

# 120<sup>ème</sup> ANNIVERSAIRE DE LA NAISSANCE DE MOSHÉ FELDENKRAIS

En cette année olympique, revenons sur le parcours de cet israélien qui a développé le judo en France, et créé une technique d'apprentissage corporelle révolutionnaire, dont nous célébrons cette année, le 120<sup>ème</sup> anniversaire de la naissance : Moshé Feldenkrais.

Né en Russie en 1904 (sur le territoire actuel de l'Ukraine) Moshé Feldenkrais grandit dans une famille juive entre valeurs religieuses et ouvertures sur la modernité. A l'âge de 14 ans, il quitte la Russie pour se rendre en Palestine (alors sous occupation britannique). Il atteint son objectif au travers d'un périple de 6 mois accompagné d'autres jeunes, et participe alors à la construction de la ville de Tel-Aviv naissante. Il y devient cartographe pour la puissance britannique. Comme tous les jeunes pionniers, ils participent aussi à des groupes d'autodéfense. Il apprend alors les bases du Jujitsu, technique de combat rapproché, puis se spécialise dans son enseignement. Toutefois, lors d'affrontements, les résultats s'avèrent souvent mitigés, voire décevants : les jeunes qui ont pratiqué cet apprentissage ne s'en sortent pas mieux que ceux qui n'ont rien appris. Il entame alors une réflexion sur la pédagogie et la manière de transmettre. D'un naturel très sportif et doté d'un physique assez costaud, il n'hésite pas à participer, de manière vigoureuse, à des matchs de football. Au cours de l'un d'eux, il se blesse gravement au genou et doit s'arrêter longuement. Il en profite alors pour publier 2 livres en hébreu. L'un consacré à la traduction de la méthode Coué, en y rédigeant même des ajouts. L'autre sur la self défense où il explique de nombreuses techniques « La défense du faible contre l'agresseur ». Ce livre connaîtra un véritable succès, sera traduit dans plusieurs langues et édité dans de nombreux pays. Cet ouvrage constituera même l'une des sources d'inspiration d'une technique aujourd'hui connue et réputée dans le monde entier : Le Krav- Maga !

## Première ceinture noire de judo en France



M. Feldenkrais

Il décide ensuite de poursuivre ses études et part pour Paris, alors qu'il ne parle pas français, afin de devenir ingénieur à l'ESTP. Il y crée, aussi un club de jujitsu

et trouve un travail de pigiste au journal l'Automobile (l'ancêtre de l'Equipe). Il s'y lie d'amitié avec plusieurs journalistes, dont Charles Faroux, Champion du monde de billard, qui lui remet une invitation pour une réception organisée par l'ambassade du Japon en l'honneur de Jigoro Kano, fondateur du judo. Grâce à son livre, Moshé Feldenkrais parvient à le rencontrer et les deux hommes échangent le soir même leur technique sur un tatami. Impressionné par la personnalité de Moshé Feldenkrais, Jigoro Kano lui propose alors de développer le Judo en France. Il en devient la première ceinture noire en 1936 et crée le Jujitsu Club de France... Durant la guerre, il participe au développement du sonar dans une base secrète en Écosse, pour le compte de la Marine britannique. Par ses fonctions, il visite souvent les sous-marins et les pontons humides et glissants ravivent sa douleur au genou. Les chirurgiens ne lui accordent pas plus d'une chance sur deux de marcher normalement en cas d'opération. Il décide alors de rechercher par lui-même les voies de sa propre rééducation en puisant dans toutes les bases scientifiques accessibles. Il découvre ainsi que de tout petits mouvements lui assurent davantage d'aisance et de mobilité : Les prémices de la méthode Feldenkrais voient alors le jour. De retour à Paris après-guerre, il constate que son nom a été effacé de l'histoire du Jujitsu Club de France, le club ayant continué à fonctionner dans le Paris occupé par les Allemands. Le monde du Judo, d'abord structuré en 1942 au sein d'un comité dans la Fédération Française de lutte, s'autonomise et crée sa propre fédération en 1946, en omettant depuis lors le rôle joué par Moshé Feldenkrais. Il profite de son passage à Paris pour devenir Docteur en physique. Sa thèse était prête dès 1939, mais il n'avait pas pu la déposer en raison de la guerre. Il revient ensuite en Israël pour y développer sa méthode, fruit de ses connaissances autour de trois univers : l'aisance des mouvements arondis du judo et la philosophie d'un minimum d'efforts pour un maximum d'efficacité, ses connaissances en physique et en psychologie approfondie pendant toutes ces années, et les bases du hassidisme qu'il a étudié dans les écoles juives. Il place au cœur de son apprentissage la neuroplasticité, dont il est d'ailleurs l'un des pionniers. D'abord développer lors de séances individuelles, il souhaite permettre à davantage de personnes de bénéficier des bienfaits de cette pratique. Il crée alors des cours collectifs qui reprennent tous les aspects de ces recherches : mouvements doux et lents ; attention portée à l'aisance et l'organisation du mouvement ; recherche de la mobilité du squelette et d'une moindre action musculaire ; absence de modèle à imiter ou de rythme imposé ; exploration de mouvements inhabituels ; progression graduée dans la complexité ; vision globale de toute la personne en mouvement. Autant de caractéristiques qui rendent cette pratique si spécifique.

