audience et à la fin de la conférence il commença à poser quelques questions pratiques concernant ce nouveau sport. Pour donner une réponse plus complète, Kano, un homme déjà âgé à cette époque, invita Feldenkrais au devant de la salle pour donner une démonstration. Etant donné ses prouesses en jiu-jitsu Feldenkrais veilla à ne pas blesser Kano. Il se contenta de se trouver brusquement sur le dos. Les tentatives suivantes où Feldenkrais ne veillait plus à ne pas blesser eurent le même destin. Le physicien vaincu, accrut son respect pour Kano et le judo, devint un ami de Kano et par la suite, en 1936, fut le premier européen à devenir ceinture noire de judo. Déjà en 1934 il avait fondé le jiu-jitsu Club de France, une organisation qui propagea vite ses chapitres partout dans le pays.

Il faut noter que le judo développé par Kano est plutôt un art d'autodéfense que d'agression et s'appuie sur l'agilité et l'habileté. Il n'y a aucun intérêt à assommer l'adversaire mais plutôt à l'immobiliser en exploitant ses points faibles et ses déséquilibres. Le but est de faire cela avec une dépense d'énergie minimale et une efficacité maximale. Ces objectifs de réduire l'entropie au niveau le plus bas possible ne pouvaient que plaire à un jeune physicien qui travaillait quotidiennement pour minimiser les effets de la seconde loi de la thermodynamique.

Mais la carrière enviable d'être une célébrité scientifico-athlétique à Paris prit fin brutalement avec l'invasion allemande de la France. Alors que l'armée nazi envahissait l'est et le nord du pays, notre physicien, âgé de 36 ans s'en échappait pour trouver refuge en Grande Bretagne, où il travailla avec la Marine Britannique en Angleterre et en Ecosse. Le travail concernait la guerre anti-sous-marine. Feldenkrais était impliqué dans l'invention des premiers appareils de détection sonore.

L'écriture sur les arts martiaux continua, cette fois en anglais (à ce moment-là Feldenkrais maîtrisait couramment l'anglais, le français, l'hébreu et le russe et avait une connaissance considérable de l'allemand). Trois volumes successifs sur le judo étaient publiés, dont certains encore publiés 40 ans après. De plus il commença à enseigner dans des classes d'entraînement, spécifiquement conçues pour entraîner des élèves de judo. Ses expériences d'application des concepts du judo à l'apprentissage du mouvement, combinées avec sa connaissance approfondie de la mécanique furent à l'origine de ses célèbres « exercices de Feldenkrais », appelés par la suite **Exercices de prise de conscience par le mouvement**. Comment enseigner efficacement le mouvement, devint un autre point focal des spéculations de Feldenkrais.

Les explorations en psychologie, en particulier en psychanalyse, dans lesquelles il s'était engagé, tandis qu'il était suivi en psychanalyse, continuèrent pendant les années de la guerre, étendues cependant à l'étude de l'anatomie et de la neurophysiologie. Deux autres apprentissages significatifs de cette époque provenaient de son intérêt pour le travail de F.Mathias Alexander, inventeur de la technique Alexander (aucune relation avec le fondateur danois d'Eutonie, Gerda Alexander) et pour la philosophie de Gurdieff. C'était Alexander qui fût le premier à montrer que la posture du corps n'était pas fixée mais pouvait être modifiée et améliorée en permanence par un ensemble de pratiques spécifiques. C'était Gurdieff qui, parmi beaucoup d'autres choses, montra combien, le développement personnel était un

processus à vie de changement continu et d'amélioration de la prise de conscience de soi tant au niveau du corps qu'au niveau de l'esprit.

En 1949 Feldenkrais publia un livre encombrant et particulièrement provocateur, **Body and Mature Behavior (L'Être et la Maturité du Comportement)**. Son sous-titre résumait le mélange d'intérêts variés qu'il avait eu depuis l'âge de 20 ans : « Une étude d'anxiété, sexe, gravitation et apprentissage ». Tout était là : psychothérapie, Freud, physique et auto-éducation. Bien que les propositions exposées dans l'ouvrage *Body and Mature Behavior* soient scientifiquement avancées sans être documentées dans tous les détails, il reste la seule meilleure source qui passe en revue l'ensemble des préoccupations complexes de la pensée Feldenkrais. L'absence de documentation concrète n'était pas une faiblesse de l'ouvrage, mais illustre plutôt comment des exemples concrets peuvent être mieux montrés que décrits en « peu de mots simples ».

