



## « Aidons notre corps à mieux vivre »

Lettre d'information sur la méthode Feldenkrais® et les techniques d'apprentissage corporel et d'éducation au mieux-être pour le développement harmonieux de la personne.

Association Mouvement Vecteur – 252 T rue de Nantes – 35200 Rennes

Directeur de la publication : Y. Robin

Email : educationdumouvement@gmail.com – www.educationdumouvement.fr

## Felden...qui ?...quoi ?...comment ?

... la quête d'un mieux-vivre

### Qui ?

Docteur en sciences et sportif de haut niveau, M.Feldenkrais se trouve après un accident de sport condamné à ne plus avoir un usage normal de son genou. Il perfectionne ses connaissances en physiologie, anatomie, cybernétique et neurophysiologie, et réussit en dépit des diagnostics médicaux, à vaincre lui-même son handicap. Ce succès l'amène à poursuivre ses recherches et à étendre sa méthode. Les récentes recherches en neurosciences confirment ses travaux.

### Quoi ?

Basée sur un processus d'apprentissage utilisant le mouvement comme vecteur la méthode Feldenkrais nous amène à prendre conscience de nos propres possibilités, à nous libérer des automatismes installés et nous met dans les conditions du meilleur mouvement possible, le plus efficace, libéré des tensions, le mouvement "intelligent".

### Comment ?

La pratique se fait selon deux approches différentes : en séances collectives ou individuelles (voir objectifs ci-contre)

### Et... pour qui ?

- S'adresse à tous ceux qui aimeraient apprendre
- à bouger mieux, quel que soit leur âge.
- à réduire l'impact de la douleur dans leur vie quotidienne

Méthode particulièrement bénéfique aux artistes :

- Danseurs, musiciens : qui souhaitent gagner en fluidité
- Chanteurs, acteurs : elle leur permet de libérer leur voix

Elle peut permettre au sportif de reprendre une pratique (c'est l'origine de la méthode). Il peut être opportun parfois, notamment en cas de traumatisme, de commencer par quelques séances individuelles

## A noter sur votre agenda...

Journée Nationale Feldenkrais

Samedi 28 mars 2015

MJC Bréquigny - Rennes

Journée d'information & démonstrations

## La pratique de la méthode Feldenkrais®

- Soit en séances collectives de « Prise de conscience par le mouvement ». Le praticien propose aux participants une exploration en mouvements, effectués lentement et avec le minimum d'efforts, et les invite à porter l'attention sur les sensations et échos perçus dans les différentes parties du corps. Il s'agit ici, comme chez le bébé, d'un processus d'apprentissage organique, les participants apprenant à partir de leur propre expérience sensorimotrice et non à partir de modèles imposés de l'extérieur.
- Soit en séances individuelles "d'intégration fonctionnelle": le praticien guide ici, par le toucher, la personne dans son apprentissage de prise de conscience et l'amène progressivement à de nouvelles solutions.



## Felden News

Changement dans le paysage rennais : Jackie Berthomé ayant cessé son activité de cours collectifs l'organisation des cours de la rue Blanqui est désormais assurée par l'association Toum pays de Rennes (voir en page 2)

## Cours collectifs

Comme annoncé en première page l'activité de cours collectifs pratiquée rue Blanqui a été reprise par Toum, l'association de Rémy Wahl, qui s'est attaché pour certains cours la collaboration de deux autres praticiens, Pascal Lemétayer et Véronique Robin, ceux-ci continuant par ailleurs les activités Feldenkrais qu'ils assuraient sur le bassin rennais ces dernières années, notamment :

- Pour Pascal : à Cesson Sévigné et Janzé
- Pour Véronique : MJC Bréquigny, Mouvances, Bourg l'évêque, Atelier du mouvement, tous ces lieux étant situés sur Rennes.

Pour les différents horaires des cours et ateliers on pourra se reporter à leurs sites respectifs.

