Méthode Feldenkrais





La mode Feldenkrais est une approche d'éducation somatique créée par Moshe Feldenkrais dans les années 1940–1950. Elle vise à améliorer la conscience du corps par le mouvement, afin de développer une manière de bouger plus efficace, confortable et adaptée.

Principes :

- Prise de conscience : observer ses habitudes de mouvement et ses tensions involontaires.
- Mouvements lents et doux : explorer de petits mouvements sans chercher l'effort ou la performance
- Apprentissage par le système nerveux : le cerveau découvre de nouvelles options de mouvement grâce à l'attention portée aux sensations.
- Réduction de l'effort inutile : améliorer la coordination, l'équilibre, la souplesse, la respiration et l'aisance dans les gestes du quotidien.

Deux formes de pratique :

- Prise de conscience par le mouvement (PCM) : séances en groupe, guidées verbalement, où chacun explore une série de mouvements.
- Intégration fonctionnelle (IF) : séances individuelles où le praticien guide le mouvement principalement par un toucher doux.

La méthode est utilisée pour :

- améliorer la posture et la qualité du mouvement ;
- diminuer certaines tensions ou douleurs chroniques ;
- favoriser la récupération après une blessure (en complément d'un suivi médical si nécessaire)
- améliorer les performances artistiques ou sportives ;
- mieux gérer le stress grâce à une meilleure perception corporelle.