

## Préface

1. Toute tentative pour mettre sur papier une définition de la Méthode Feldenkrais prend le risque d'être vue comme une description statique alors que cette méthode est particulièrement fluide et dynamique. Les praticiens/ enseignants Feldenkrais développent continuellement leur compréhension et leur pratique de la méthode. En proposant des énoncés définissant le travail, nous ne devons pas oublier notre perspective dynamique et d'évolution. Ce document devrait être interprété dans cette perspective.
2. L'innovation et le développement dans ce domaine sont valorisés, particulièrement s'ils sont basés sur des fondements solides de compréhension, de sensibilité et d'habileté qui sont partie intégrante de la forme actuelle de la méthode. Lorsque des nouveautés valables seront acceptées dans la communauté Feldenkrais, les présents standards seront modifiés en conséquence.
3. Ce document peut être remis à jour à intervalles réguliers par un comité désigné à cet effet par le conseil d'administration, avec pour tâche de revoir ce texte et de remanier les standards de pratique.

## Introduction

1. La Méthode Feldenkrais se base sur le fait que l'être humain possède un potentiel de transformation et que chacun, quel que soit son âge ou sa condition, a la capacité d'apprendre.
2. Moshe Feldenkrais écrivait dans "Higher Judo": "Dans un corps parfaitement à maturité, qui a grandi sans grandes perturbations émotionnelles, les mouvements tendent graduellement à être conformes aux exigences mécaniques du monde environnant. Le système nerveux a évolué sous l'influence de ces lois et s'est ajusté à elles. Cependant, dans notre société, suite aux promesses de grande récompense ou de punition sévère, nous faussons le développement naturel de notre système de telle sorte que beaucoup d'actions sont exclues ou limitées. Le résultat est que nous devons remplir des conditions très spéciales pour amener à maturité complète beaucoup de fonctions bloquées. Il faut enseigner à la plupart des gens, non seulement les mouvements particuliers de notre répertoire, mais aussi à reformer des schémas de mouvements et des attitudes qui n'auraient jamais dû être exclus ou négligés. "

## SECTION 1: Ce que la *Méthode Feldenkrais* est et ce qu'elle fait

1. La méthode Feldenkrais est un système d'éducation qui développe une conscience fonctionnelle de soi-même dans l'environnement. La Méthode utilise le fait que le corps est le premier véhicule pour l'apprentissage.
2. La Méthode Feldenkrais est une approche de travail avec les personnes, approche qui élargit le répertoire de mouvements, qui augmente leur prise de conscience, qui améliore les fonctions et qui rend les personnes capables de s'exprimer plus complètement.
3. La Méthode Feldenkrais porte directement sur la question de savoir comment faciliter l'apprentissage qui est nécessaire pour organiser l'ensemble de soi et pour retrouver les schémas de mouvement ou actions qui étaient exclus ou négligés.
4. Ceci est obtenu par l'enrichissement de l'image de soi à travers des séquences de mouvements qui portent l'attention aux parties de soi qui sont hors de notre conscience et non impliquées dans les activités fonctionnelles. Une meilleure fonction est évoquée par l'établissement d'une relation dynamique améliorée entre l'individu, la gravité et la société. Moshe Feldenkrais lui-même a défini la fonction comme l'interaction de la personne avec le monde extérieur ou de soi avec l'environnement.
5. La Méthode rend les personnes capables d'inclure dans leur fonctionnement, des mouvements et des parties du corps négligées, oubliées ou exclues de leur action habituelle ou des images d'actions. En permettant aux

gens d'apprendre comment leur corps tout entier coopère dans chaque mouvement, la Méthode Feldenkrais aide les personnes à vivre leur vie plus pleinement, efficacement et confortablement.