Le point central du livre est que le phénomène psychologique de la peur et de l'anxiété est fondé sur une peur réflexe inconditionnée de tomber, une réaction autonome déclenchée par excitation du système vestibulaire, gérée par la VIII^{me} paire de nerfs crâniens qui provoque une contraction de tous les muscles fléchisseurs et une inhibition simultanée de tous les muscles antigravitationnels.

Etant donné qu'il s'agit d'un réflexe inconditionné du nouveau-né, Feldenkrais défie le champ entier de la psychothérapie et particulièrement de la psychanalyse en prétendant que toutes les autres peurs et sentiments d'anxiété émergent en réponses conditionnées et apprises impliquant la peur innée de tomber. Dans la mesure où Freud avait prétendu que l'anxiété est le problème central de la névrose, Feldenkrais prétendit de plus que toute névrose est créée par une série successive de conditionnements fondés sur la peur inconditionnée de tomber. Ainsi, tout traitement psychothérapeutique qui ne réussit pas à réfréner ces réactions apprises de l'habitude musculaire ne réussiront pas à chasser la névrose.

L'approche la plus voisine de ce point de vue était celle de Wilhelm Reich, qui prétendit que l'impotence orgasmique était au centre de l'anxiété, une somatisation essentiellement de la position de Freud. Feldenkrais dans le *Body and Mature behavior*, mène ce point de vue très au-delà de la position doctrinaire de Reich, établissant l'origine de l'anxiété dans un mécanisme physiologique universellement reconnu de l'espèce humaine.

Exprimé en termes cliniques, Reich prétendit que tout névrosé a un dysfonctionnement sexuel. Feldenkrais prétendit quelque chose de plus général : tout névrosé est *ipso facto* une personne dont les muscles fléchisseurs sont d'habitude contractés, serrant les muscles abdominaux, musclant ainsi les fonctions respiratoires et digestives et par extension, provoquant des nausées, des vertiges et un sentiment d'anxiété. Respiration superficielle et poitrine et estomac serrés sont, selon Feldenkrais, l'accompagnement universel de l'état d'anxiété, en effet cette condition-ci est la fondation physiologique du contenu sensoriel de cette condition-là. L'impotence orgasmique due à une rigidité du bassin est seulement l'un parmi plusieurs dysfonctionnements physiologiques qui émergent de ce réflex fléchisseur.

Mais l'objectif du livre *Body and Mature Behavior* n'était pas de critiquer la théorie et la pratique de la psychanalyse : la pensée de Freud n'était qu'une enveloppe pour la finalité plus générale d'exposer un programme éducatif afin de corriger le dysfonctionnement humain. Ce programme était centré sur l'enseignement et l'apprentissage plutôt que sur la maladie et la cure. La question de l'anxiété et de la névrose fournit un point de départ à partir duquel ces éternels problèmes humains pourraient être considérés comme beaucoup plus généraux qu'uniquement psychologiques : comme problèmes généraux résultant d'une mauvaise adaptation d'origine indéniablement somatique. Un contexte plus large et plus profond de l'apprentissage et de l'adaptation psychologique était sous-jacent aux préoccupations de psychothérapie. Une fois ce contexte élargi, il devenait évident que le dysfonctionnement névrotique ne pouvait effectivement être corrigé, en rendant simplement l'inconscient conscient, mais seulement en changeant le schéma habituel physiologique qui est la sous-structure des profondeurs inconscientes du comportement humain.

Quarante ans avant que les neurophysiologistes, comme le prix Nobel Roger Sperry, l'aient proclamé, Feldenkrais avançait que la fonction principale du cerveau était l'activité motrice :

le système nerveux est un agent pour agir. Et, à part les actions internes de commande de l'équilibre endocrinologique propre, les actions du cerveau dans le monde sont toutes musculaires. Dans son propre corps, en observant les personnalités et schémas corporels de ses élèves et en faisant une synthèse de l'information scientifique complexe qu'il avait acquise, il vit avec lucidité que l'activité motrice est au centre de toute l'activité humaine et que des habitudes *appries* de l'activité motrice sont la racine et l'origine d'instabilités émotionnelles et de désordres comportementaux.

Ce contexte plus large, est somatique. Et il suggère que la rééducation des habitudes musculaires et de posture, est la seule manière rigoureuse d'améliorer l'organisme psychophysiologique entier.

