



LA MÉTHODE FELDENKRAIS

La méthode Feldenkrais est une pratique corporelle douce qui nous apprend à bouger mieux, avec une meilleure fluidité, et à optimiser nos mouvements pour un mieux-être global.

Entretien avec Claire Evrard Marty, praticienne de Feldenkrais à Paris¹.

¹ - www.au-cours-du-mouvement.com

Rebelle-Santé : Pouvez-vous d'abord me parler de vous et de votre parcours ? Qu'est-ce qui vous a amenée à la méthode Feldenkrais ?

Claire Evrard Marty : Après une formation dans les domaines scientifique et économique, je me suis spécialisée en économie du développement durable à l'*University College of London*. J'ai commencé ma carrière dans le conseil et les études mais, après la naissance de mes enfants, j'ai ressenti le besoin de me reconnecter à mon corps. La découverte de la méthode Feldenkrais®, il y a plus de 10 ans, a été un véritable déclic pour moi.

J'avais d'abord exploré la danse, le massage et le théâtre, par curiosité et pour le plaisir. J'ai alors entendu parler pour la première fois du Feldenkrais, souvent mentionné dans des ateliers pour affiner l'intelligence corporelle des artistes et des sportifs. Mais c'est pendant mes grossesses que j'ai eu le déclic. La personne qui m'accompagnait pour me préparer à l'accouchement de mes jumelles était aussi praticienne Feldenkrais. Elle m'a fait découvrir une approche respectueuse et favorisant l'intelligence du corps et j'ai été totalement conquise. Œuvrer pour cette approche de la santé tellement humaine et « durable » s'est alors imposé comme une évidence. Cette méthode m'a permis d'allier soin, écoute de soi et développement personnel. Également formée au toucher, au shiatsu, certifiée en Pilates Mat et en accompagnement Soma, je guide aujourd'hui mes clients à Paris, en individuel ou en groupe, pour améliorer leur bien-être global, qu'il soit physique, émotionnel ou mental.

Qu'est-ce que la méthode Feldenkrais ?

Le Feldenkrais est une méthode d'éducation somatique, une pratique corporelle douce qui vise à améliorer la conscience corporelle, le mouvement et la qualité de vie.

Elle amène à revisiter avec une curiosité nouvelle les gestes quotidiens, les habitudes posturales limitantes. Par des mouvements simples et variés, elle stimule le système nerveux et favorise la création de nouvelles connexions neuronales. En se concentrant sur les sensations, on apprend à mieux connaître son corps et à optimiser ses mouvements. C'est une méthode d'apprentissage par l'expérience qui permet de développer une plus grande fluidité, une meilleure coordination et un bien-être général.

Quelle est son origine ?

Elle a été développée par Moshé Feldenkrais (1904-1984), ingénieur féru de sport et expert en arts mariaux. Après une blessure au genou, il cherchait une



alternative à la chirurgie pour retrouver sa mobilité. En combinant ses connaissances en physique, en neurobiologie et en biomécanique, il a compris que le corps, loin d'être figé, a un potentiel d'apprentissage énorme.

Il a montré que nos mouvements automatiques peuvent être transformés grâce à des explorations conscientes, en s'appuyant sur la neuroplasticité. Après avoir fait l'expérience sur lui-même, il a enseigné sa méthode et formé des praticiens. D'abord adoptée par les artistes et

les sportifs, elle est maintenant utilisée dans le monde entier, notamment en rééducation.

Comment cela fonctionne ?

La méthode agit grâce à la plasticité cérébrale en permettant au cerveau de réorganiser ses schémas de mouvement. À travers des explorations lentes et conscientes de mouvements fonctionnels, elle stimule le système nerveux pour réduire les tensions, améliorer la coordination et ouvrir de nouvelles possibilités motrices. En prenant conscience de ses habitudes, on découvre des alternatives plus fluides et efficaces. Ce processus d'apprentissage corporel favorise un fonctionnement global plus harmonieux et durable.

Quels sont les bienfaits de cette méthode ?

Elle permet d'apprendre à bouger avec moins de douleur en réorganisant les habitudes motrices. Elle améliore la posture, réduit les tensions musculaires et augmente la souplesse, rendant les gestes du quotidien plus fluides et naturels. Elle favorise également un meilleur équilibre et une coordination accrue, tout en aidant à prévenir les blessures et à optimiser les performances. En travaillant sur la prise de conscience du corps, elle offre un mieux-être physique durable et une meilleure qualité de vie.

À qui s'adresse la méthode Feldenkrais ?

