

La pratique physique douce des "chercheurs de confort"

Moshé Feldenkrais est né en Ukraine en 1904 et mort en Israël en 1984. Il a étudié à Paris pendant l'entre-deux-guerres, est devenu un scientifique de haut niveau et a travaillé comme assistant de Frédéric Joliot-Curie. En parallèle, il a rencontré le fondateur du judo, le japonais Jigoro Kano venu en France faire des conférences sur son art martial au début des années trente. Il fut la première ceinture noire de judo de notre pays. En 1940, pendant l'invasion allemande, il réussit à passer en Grande-Bretagne où il fit des recherches pour la Royal Navy.

Mais après un grave accident au genou et pour éviter une opération risquée, il a décidé d'étudier les thérapeuti-

ques de son temps. Ainsi, il mit au point, à la fin des années quarante, une méthode qui porte désormais son nom.

Cette technique de rééducation par le mouvement est basée sur les modes d'apprentissage sensori-moteurs du nourrisson. L'enfant se construit grâce à ses sensations corporelles, il se découvre et découvre son environnement en bougeant, en touchant les choses et en se déplaçant : "Les adultes doivent reprendre le même chemin, pour être plus présents dans leur gestuelle sans être distraits par leurs pensées".

Barbara Ziegler est née à Chicago. Elle vient de l'univers de la danse contemporaine et vit à Quaix depuis 26 ans. Elle est devenue praticienne Feldenkrais après 4

ans de formation. Selon elle, cette méthode est forte car basée sur deux piliers solides : l'idée orientale d'utiliser la force juste (judo), et la science occidentale décrivant le corps comme sujet à la gravité terrestre (physique). Les personnes qui ont déjà participé à ses séances de groupe reviennent pour différentes raisons : « Ça donne confiance et permet de faire un certain nombre de gestes qu'on croyait plus possible », mais aussi : « parce que c'est un moment pour soi ».

Didier SARTOR

Les séances ont lieu dans la salle de motricité de l'école, les mardis, de 19 h à 20 h 15. Infos : 06 66 70 06 49 ou 09 52 49 54 68 ou par mail : barbara.ziegler@free.fr



Barbara Ziegler (au entre) est danseuse et praticienne Feldenkrais. Elle donne des cours tous les mardis à l'école.