6. L'amélioration du fonctionnement physique n'est pas nécessairement une fin en soi. Une telle amélioration est basée sur le développement d'une conscience fonctionnelle plus large qui est souvent une porte d'entrée à une augmentation plus généralisée du fonctionnement physique dans le contexte de notre vie et de notre environnement.
7. La Méthode Feldenkrais est basée sur l'organisation et le contrôle de soi pendant l'apprentissage.
8. La Méthode Feldenkrais s'exprime par deux manières parallèles : les leçons de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) et les leçons d'Intégration Fonctionnelle (IF).
9. La leçon de Prise de Conscience par le Mouvement consiste en des séquences de mouvement proposées verbalement et proposées essentiellement à des groupes. Il existe plusieurs centaines d'heures de leçons PCM. Une leçon dure généralement 30 à 60 minutes. Chaque leçon est habituellement organisée autour d'une fonction particulière.
10. Dans les leçons de PCM, les participants s'engagent dans des explorations de mouvements précisément structurés qui incluent la pensée, la sensation, le mouvement et l'imagination. Beaucoup de ces leçons sont basées sur des mouvements liés au développement ou sur des activités fonctionnelles habituelles. Certaines sont basées sur des explorations plus abstraites d'articulations ou de muscles et d'interrelations dans des postures. Les leçons consistent en des mouvements aisés et confortables qui évoluent graduellement en des mouvements de plus grande amplitude et de plus grande complexité. Il existe des centaines de leçons PCM dans la Méthode Feldenkrais, leçons qui, pour tous les niveaux de capacité de mouvement, varient de leçons simples dans leur structure et dans l'exigence physique à des leçons plus difficiles.
11. Les leçons de PCM essaient de nous faire prendre conscience de nos schémas et raideurs neuromusculaires habituels et d'ouvrir le possible à de nouvelles façons de bouger tout en augmentant la sensibilité et en améliorant l'efficacité.
12. Le but essentiel de la leçon de PCM est d'apprendre comment nos fonctions les plus fondamentales sont organisées. En expérimentant en détail comment il exécute chaque action, l'élève a l'occasion d'apprendre :
  - comment être présent à soi tout entier ;
  - comment éliminer les dépenses d'énergie superflues ;
  - comment transformer ses intentions en actions ;
  - comment apprendre.
13. L'Intégration Fonctionnelle est un autre mode d'expression de la Méthode Feldenkrais. Alors que, dans les leçons de PCM, les praticiens guident verbalement les participants au travers des séquences de mouvements, dans les IF, ils guident également les participants par un toucher respectueux au travers du mouvement.
14. La leçon d'IF est une forme de communication tactile et kinesthésique par contact manuel. Le praticien Feldenkrais communique à l'élève comment il organise son corps et indique, par un toucher et un mouvement peu important, comment bouger dans des schémas moteurs fonctionnels plus riches.
15. La leçon d'IF devrait être en relation avec un désir, une intention ou un besoin de l'élève. Le processus d'apprentissage se déroule sans utiliser la force ni l'obligation. Tout en respectant les capacités, les qualités et l'intégrité de l'élève, le praticien crée un environnement dans lequel l'élève peut apprendre agréablement.
16. Dans la leçon d'IF, le praticien développe pour l'élève une leçon taillée sur mesure pour l'organisation originale de cette personne particulière à ce moment particulier. Le praticien transmet l'expérience du confort, du plaisir et du mouvement aisé pendant que l'élève apprend comment réorganiser son corps et son comportement de manière nouvelle et plus efficace.
17. Dans la leçon d'IF, l'intention du praticien est d'instruire et de communiquer.

18. Une leçon d'IF est habituellement exécutée avec l'élève couché sur une table adaptée spécifiquement au travail. Elle peut également être donnée avec l'élève assis ou debout. Par moments, différents supports sont utilisés afin de soutenir la configuration corporelle de la personne ou pour faciliter certains mouvements.
19. La Méthode est basée sur des principes de physique, de biomécanique, de fonctionnement neurologique et sur une compréhension empirique d'apprentissage et du développement humain.

## **SECTION 2: Ce que la Méthode Feldenkrais n'est pas**

1. La Méthode Feldenkrais n'est pas une technique médicale ou thérapeutique, ni un massage, ni un travail du corps. La Méthode est un processus d'apprentissage.
2. Le praticien Feldenkrais n'a pas d'intention sexuelle et ne touche pas les parties intimes sexuelles de la personne.
3. La pratique de la Méthode Feldenkrais n'utilise pas d'aides chimiques ni mécaniques.

## **SECTION 3: Ce qu'un praticien Feldenkrais sait, comprend et fait en pratiquant la Méthode**

Le praticien :