À tout le monde, peu importe votre âge ou votre condition physique. Si vous cherchez à améliorer votre coordination, à réduire les tensions ou à mieux comprendre votre corps, la méthode Feldenkrais est pour vous. Elle est particulièrement utile pour les sportifs et les artistes qui cherchent à affiner leurs mouvements, mais elle est aussi très bénéfique pour les personnes âgées qui veulent conserver leur autonomie. Chez les personnes avec des troubles ou des besoins spécifiques, elle peut aider à améliorer la mobilité et l'autonomie. Et au moment de la maternité, elle accompagne les transformations et prépare le corps à l'accouchement... Je peux en témoigner ! C'est une méthode douce qui développe l'intelligence corporelle présente en nous, quels que soient nos contraintes, nos objectifs, voire nos handicaps.



© Association Feldenkrais France

Y a-t-il des contre-indications ?

C'est une méthode très respectueuse du corps, mais il faut être prudent dans certains cas. Par exemple, si vous avez un traumatisme récent ou une pathologie grave, il est important de consulter un professionnel de santé avant de commencer. La méthode Feldenkrais est éducative, elle n'est pas un traitement médical. Mais, dans des cas de douleurs chroniques ou de rééducation, elle peut vraiment être bénéfique.

Comment se déroule une séance ?

Les séances de Feldenkrais, qu'elles soient individuelles ou collectives, sont toujours douces et exploratoires. En séance individuelle, vous êtes généralement allongé sur une table et le praticien vous guide à travers des mouvements doux et lents subtilement choisis, en utilisant la voix et le toucher. On nous dit souvent que les séances collectives ressemblent à une forme de méditation en mouvement. Le praticien vous guide verbalement dans des mouvements lents et en conscience, souvent réalisés sur un tapis. Contrairement à des séries de mouvements répétitifs, chaque séance est unique car elle se concentre sur l'exploration de nouvelles façons de bouger. Il n'y a pas d'objectif de posture ou de performance à atteindre pendant la séance. C'est la manière de bouger, l'exploration sensorielle qui est l'objectif. Vous apprenez à découvrir vos habitudes motrices et, avec bienveillance, on vous propose de nouvelles pistes pour enrichir vos schémas de mouvement.

Quelle en est la durée, le prix moyen ?

Une séance dure environ une heure, mais certains praticiens proposent aussi des séances plus courtes ou plus longues. Le prix varie entre 50 et 90 euros pour une séance individuelle, entre 15 et 30 euros pour les séances collectives.

Combien de séances sont nécessaires en moyenne pour constater des bienfaits ?

Tout dépend de vos objectifs. Ce n'est pas la même chose si vous venez pour un geste sportif ou si vous avez des douleurs chroniques ou des séquelles d'un AVC. Il

est conseillé de commencer avec quelques séances pour observer les premiers effets. Certaines personnes viennent ponctuellement, pour des stages. D'autres poursuivent sur le long terme, car la méthode continue à les aider à améliorer leur qualité de vie.

Comment sont formés les praticiens ?

Pour devenir praticien certifié, il faut suivre une formation de 4 ans, suivie de post-formations tout au long de sa carrière. En France, cette accréditation est délivrée par l'*EuroTAB Council*. Tout le monde peut suivre la formation, que ce soit pour enseigner ou simplement pour enrichir sa propre vie. Certains en font leur métier principal, d'autres l'intègrent à leur activité de base, comme des artistes, des thérapeutes, des enseignants...

Quelles sont les qualités essentielles d'un bon praticien ?

À mon sens, un bon praticien doit avant tout avoir un vrai goût pour le corps et l'humain. Il doit être à l'écoute, non seulement verbalement, mais aussi physiquement. Il doit être empathique et savoir s'adapter aux besoins de chaque personne, tout en étant capable d'observer attentivement les mouvements et les tensions du corps. Un bon praticien sait aussi respecter l'autonomie de son client tout en l'accompagnant avec bienveillance et soutien. Et enfin, il doit être toujours en apprentissage, car la méthode est un chemin de progression continue.

Comment trouver un bon praticien ?

Il est essentiel de s'assurer qu'il a suivi une formation certifiée, généralement délivrée par des écoles agréées. En France, l'annuaire des praticiens certifiés sur le site Feldenkrais-France² est une ressource fiable. Toutefois, au-delà des qualifications, il est important de se fier à son ressenti : un bon praticien est celui avec qui vous sentez en confiance. Son parcours et ses intérêts jouent également un rôle : vient-il du sport, de l'éducation ou du soin ? Comme avec un thérapeute, la relation humaine est primordiale.

Propos recueillis par Murielle Toussaint



© Association Feldenkrais France

2 - www.feldenkrais-france.org