- Rémy : [www.taichi-toum.fr](http://www.taichi-toum.fr)
- Pascal : [www.feldenkrais-pascal.fr](http://www.feldenkrais-pascal.fr)
- Véronique : [www.educationdumouvement.fr](http://www.educationdumouvement.fr)

« Ce que je recherche ce ne sont pas des corps souples mais des cerveaux souples »

(M. Feldenkrais)

## Ateliers thématiques du samedi

Les ateliers thématiques reprennent en octobre à raison d'un atelier par mois – s'inscrire directement auprès du praticien en charge de l'atelier :

- 11 octobre : « un dos souple »  
Jackie Berthomé – [jackieberthom@orange.fr](mailto:jackieberthom@orange.fr)
- 15 novembre : « Nuque et épaules souples »  
Véronique Robin – [educationdumouvement@gmail.com](mailto:educationdumouvement@gmail.com)
- 6 décembre : « développer une meilleure vision »  
Rémy Wahl – [remi.wahl@orange.fr](mailto:remi.wahl@orange.fr)
- 10 janvier 2015 : « La colonne vertébrale (axe de mobilité) » - Pascal Lemétayer – [pascal-lemetayer@live.fr](mailto:pascal-lemetayer@live.fr)
- 28 février 2015 : « La liberté de la tête »  
Nadine Bertel – [ecogite-farandole@hotmail.fr](mailto:ecogite-farandole@hotmail.fr)
- 30 mai 2015 : « Des pieds souples et vivants pour des appuis solides » – [remi.wahl@orange.fr](mailto:remi.wahl@orange.fr)

Horaire : 14 h 30 à 17 h 30 – Tarif : 45 €

## Danse et Feldenkrais...

Rapprochement naturel ? Démarche évidente ? Comment aider la technique à se mettre au service du geste créateur, comment l'amener à s'appuyer sur des fondements sensoriels (et non l'inverse) ?

### De l'apprentissage d'une écoute de ses sens,

base du processus Feldenkrais, l'objectif étant d'obtenir pleine conscience de son corps, d'en explorer les possibilités dans l'optique de pouvoir lui procurer toujours plusieurs choix possibles dans le développement du mouvement.

### ... à l'expression du mouvement dansé "vrai",

du mouvement chargé d'émotions, d'authenticité, de fluidité, sans modèle préétabli ni recherche de performance, avec un choix multiple de solutions.

La technique Feldenkrais apporte une aide précieuse au moment crucial de la préparation du mouvement dansé, le « pré-mouvement » cher au chorégraphe Hubert Godard, cette phase où le geste reste en suspens, phase de réversibilité permanente qui selon lui permet à tout moment de réorienter son mouvement : « si la personne réussit cette phase il y a à chaque fois une formidable ouverture vers de nouveaux gestes » (H. Godard).

### La pratique d'un atelier Danse & Feldenkrais

Cela commence par un travail Feldenkrais sur un thème spécifique qui se prolonge naturellement par un atelier invitant au mouvement dansé, dans le même esprit, sans souci de performance, invitation à laisser se développer de façon naturelle le mouvement.

A l'aide de divers supports et stimulations sensorielles, sonores, visuelles, tactiles ... ou imaginaires, mais toujours ludiques, on va explorer de nouvelles relations à l'espace, au temps, à la pesanteur, son regard et ses perceptions s'exerçant, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de soi, pour laisser éclore une danse, qui devenant langage pourra se construire, se transformer, se partager, et ainsi s'enrichir...

### Où pratiquer ?

A Rennes le Centre de danse Mouvances assure depuis plusieurs années un atelier hebdomadaire, le mardi de 19 h 00 à 20 h 30.

A qui s'adresse-t-il ? A toute personne souhaitant soit s'ouvrir de nouvelles perspectives dans une activité déjà pratiquée, soit découvrir une discipline artistique en s'appuyant sur des bases saines ou, tout simplement... retrouver par l'harmonie du corps le plaisir du mouvement. [www.mouvances.fr](http://www.mouvances.fr)

## Centre de danse Mouvances

Cours de danse enfants, ados et adultes  
Cours éveil et initiation en partenariat avec le  
Conservatoire à Rayonnement Régional

7 rue de la Carrière – Rennes

Tél : 02 99 59 58 05 - [www.mouvances.fr](http://www.mouvances.fr)