1. comprend que toutes les actions pratiquées dans la Méthode Feldenkrais sont le produit d'une manière d'expérimenter et de penser développée à l'origine par Moshe Feldenkrais et structurée dans le programme des formations professionnelles Feldenkrais. Toutes les expressions de la Méthode Feldenkrais dans la conception et l'enseignement de la leçon de PCM ou dans le déroulement d'une IF représentent cette façon de penser.
2. Est sensible à l'interdépendance entre agir, sentir et percevoir qui constitue l'activité humaine et reconnaît que les modifications dans le mouvement influencent tous ces facteurs.
3. Comprend le raisonnement, les stratégies élaborées et les principes des leçons de PCM et des leçons d'IF. Cette compréhension peut être implicite et/ou explicite, empirique et/ou cognitive.
4. Comprend l'efficacité des stratégies d'apprentissage de base de la Méthode Feldenkrais et peut les communiquer dans l'enseignement des leçons de PCM. Ce sont, entre autres :
  - a) orienter vers le processus d'apprentissage et le processus de l'action plutôt que de travailler vers un but à atteindre;
  - b) utiliser des mouvements lents et doux ;
  - c) amener la prise de conscience vers une plus grande perception des différences et la perception de l'ensemble des schémas interconnectés dans le mouvement ;
  - d) permettre à l'élève de trouver sa propre manière de faire ;
  - e) amener les élèves à bouger dans les limites de sécurité en évitant douleur et tension ;
5. Observe et interagit avec les élèves dès la première rencontre et le premier contact d'une manière qui mène au développement de leçons d'IF pertinentes par rapport aux principes mentionnés ci-dessus dans les sections I et 2. Cela signifie que le praticien sait comment traduire la Méthode Feldenkrais dans la structure de pensée.
6. Fait une distinction entre résoudre un problème que l'élève présente et évoquer une réponse qui pourra créer une nouvelle manière de penser, sentir, ressentir et bouger.
7. Connaît la différence entre apprendre à acquérir une capacité particulière et apprendre comment acquérir de nouvelles stratégies et de nouvelles possibilités pour agir en relation avec ses propres intentions dans l'environnement.
8. Utilise sa voix, son corps, son attitude et sa présence en relation avec les élèves dans le cadre de la création d'un environnement positif pour l'apprentissage.

9. Se réorganise continuellement lui-même en relation avec les changements perçus chez l'élève ou les élèves au cours des leçons de PCM et d'IF.
10. Contacte une autre personne au travers du toucher d'une manière qui la soutient. Qui respecte son intention et qui est non correctrice.
11. Ajuste ses propres mouvements aux directions les plus faciles dans lesquelles l'élève bouge.
12. Est conscient des moments où un soutien est donné à l'élève, de quand la qualité de l'action s'améliore et de quand la fonction s'intègre mieux.
13. Modifie sa propre organisation pour évoquer une plus grande sensation de confort, une plus grande capacité d'apprentissage et pour évoquer chez l'élève une capacité améliorée à fonctionner.
14. A les capacités nécessaires pour évoquer les capacités d'autorégulation de l'élève.
15. Détermine quels schémas de mouvement une personne a besoin d'apprendre afin d'apprendre une fonction.
16. Distingue les différents niveaux d'efficacité d'une action exécutée. Prend conscience de la présence d'efforts superflus et peut sentir où l'élève interfère avec les actions correspondant à son intention.
17. Détecte les changements dans les schémas musculaires, dans les configurations du squelette, dans la respiration, dans les signaux de variation du système nerveux autonome aussi bien chez lui que chez l'élève.
18. Fait les distinctions fondamentales entre les différences de tonus musculaires du corps de l'élève et, plus important encore, sait comment trouver ces différences en augmentant au besoin sa propre sensibilité.
19. Est sensible à la quantité d'informations que l'élève peut recevoir durant chaque leçon et adapte l'intensité et la durée de chaque leçon en conséquence.
20. Peut discuter et décrire à d'autres ce que sont ou ce qu'étaient les intentions pendant une leçon d'IF.
21. Organise des leçons d'IF en comprenant aussi bien les aspects symboliques que les aspects biologiques et mécaniques de l'expression de soi et comment ils sont entremêlés.
22. Sait, et c'est très important, comment il apprend.

#### **SECTION 4: Processus d'organisation de la Méthode Feldenkrais**

1. Il y a, au coeur de la Méthode Feldenkrais, un état d'esprit qui encourage un processus d'investigation plutôt qu'un processus qui cherche à définir des solutions. Le praticien et l'élève s'unissent pour découvrir et promouvoir la prise de conscience nécessaire pour améliorer le fonctionnement de l'élève.
2. Les questions suivantes sont caractéristiques de la Méthode Feldenkrais. Quand elles sont rassemblées comme une constellation, elles représentent une signature spécifique de la méthode Feldenkrais. Les praticiens enseignent la méthode Feldenkrais en traduisant les réponses à ces questions en actions, que ces questions soient posées ou qu'elles trouvent réponse sur un mode implicite ou explicite.
3. Il se peut que ces questions ne soient jamais exprimées en mots par un praticien Feldenkrais. Elles forment plutôt une mer de pensées qui peuvent à l'occasion parvenir comme des bulles à la surface et être exprimées sous forme articulée. Ce n'est qu'alors que le praticien se les pose ou les pose à d'autres directement.

