

Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: 29 (1993)

Heft: 3

Artikel: La méthode Feldenkrais

Autor: Bisges, Günther

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-930310>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La méthode Feldenkrais

RÉSUMÉ

La méthode Feldenkrais travaille avec le mouvement humain comme base de toute activité humaine. Elle part du principe que le système nerveux et l'appareil moteur forment un tout indissociable. Le principe de la rétroaction entre les deux systèmes est utilisé dans cette méthode didactique pour arriver à une prise de conscience du mouvement, puis une fois ce mouvement devenu conscient, le rendre à nouveau influençable et modifiable au niveau cortical.

On doit sentir ce que l'on fait avant de pouvoir corriger ce que l'on fait. C'est dans ce circuit régulateur neuromusculaire de voies sensorielles et afférentes, le système nerveux central (SNC), et de voies motrices efférentes, que la méthode Feldenkrais intervient.

Cependant, la commande corticale n'est pas considérée en tant qu'activation de muscles individuels, mais comme l'interdépendance de divers muscles et segments de mouvement, utilisables aussi bien sous forme intégrée que différenciée. Le mouvement en tant que tout systématique naît de ses fractions qui forment une unité dans leurs interactions mutuelles. Il n'est donc pas le résultat de l'activité de muscles individuels, mais l'action coordonnée, orientée et volontaire de groupes de muscles et de segments de mouvement dans l'espace et dans le temps. Le corps est un système synergétique autorégulateur et la coopération fonctionnelle de ses parties est d'une importance décisive pour la santé physique et psychique.

La structure et la fonction sont indissociables et corollaires l'une de l'autre. La structure dispose de la morphologie des os, des articulations, des conjonctions interarticulaires et de leurs enchaînements cinématiques, une série de voies optimales pour la transmission de la force que peuvent assurer les fonctions les plus diverses. La fonction déter-

mine dans le cadre de la transmission de la force la formation ou la déformation de la structure. C'est pourquoi l'aspect fonctionnel du mouvement concerne l'interaction efficace des parties exécutrices de l'appareil moteur, la capacité et la faculté d'adaptation du SNC et partant, l'aboutissement à un objectif compte tenu des facteurs ambiants.

Conclusions

Pour l'exercice du dos, on peut tirer de ce qui précède les conclusions suivantes:

1. Le mouvement est toujours transmis en tant qu'action et comportement. C'est pourquoi toute modification des mouvements implique aussi des changements de comportement dont l'expérience psychique et motrice nouvelle est appliquée à la vie de tous les jours. La situation de tous les jours comporte donc toujours un élément d'apprentissage et la possibilité de s'en souvenir dans cette situation de tous les jours.

2. «Un bon maintien» ou «un dos droit» ne s'enseignent pas, on crée plutôt les conditions permettant à l'élève de percevoir son organisation personnelle (comment est-ce que je fais quelque chose?) afin qu'il puisse, en partant d'une tenue fixe habituelle, expérimenter le thorax en tant que centre dynamique aux activités variées.

3. Par conséquent, l'enseignant ou le thérapeute ne «corrige» pas non plus une «mauvaise tenue». L'élève apprend lui-même à connaître et à respecter ses restrictions de la mobilité et à les rendre peu à peu influençables dans le sens d'alternatives de mouvement élargies et plus efficaces. Le but premier consiste à obtenir un dos à la mobilité très diversifiée et non d'échanger un modèle («dos voûté») contre un autre («dos droit»).

4. On commence toujours l'apprentissage en aiguisant et en élargissant l'introception (perception intérieure) cinesthétique pour obtenir une perception et une commande plus fines, plus différenciées du comportement propre. L'élève progresse en apprenant tout seul à expérimenter des mouvements déterminés (apprendre à apprendre!). La théorie sert plutôt de moyen de réflexion sur ce qui a été fait, elle est l'expression de l'apprentissage vécu par opposition aux modèles de pensée ou aux lignes de conduite extérieurs, abstraits. L'apprentissage part toujours de l'acte axé sur la pratique pour aboutir à la théorie en tant que modèle de pensée.

5. L'apprentissage de nouvelles options de mouvement et de comportement se fait donc non par acquisition intellectuelle ou visuelle, mais à travers l'expérience personnelle d'un maniement plus aisé et plus plaisant de son propre corps que l'on inté-

gre spontanément et volontiers dans ses mouvements quotidiens.

6. Le travail commence toujours avec les mouvements qui sont possibles et perceptibles sans peine, jamais avec une région aux mouvements bloqués ou douloureux. On n'insiste donc pas sur les déficiences de mobilité que l'élève ressent de toute façon en s'attaquant directement au problème. L'élève apprend plutôt progressivement à mieux comprendre et utiliser ses possibilités aux alentours du «problème», de sorte que le «problème» lui-même change finalement de dynamique et admet des modifications. On assiste ainsi à une modification de l'attitude mentale: au lieu de se fixer sur le «problème», l'élève perçoit ses possibilités dans le contexte global du processus moteur. Feldenkrais: «Rien n'est impossible, sauf si moi je le pense!»

7. La tâche des enseignants ou thérapeutes consiste à aider l'élève à percevoir ses actes et à créer des expériences d'apprentissage lui offrant des options importantes de mouvement et de comportement. Tout élève organisant ses mouvements de façon individuelle, il est impossible d'établir un schéma de traitement et l'enseignant devra posséder une faculté de perception et d'observation hautement différenciée afin de pouvoir mettre au point les expériences adéquates.

Aktuell



BDF ●●●●

Beiersdorf
 medical

Stabilität

funktionell und sicher.

Starre Pflasterbinde für Funktionelle Verbände.

Leukotape®

- zuverlässige Haftung
- atmungsaktiv und wasserabweisend
- leicht reissbar

(Offizieller Sponsor SPV)

Beiersdorf AG, Division Medical
 Aliothstr. 40, 4142 Münchenstein
 Telefon 061/415 6111

Aktuell



BDF ●●●●

Beiersdorf
 medical

Elastizität

funktionell und sicher.

Elastische Klebebinden für Funktionelle und Kompressions-Verbände einsetzbar.

Acrylastic®

- hypoallergen

Elastoplast®

- hohe Klebkraft

Tricoplast®

- hypoallergen
- längs- und querelastisch

Beiersdorf AG, Division Medical
 Aliothstr. 40, 4142 Münchenstein
 Telefon 061/415 6111