La méthode Feldenkrais

« Rendre l'impossible possible,
le possible facile, le facile agréable »
Moshe Feldenkrais.

Elle porte le nom de son inventeur Moshe Feldenkrais.
Elle favorise la coordination et la richesse de nos mouvements.
Elle permet de développer une présence à soi et à ce que l'on fait, de lier ses intentions à ses actions, d'enrichir l'image de soi à travers la prise de conscience par le mouvement.

A qui s'adresse la méthode ?

- A tous ceux qui sont curieux d'explorer le mouvement, qui souhaitent mieux se connaître et doter leur vie d'un mieux-être,
- aux artistes ou sportifs, qui cherchent une autre précision, une nouvelle attention et présence,
- aux personnes qui se sentent limitées dans leurs actions ou qui rencontrent des difficultés dans les activités de la vie quotidienne (stress, mal au dos, rester debout ou assis sans fatigue, se lever, tourner, etc.), quels que soient l'âge et les limitations dues à l'histoire de chacun.

En quoi consistent les leçons collectives ?
Quelques exemples de leçons pratiquées :

- « Retrouver la mobilité de la colonne vertébrale, arbre de vie »,
- « Libérer la cage thoracique et développer la respiration »,
- « Le bassin, un centre de force »,
- « La prise de conscience du squelette ».

Au sol le plus souvent, debout ou assis, les élèves sont guidés par la voix de l'enseignante dans une série de mouvements, qu'ils effectuent à leur rythme, sans compétition ni modèle. Par des mouvements faciles, l'accent est mis sur le processus d'apprentissage et non sur une quelconque performance, sur la notion de sensation intérieure, de confiance dans ses propres possibilités, de diminution de l'effort et des tensions, de plaisir et de jeu.
L'enseignante incite à expérimenter de nouveaux modes d'action afin de donner une plus grande liberté de choix et de ne pas s'enfermer dans des comportements habituels parfois douloureux.

En quoi consistent les leçons individuelles ?
Vous pouvez avoir une demande personnelle :
« *J'ai régulièrement mal au bas du dos* »,
« *Je chante et j'aimerais travailler sur la respiration* »,
« *Il m'arrive de perdre l'équilibre* »,
« *Je fatigue vite quand je suis assis* »,
etc...
ou tout simplement avoir envie de vous faire du bien.
Les leçons individuelles peuvent être une manière de découvrir en vous une nouvelle façon d'agir au quotidien. L'élève est guidé par les mains de l'enseignante, elle-même à l'écoute de ce que sent la personne.

Florence Jakubowicz
Praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais, elle propose des cours collectifs, des stages et des séances individuelles pour tout public depuis 2003, après avoir obtenu son diplôme à Accord Mobile (Paris).

Formée depuis 25 ans à la danse contemporaine et à l'improvisation chorégraphique et théâtrale (Martine Harmel, José Cazeneuve à l'école Peter Goss) ainsi qu'à la danse africaine (séjours au Bénin et au Burkina Faso), elle continue de suivre le travail de praticiens Feldenkrais français et étrangers.
Son souhait est de pouvoir répondre à des demandes variées de toute activité professionnelle. Son expérience personnelle l'a amenée à travailler avec des danseurs et des musiciens, des adolescents et des seniors ainsi qu'avec des personnes en grande difficulté physique. D'expérience, elle est convaincue que la méthode Feldenkrais, en affinant la prise de conscience corporelle, permet de bouger avec plus de fluidité, de présence et donc de liberté et de plaisir dans le mouvement.

Pour contacter Florence Jakubowicz ... **cliquez ici**