

La méthode *Feldenkrais*® est une méthode d'éducation somatique qui utilise le mouvement corporel pour améliorer la qualité et l'efficacité du fonctionnement de la personne. A cette fin, on cherche d'abord à rendre les personnes conscientes de leurs "patterns" ou schémas de mouvement. Puis on leur propose d'élargir le répertoire de leurs possibilités d'action grâce à l'exploration de combinaisons de mouvements inhabituels et inattendus. L'objectif est de donner à la personne un répertoire de plus en plus grand de mouvements, à la limite de rendre chaque os du squelette mobile et coordonné par rapport aux autres. Moshe Feldenkrais, ingénieur-physicien, première ceinture noire européenne en Judo, considérait que le mouvement est le meilleur indicateur et le meilleur modulateur de l'état du système nerveux. Par l'harmonisation et le développement du mouvement c'est l'ensemble du système nerveux, donc l'ensemble de la personne qui peut acquérir de la différenciation et de l'intégration, et ce aux plans sensoriel, émotif et intellectuel,

L'enseignement de la méthode est dispensé en classes de groupe ou en cours individualisés. La communication est assurée soit par la parole, soit aussi par le contact des mains. Le professeur guide ses élèves dans des explorations de mouvements lents. Les élèves sont allongés au sol, ou en position assise, ou debout. Les leçons individuelles sont offertes sur une table basse. L'utilisation d'un minimum d'effort est essentielle de façon à favoriser un maximum de sensations kinesthésiques. On n'y apprend pas "le bon mouvement" mais on apprend à découvrir et à entretenir par soi-même le confort et l'efficacité dans le mouvement. Les séquences sont pertinentes pour les différentes fonctions humaines: s'asseoir, se lever, se fléchir, marcher, se tourner, respirer etc.

Les applications de la méthode *Feldenkrais*® sont multiples et non-spécifiques. En changeant les habitudes de comportement, certaines tensions ou douleurs, certains aspects de la santé peuvent varier. La récupération de la mobilité après un accident ou un traumatisme peut être facilitée. Les athlètes, danseurs, musiciens, peuvent également en tirer des bénéfices, de même que toute personne qui veut apprendre à vivre plus pleinement. La méthode *Feldenkrais*® est foncièrement éducative et préventive et elle n'offre et ne remplace aucune forme de diagnostic ou de soins médicaux.

Feldenkrais® est une marque déposée, propriété de la Feldenkrais Guild of North America.