Le « traitement » seul ne suffit pas : la psychanalyse n'effleure que superficiellement les profondeurs physiologiques sous-jacentes au comportement verbal. La rééducation musculaire est le point de départ approprié ; en effet, une fois que les habitudes musculaires du schéma de l'anxiété sont modifiées, la plupart des gens n'ont aucun besoin de psychothérapie. Au cas où ils souhaitent quand même, la rééducation musculaire les aura préparés à en profiter de façon optimale. Néanmoins, la majorité des personnes que Feldenkrais observa peuvent assumer le développement de leur propre vie assez adéquatement, une fois les « contours de l'anxiété » dissous par la résorption de tensions musculaires incontrôlables.

A ce propos, on peut voir combien Feldenkrais reste du côté de son guide spirituel originel, Coué, dans l'évaluation de la position de Freud. Tandis que Freud plaça une grande confiance dans le pouvoir de la conscience, croyant qu'une fois que les désirs inconscients devenaient conscients, on avait la capacité de les écarter, Coué prétendit le contraire : que le royaume de l'inconscient avait le pouvoir de transformer le royaume du comportement conscient, et ainsi les suggestions faites à l'inconscient auraient modifié les habitudes comportementales manifestes de l'individu. Des recherches récentes dans « l'apprentissage crépusculaire » par Thomas Budzynski et d'autres comme Lazanov corroborent la position de Coué.

Nous pouvons regarder ce contraste d'une autre manière. L'innovation de W. Reich fut de somatiser Freud, ce qui le mena à la génitalia. L'innovation de Feldenkrais fut de somatiser Coué, ce qui le mena au cerveau et au motorium et au sensorium entiers. Humainement, la différence est entre la partie et le tout, le périphérique et le central.

La théorie d'éducation somatique était formulée dans *Body and Mature Behavior* et un programme d'exercices pratiques était proposé mais pas formulé en détails concrets. Ce qui était généralement proposé c'était que l'éducation somatique soit faite **dans les groupes**. Feldenkrais envisagea la possibilité de classes où un grand nombre de personnes réapprendraient le **contrôle efficace et équilibré de leurs schémas du mouvement**, émoussant ainsi les bords de leur anxiété et les rendant plus compétents comme individus. Ce n'était pas, néanmoins, une suggestion de quelque chose qui *pourrait* se faire ; c'était ce qu'il faisait *déjà* à Londres en ce temps-là.

En enseignant **ses classes de mouvement**, qui étaient inspirées de la **philosophie du judo**, il avait découvert ces mêmes transformations psychologiques et émotionnelles à propos desquelles il écrivait. Il savait ces choses possibles parce qu'il les faisait.

Et il les faisait de deux façons :

- en dirigeant des groupes de gens au travers de schémas de mouvement via des **instructions verbales**
- et, à l'occasion, en s'arrêtant et les montrant, en tenant leurs bras dans certaines positions, en les aidant à glisser à travers certains mouvements des jambes, en les assistant dans le pivotement, en leur montrant comment réagir, répondre et rebondir au contact avec des autres, avec le sol et avec d'autres objets.

Mais les apprentis, parce qu'ils sont encore des apprentis, sont raides, mal coordonnés, lents à réagir.

Et Feldenkrais avait à leur enseigner comment **surmonter ces limitations** de mouvement.

Quand un élève était bloqué ou résistant inconsciemment pour effectuer certains mouvements, Feldenkrais ne l'a jamais forcé à surmonter consciemment sa résistance inconsciente. Au lieu de cela, il accompagnait l'élève dans son schéma persistant, jusqu'au moment où l'élève découvrait qu'il devenait volontairement libre de contrôler le schéma de contraction musculaire programmé jadis. Feldenkrais, en utilisant sa propre force musculaire pour bouger le corps relâché de l'élève dans des expressions extrêmes du schéma de résistance de celui-ci, découvrait que le programme de résistance musculaire était relâché, laissant les muscles libres à nouveau.

Ce **relâchement musculaire** n'était pas un événement localisé dans les fibres musculaires, mais un événement à un niveau supérieur, dans le **système nerveux central**. Le programme de résistance musculaire n'était pas « fixé » dans le cerveau ; il était une **réponse apprise** qui pouvait être rapidement oubliée.

En utilisant son propre effort musculaire plutôt que celui de l'élève pour exécuter le mouvement, le cortex de l'élève se libérait pour devenir **conscient du mouvement** : cette technique permettait à l'élève de devenir un spectateur de son propre mouvement plutôt qu'un exécutant.

Voilà la technique à laquelle on donne le terme de « **miroir cinétique** », une technique distillée d'une **théorie orientale de non-violence** et appliquée directement à la **rééducation neurologique**.

Le miroir cinétique est une technique de base de la méthode Feldenkrais dans l'Intégration Fonctionnelle, exactement comme elle est une technique du Judo.