##### *Questions que les praticiens se renvoient à eux-mêmes*

- i. Comment est-ce que je me présente moi-même par rapport à mon élève?
- ii. Que puis-je faire pour qu'une meilleure relation soit réalisée avec mon élève ?
- iii. Que dois-je faire vis-à-vis de moi-même pour créer un environnement d'apprentissage dans chaque leçon?
- iv. Comment suis-je organisé pour me mettre en contact avec une autre personne ?
- v. Comment est-ce que je m'organise moi-même pour être capable de sentir avec plus de sensibilité (pour obtenir des informations en retour) ?

- vi. Comment suis-je organisé pour communiquer et pour agir (pour donner des informations) ?
- vii. Que puis-je faire pour communiquer soutien et aisance ?
- viii. Que dois-je faire pour éveiller une réponse de mon élève sans être trop directif ?
- ix. Comment puis-je travailler de manière à ce que mes intentions soient claires mais qu'elles ne soient pas imposées à l'élève ?
- x. Quelles impressions sont éveillées en moi lors du travail avec mon élève et comment cela influence-t-il mes actions ?

*Questions relatives à l'observation de l'élève*

- i. Comment puis-je découvrir les besoins et les désirs de mon élève et comment puis-je m'organiser pour les prendre en compte ?
- ii. Comment l'élève réussit-il dans sa vie ou dans n'importe quelle action de quelque importance dans sa vie ?
- iii. Si l'élève a le sentiment qu'il n'a pas réussi, a-t-il ressenti de la réussite auparavant et comment s'organisait-il pour réussir dans le passé ?
- iv. Qu'est-ce que je peux, à propos de cette personne, sentir, en termes de différences, qui révèle ce qui est nécessaire, entre autres : un côté comparé à l'autre, un tonus élevé et bas, différences entre cette personne et d'autres personnes ?
- v. Que puis-je voir, sentir, ressentir qui puisse me permettre à la fois de découvrir pour moi-même et de révéler à mon élève les schémas d'organisation qu'il utilise actuellement ? Et comment puis-je sentir et révéler la direction vers laquelle il pourrait bouger à partir de son schéma d'organisation actuel ?
- vi. Que puis-je sentir, voir ou ressentir qui me permettra de faire bouger l'élève dans la direction qui évoquera un apprentissage plus grand et une habileté augmentée ?
- vii. Comment puis-je percevoir ce qui manque ou ce qui a été délaissé dans l'image que l'élève a de lui-même, telle qu'elle est révélée dans son corps ?

*Questions cognitives auxquelles le praticien porte intérêt*

- i. Qu'est-ce que l'élève fait ou ne fait pas pour réaliser pleinement ses intentions de vie ?
- ii. Comment puis-je trouver ce que l'élève désire dans le contexte de sa vie ? Quelles fonctions pourraient être utilisées ?
- iii. Quelles séquences de mouvement peuvent être organisées autour d'un thème qui puisse créer une expérience d'apprentissage possible pour l'élève, et qui l'aidera à compléter ce qui manque ou ce qui est négligé dans son image de soi ?
- iv. Quelles sortes de leçons sont les plus appropriées pour les besoins de la personne ?
- v. Y-a-t-il une fonction principale que je désirerais explorer avec mon élève et quelles étapes sont nécessaires pour s'embarquer dans l'exploration de cette fonction ?
- vi. Quelles possibilités de mouvement et/ou quelles fonctions sont requises en priorité en terme de développement pour travailler avec la fonction que nous avons l'intention de rétablir ?
- vii. Qu'est-ce que cet élève peut apprendre tout de suite ? Quelle est la séquence de temps pour cet apprentissage et qu'est-ce qui serait nécessaire pour l'approfondir ?
- viii. Quelles sont les distinctions que je pourrais avoir besoin de faire et quelles sont les catégories et les abstractions que je pourrais avoir besoin de former ou de créer afin de continuer mon apprentissage personnel et celui de l'élève ?

Ces standards de pratique de la Méthode Feldenkrais ont été adoptés par la Feldenkrais Guild d'Amérique du Nord en 1992 et par l'International Feldenkrais Fédération en 1994.

Traduction : Rose-Marie Auquier-Derycke et Patrice Auquier, praticiens Feldenkrais.