## Le premier ministre israélien comme élève

Parmi les élèves de ses séances individuelles qu'il reçoit à Tel Aviv, l'un d'eux attire l'attention : le Premier ministre israélien David Ben-Gourion, 70 ans, qui souffrait du dos et d'insuffisance respiratoire. Suite à ses séances avec Moshé Feldenkrais, il réussit à réaliser son rêve : se mettre sur la tête. La photo prise sur la plage fera le tour du monde. De nombreuses personnes se rendent au gymnase où Moshé Feldenkrais donne cours chaque semaine. Celui-ci forme alors treize assistants qui diffuseront sa méthode dans le monde entier. Aujourd'hui, la méthode Feldenkrais, considérée comme l'activité d'éducation somatique la plus aboutie, est enseignée par plus de 10 000 praticiens, dont de nombreux kinésithérapeutes, sur les cinq continents. Une magnifique innovation créée pour cette personnalité, au parcours si inspirant, dont l'histoire jalonne le 20<sup>ème</sup> siècle avec tant de résilience.



## 3 QUESTIONS

à Christine Barrat, directrice de l'école IFELD.

**Vous dirigez l'école IFELD qui forme les praticiens à la méthode Feldenkrais. Pourquoi vous êtes-vous orientée vers cette méthode ?**

J'ai rencontré la méthode Feldenkrais à la fin de mes études, lorsque j'ai suivi un stage de la méthode Feldenkrais j'ai immédiatement eu l'impression de rencontrer ce que je cherchais. La manière de prendre la personne dans sa globalité, l'écoute, l'observation, et le développement de l'autonomie du « patient » que l'on appelle « élève » puisqu'il est là en tant qu'apprenant. J'ai toujours aimé mon métier de kinésithérapeute, et j'ai trouvé très vite que nous avions des patients chroniques abonnés à l'année qui ne voulaient pas toujours sortir de leurs séances de « massage » et se rendre autonomes. Avec la méthode Feldenkrais, j'ai pu leur proposer de prendre soin d'eux-mêmes, de porter attention au quotidien à leurs gestes, leurs manières de faire, observer et développer autour de tout ce qui est possible et non douloureux.

**Comment devient-on praticien Feldenkrais ?**

La formation dure 140 à 160 jours, étalés sur 4 ans environ, on y apprend tout d'abord à enseigner les leçons collectives de « PCM Prise de Conscience par le Mouvement » tout en commençant les explorations de guidage par le toucher « IF Intégration Fonctionnelle ». A mi-parcours le certificat d'enseignement de PCM permet de proposer des cours au public. La formation est à 90% pratique, les 10% étant consacrés à l'anatomie fonctionnelle, des vidéos, lectures, et apports de disciplines complémentaires comme les avancées en neurosciences du mouvement. Les praticiens de la MF sont regroupés au sein d'associations nationales, avec un regroupement d'associations Européennes [www.eurotab.org](http://www.eurotab.org) et une Fédération Internationale IFF.