Feldenkrais était un physicien qui avait :

1. une prise de conscience de la gravité
2. une prise de conscience des lois de la thermodynamique
3. une prise de conscience des modes avec lesquelles les systèmes électriques fonctionnent
4. une prise de conscience de comment construire les appareils électroniques les plus complexes, et surtout
5. une fine prise de conscience de lui-même à travers ses années d'entraînement au jiu-jitsu et en judo.

Il n'est alors pas du tout surprenant que Feldenkrais distilla les techniques d'éducation somatique de ses enseignements en groupes (**appelées plus tard Prise de Conscience par le Mouvement**), dans une façon presque magiquement transformatrice de travailler directement avec des individus (**appelée plus tard Intégration Fonctionnelle**)

En conséquence, il avait son élève assis ou couché afin que les réponses musculaires apprises du cerveau à la gravité soient en suspension, réduisant ainsi l'excitation neurologique globale dans le cerveau. Cette suspension des réflexes antigravitationnels et des réponses apprises, laissait le cerveau plus disponible pour la tâche d'apprentissage.

Il conduisait ainsi le système sensori-moteur à apprendre un tonus plus équilibré et une résistance amoindrie dans le mouvement.

Les mains et la ruse d'ingénieur de cet homme qui avait dépensé des années à construire des appareils électroniques de haute tension, instruisaient son élève dans les sentiers d'un fonctionnement plus efficace ; Il utilisait le toucher et le mouvement comme moyens pour instruire son élève, guidé par sa prise de conscience du *sens exact du mouvement*.

Ce que Feldenkrais mit ensemble dans son héritage de l'Intégration Fonctionnelle et de la prise de conscience par le mouvement, c'était **une fusion d'évidence, objective et subjective**, qui lui sautait aux yeux. Et il demeurait étonné que personne d'autre n'en vit l'évidence.

L'Intégration Fonctionnelle est une discipline extraordinaire de complexité. Son degré de sophistication est suggéré par le fait que sa pratique exige :

- une connaissance parfaite de l'anatomie et de la physiologie
- une compréhension de base du système nerveux central et la distinction claire de ses fonctions par rapport aux événements propres du système nerveux périphérique
- des connaissances de psychologie et de physiologie développementale
- une connaissance du système d'équilibre et des fonctions du mouvement de la tête, des fonctions visuelles
- une connaissance de la mécanique de la posture bi-pédale
- une connaissance de la théorie d'apprentissage et des techniques de renforcement
- une connaissance de la correspondance entre la prise de conscience subjective et les fonctions sensori-motrices
- la distinction, dans la prise de conscience, entre les parties proximales et distales du corps ainsi que la structure de la résistance
- la capacité personnelle d'équilibre et de coordination de ses propres mouvements et perceptions au point d'être à même de miroiter les mouvements de l'apprenti
- le sens du comment utiliser le toucher et le mouvement de manière instructive plutôt que corrective
- de posséder une prise de conscience personnelle, au point de sentir et tracer une direction de mouvement avec exactitude (il s'agit d'une habileté propre à l'hémisphère droit)
- de connaître l'art de focaliser l'attention de l'apprenti sur le processus proprioceptif plutôt que sur des buts extérieurs
- et bien plus encore.

Il existe de vastes parties, dans le champ de la médecine où les problèmes sont indienne diagnostiquables et intraitables, et il y en d'autres où ils sont diagnostiquables, mais pour lesquels le traitement prescrit est de peu de secours, ne permettant que de préserver la vie.

L'éducation académique et scientifique est délibérément « **hémisphère gauche** » ; c'est sa fierté et sa gloire.

Mais ce qu'un praticien avec un entraînement hémisphère gauche perçoit comme indienne diagnostiquable et intraitable, devient évidemment diagnostiquable et traitable, pour un praticien qui a développé les dextérités de **l'hémisphère droit** (comme celles que développent les musiciens et les danseurs)

Nous ne voulons pas dire que l'intégration fonctionnelle est une forme alternative de la médecine. Elle ne l'est pas. Elle est plutôt une nouvelle forme d'éducation, fondée sur la reconnaissance lucide, hémisphère droite, de la plasticité de l'organisme humain.

Un praticien efficace est un illuminateur de ces régions d'ombre de la médecine physique et psychiatrique où il n'y a habituellement aucun espoir, ou bien, où l'on se contente de moins que l'amélioration.

C'est l'amélioration de la fonction qui est l'effet principal de l'Intégration fonctionnelle et cela n'arrive pas comme une forme de « traitement » mais comme une forme d'éducation.

