

LA METHODE FELDENKRAIS

Mise au point au milieu du XXème siècle par Moshe Feldenkrais, physicien et expert en arts martiaux, c'est une méthode d'éducation somatique basée sur l'exploration douce et l'écoute du corps en mouvement. Elle propose de retrouver des gestes faciles et confortables, adaptés à vos besoins et aux limites de votre corps.

C'est une sorte de méditation en mouvement, de médiation avec soi-même.

Elle s'adresse à toute personne désireuse d'utiliser au mieux son potentiel, la neuroplasticité curieuse de se découvrir des possibilités corporelles insoupçonnées.

Elle fait appel à la neuroplasticité. A partir d'enchaînements guidés, doux, lents et simples, les élèves sont amenés à sentir leurs façons d'organiser un mouvement, et à trouver de nouvelles pistes fonctionnelles et harmonieuses .



L'intention de la méthode est donc d'organiser le corps afin qu'il bouge avec un minimum d'effort et le maximum d'efficacité, non pas avec la force musculaire mais par une conscience accrue de son fonctionnement.

<https://www.feldenkrais-france.org/>

