

Méthode

FELDENKRAIS

Annie Leibovici, praticienne diplômée

Prise de conscience par le mouvement

La Méthode Feldenkrais a été créée par Moshe Feldenkrais (1904-1984), scientifique Russe, Maître en Arts Martiaux. La méthode est reconnue et enseignée dans le monde entier et des artistes tels que Peter Brook et Yehudi Menuhin s'y sont intéressés.

Il s'agit d'un travail sur le mouvement qui permet la prise de conscience de notre corps et de notre fonctionnement par la sensation intérieure, l'apprentissage et l'éveil de notre sensibilité.

Elle permet de découvrir des possibilités de notre corps qui nous sont inconnues et de développer une meilleure attention à nous-mêmes.

Les mouvements, très variés, souvent ludiques et surprenants, aident à lâcher les tensions musculaires inutiles, pour une meilleure répartition de l'énergie. C'est une bonne préparation aux disciplines artistiques, la danse entre autres, et plus généralement pour tous les mouvements de la vie quotidienne (se lever, s'asseoir, rester longtemps assis ou debout...).

Un corps plus libre, un bassin plus mobile
Une respiration plus ample
Un dos plus souple et plus disponible