**Quels sont les avantages et les bienfaits de la méthode Feldenkrais pour un kinésithérapeute ?**

La méthode apporte une vision à la fois très globale dans l'observation et très fine et différenciée pour repérer ce qui empêche le patient de réaliser un mouvement harmonieux. Par la suite, le praticien pourra permettre au patient d'explorer plusieurs variations, en prenant le temps de sentir, apprendre, et faire ses propres choix. J'ai remarqué dès le début, que je gérais mieux la fin de rééducation, et que la plupart des patients avaient besoin de beaucoup moins de séances individuelles. La méthode s'adresse à tout âge du bébé à la personne âgée. Les patients ont en général une grande confiance dans leur kinésithérapeute et adhèrent à la proposition de séances collectives pour entretenir un état de bonne santé, développer/retrouver une très grande variété de mouvement, travailler sur la respiration, des techniques anti-stress, pour apprendre à se reposer, s'assouplir, et être à l'aise pour aller au sol et s'en relever. Les sportifs comprennent comment éviter de se blesser, repérer leurs habitudes néfastes, et améliorer leurs performances avec moins d'efforts. La méthode Feldenkrais n'est pas à proprement dire une thérapie, je la considère plutôt comme une forme d'éducation thérapeutique.

Contacts et formations sur : [www.ifeld](http://www.ifeld)

## SOMAVIVA® : LE « FELDENKRAIS » POUR LES SÉNIORS

Il existe aujourd'hui de nombreuses déclinaisons de la méthode Feldenkrais qui répondent à des besoins spécifiques : sommeil, enfant à besoin spécifique, développement du nourrisson, etc. Créées par des formateurs ou des praticiens très expérimentés, toutes ces activités autonomes concourent à la crédibilité de la méthode Feldenkrais et à son approfondissement dans des champs particuliers. Parmi celles-ci, Somaviva développe l'autonomie gestuelle des seniors par le mouvement, dès 55 ans. Créé par Franck Koutchinski, praticien depuis plus de 35 ans, ancien directeur de clubs de sport, pionnier du secteur de la remise en forme en France. (Son père fut l'un des premiers élèves de Moshé Feldenkrais en France).

**FMT :** Après une longue carrière à la direction de Clubs de sport parisiens, vous avez créé Somaviva®, pourquoi ?

**F.K.** Il y aura davantage de seniors de plus de 60 ans que de moins de 20 ans en 2030 ; et c'est déjà le cas si l'on compte les plus de 55 ans. Pour faire face à ce phénomène, deux types d'adaptations émergent dans la société : les pressions des EHPAD, visant à ouvrir davantage d'établissements en diminuant les normes administratives ; et l'adaptation des logements avec des travaux spécifiques, le plus emblématique consistant à remplacer la baignoire par une douche. Si le premier point s'adresse à des personnes en situation de dépendance motrice et cognitive, la seconde s'adresse à des personnes autonomes. Or, cette autonomie peut diminuer avec la dégénérescence neuronale. Par ailleurs, la réalisation d'un nombre limité de mouvements, juste nécessaire aux besoins vitaux du quotidien concoure aussi à ce phénomène. Par l'utilisation de la neuroplasticité et en adoptant les séances Feldenkrais, nous inversons ce processus d'altération tout en développant une meilleure autonomie gestuelle. Les mouvements du quotidien, comme ceux des loisirs, retrouvent alors davantage d'aisance, de mobilité et d'amplitude. Il s'agit donc pleinement d'une activité de prévention santé, dont les kinésithérapeutes peuvent devenir les acteurs du quotidien. Somaviva® se déroule sous la forme de cours collectifs d'une durée de 45 à 55' et il suffit juste d'un espace dédié et de tapis de gym.

**Comment enseigner Somaviva® ?**

Après une formation technique, pédagogique et marketing, vous pourrez utiliser pleinement les services de la marque pour développer des séances. Les professionnels intéressés à la mise en place de ce concept peuvent nous contacter directement par mail en nous faisant part de leur expérience et de leur parcours. Somaviva® constitue une opportunité pour tous les kinésithérapeutes qui souhaitent se diversifier et proposer un service innovant.

[www.somaviva.net](http://www.somaviva.net)

## A lire

« Sport, de la conscience gestuelle à la performance » Editions Amphora, par Franck Koutchinski disponible sur [www.espacecf.com](http://www.espacecf.com) (rubrique Mes livres)  
« L'accompagnement du sportif par la méthode Feldenkrais » Edition kikekoidonoù, par Choune Ostoréro.

« Mieux-Etre au quotidien » pour vivre en pleine conscience avec la méthode Feldenkrais, Editeur Sonoblock, par Franck Koutchinsky (à télécharger sur [www.espacecf.com](http://www.espacecf.com) rubrique Mes livres).

Les sites de référence : [www.feldenkrais-france.org](http://www.feldenkrais-france.org)  
[www.feldenkrais-education.com](http://www.feldenkrais-education.com) / [www.cff-paris.com](http://www.cff-paris.com)