La qualité hémisphérique droite de ce système d'amélioration éducationnelle était constamment soulignée par Feldenkrais dans son analogie de l'Intégration Fonctionnelle avec l'enseignement de **la danse** : Tu tentes gentiment de montrer à l'élève comment bouger, non pas en forçant mais en suggérant, flottant avec l'élève jusqu'à qu'il commence finalement à en avoir le *feeling* et rapidement le mouvement et sa coordination coulent et il dit, « oui, je l'ai saisi ! Je peux le faire »

Comme le danseur ou le musicien improvisateur, le praticien de l'Intégration Fonctionnelle s'accorde au rythme et à la clé harmonique du système sensori-moteur de l'étudiant, s'y intégrant, le miroitant, le guidant doucement vers des variations, des différenciations et des nouvelles harmonies et rythmes qui sont, en fait, l'enseignement de schémas neuronaux nouveaux du mouvement .

En 1949, Feldenkrais quitta l'Angleterre, retournant en Israël pour prendre une position au Ministère de la Défense comme Directeur du Département d'Electronique. Il continua de

développer et de s'entraîner à l'Intégration Fonctionnelle et commença à enseigner à des classes régulières la Prise de Conscience par le Mouvement à Tel-Aviv.

Sa renommée s'est vite établie en Israël, spécialement comme un solveur d'énigmes pathologiques qui défiaient la sagesse conventionnelle et les capacités diagnostiques.

En 1972, un autre livre, **Awareness through Mouvement (Prise de Conscience par le Mouvement)** parut et devint une publication populaire en plusieurs langues. La même année Feldenkrais offrit son premier atelier aux Etats Unis à l'Institut Esalem en Californie.

Jusqu'à cette époque là, Feldenkrais n'avait jamais donné un nom ni à son système d'exercice en groupe, ni à son travail en individuel. Devant nommer son travail pour un article américain et une oreille tournée vers l'Intégration Structurale d'Ida Rolf, il appela son système de travail individuel, l'**Intégration Fonctionnelle**.

En 1975, devenu professeur invité à l' Humanistic Psychology Institute de San Francisco, il commença sa formation de trois années à Lone Mountain Collège. C'est à cette époque qu'il nomma son système d'exercices collectifs comme le titre de son livre : **Prise de Conscience par le Mouvement**.

Durant ses trois années d'enseignement à San Francisco, il devint une figure nationale et put quelques années plus tard commencer une deuxième formation qui eu lieu dans le Massachusetts en 1980.

C'est après avoir terminé cette deuxième année de formation, qu'au début de l'automne 1981 qu'on découvrit qu'il avait une hémorragie cérébrale, que l'on put immédiatement corriger chirurgicalement.

Pendant sa convalescence il retourna en Israël et reprit le travail dans les bureaux de la rue Nachmani. Il ne s'est, cependant, jamais complètement rétabli des effets de l'hémorragie. Une série d'attaques suivit, qui réduit effectivement son énorme énergie, le laissant finalement cloué au lit pendant les premiers mois de 1984. Il était constamment soigné par son merveilleux et loyal frère, Baruch, éditeur à Tel Aviv. Il a passé le mois de juillet dans son appartement de la rue Frug, après de longues semaines sous une tente à oxygène, maintenu en vie par nutrition intraveineuse.

Le médecin, cardiologue et écrivain australien, Dr Bernard Lake, a réalisé une étude approfondie de Feldenkrais. Il observa que :...**nous sommes séduits par les gloires apparentes du cerveau et sommes arrivés à regarder le corps comme un appendice fastidieux de notre passé évolutionnaire. Mais la réalisation émergente est que l'axe cerveau-corps est une unité à potentialités égales pour une interaction mutuelle. Le système développé par Moshe Feldenkrais, auquel il a donné le titre pertinent et révélateur d'Intégration Fonctionnelle, a autant de potentiel pour la compréhension de la relation cerveau-corps que la théorie générale d'Einstein en avait pour la physique.** (Somatics, IV, 2, p13)

La pensée et la pratique de Moshe Feldenkrais étaient de loin en avance sur son temps. Une compréhension plus large et plus profonde émergera graduellement pour embrasser cette pensée et cette pratique, rendant son contenu aussi évident qu'il l'était pour Feldenkrais. Toutes les révolutions sont lentes dans leur réalisation.

Feldenkrais sera longtemps déjà dans sa tombe avant que son impatience ne cesse.

**Résumé fait de l'article du Dr Thomas Hanna
(SOMATICS, automne/hiver, 1984-1985)**

M.Rouiller