

LE CORPS EN JEU: LIBERTÉ OU CONTRAINTE

LA MÉTHODE FELDENKRAIS^{MD} (1) AU THÉÂTRE

par Odette Guimond Ph.D., comédienne et metteuse en scène, professeure certifiée de la Méthode FELDENKRAIS directrice d'AUTOPOÏËSIS, école d'art FELDENKRAIS

Article publié dans l'Annuaire théâtral, no 18 (Le regard du spectateur), Outremont, SQET, automne 1995, pp.119-131.

L'enjeu du corps au théâtre témoigne d'un changement de paradigme dans notre société. Cette transformation me semble d'une importance primordiale.

L'acteur se trouve à la croisée des chemins: corps de représentation offert à la lecture éclairée des spectateurs; mais aussi corps apparent, corps créateur, corps phénomène, corps intersubjectif offert à leur perception. L'importance, la nécessité des recherches en sémiologie marquent les limites d'un discours du premier type. Les recherches sur le processus créateur, dont les fondements épistémologiques sont différents, nourriront, je le souhaite, les découvertes à venir. Il reste que l'acteur actuel, dans sa formation, dans son expérience, se trouve plus que jamais coincé entre deux visions de sa fonction au théâtre, et de la nature de son travail.

C'est bien sûr la problématique du corps, telle qu'elle se manifeste dans notre culture, qui trouve non seulement un écho dans le théâtre actuel, mais une voix privilégiée, et parfois un cri. L'importance du discours qui prévaut encore sur la sincérité, l'authenticité, la vérité de l'acteur peut surprendre dans la mesure où l'esthétique réaliste et psychologique dont il est issu est dorénavant largement dépassée. Ce sont là les traces d'une conception du comédien qui révèlent peut-être une rébellion discrète vis-à-vis d'une définition de l'acteur comme objet, comme matériau de représentation. Ce discours cherche peut-être à nommer quelque chose qui nécessite une autre vision du monde pour être saisi en profondeur. Nostalgie face au réalisme, à la représentation du "réel"? Ou besoin organique de coïncidence à soi?

Le théâtre a toujours laissé place au corps, voire exhibé le corps. Mais dans quelle mesure le corps y est-il identifié à une contrainte, qui force ou qui oblige à la création? Dans quelle mesure le corps est-il lui-même sujet de sa propre libération? Qu'en est-il du rapport au corps?

LE RAPPORT AU CORPS

L'acteur post-créateur des années '80 et '90 semble d'autant plus préoccupé, obsédé, bref tourmenté et contraint (au sens de pris au piège), qu'il s'est, paraît-il, libéré. Plus il recherche un rapport au corps, un rapport à la voix, plus il affirme paradoxalement son éloignement face à lui-même, plus il erre dans un espace abstrait où il risque de s'égarer. La recherche d'un *rapport* au corps masque l'affirmation de plus en plus irrémédiable d'une séparation entre soi et soi-même.

Depuis peu, en Occident, une intelligence a été reconnue au corps, comme à la femme à laquelle il a été longtemps culturellement identifié. De sorte que paradoxalement, l'intelligence même et le corps retrouvé nous redeviennent soudainement inconnus. Nous demeurons dans le *statu quo* en attente d'un modèle différent de représentation de notre expérience de nous-mêmes, qui relie le sens aux sens qui le produisent.

La recherche et la création ont heureusement pour fonction de découvrir les zones d'ignorance à l'intérieur de notre savoir présumé et de créer l'espace disponible à une véritable activité de connaissance, qui est, et a toujours été, d'ordre somatique.

Une approche somatique permet en effet un type de connaissance qui abolit le rapport au corps au profit d'une quête de coïncidence avec soi-même. Tout somaticien privilégie l'expérience subjective, phénoménologique, du corps, et en fait le guide de son observation et de son écoute objectives. (2) Il s'interroge sur le fonctionnement de toute vie identifiée au mouvement qui l'anime et contribue à démythifier l'être humain d'une vision religieuse et schizoïde qui partage celui-ci en deux mondes: le monde mâle, immortel et supérieur de l'esprit; le monde femelle, périssable et inférieur du corps.

En même temps que se développe une conscience somatique du monde en Occident, se durcissent particulièrement depuis un siècle, de nouveaux mythes qui vont dans le sens contraire de celle-ci. L'ère technologique dominante fait du corps un mythe robotique complexe. Le corps "moderne" ("post-moderne"?) est un super-robot puissant et contrôlable, et qui devrait être de ce fait incorruptible. Il s'agit de bien le nourrir, qui à base de régimes de protéines, qui à base de graines et de produits garantis biologiques, de bien l'exercer, de bien l'entretenir. Le corps est le dieu auquel on sacrifie, un corps-machine, dominant et musculaire. Ce corps peut devenir un objet multifonctionnel, un objet de luxe, un corps-langage, contrôlable comme un super-ordinateur. L'âme immatérielle fixée dans une armure de chair.

L'obsession actuelle pour le corps se nourrit pour beaucoup d'un malentendu sophistiqué où se rencontrent ce corps-robot et ce corps vivant, comme si l'on cherchait la voie d'accès de l'un à l'autre. Qui dit corps musculaire en effet, dit corps d'émotions. L'émotion, comme le muscle, permet le mouvement, le soutient. Notre société valorise donc le corps d'émotions, mais en privilégiant celui des émotions réprimées, à "débloquer", à "régler" dans un minimum de temps, un corps qui s'appréhende par des tensions chroniques, des "résistances" à faire lâcher à tout prix (nous aimons vraiment nous mettre en danger), à "lâcher" avec un minimum de conscience, sans que cela change autant que possible quoi que ce soit d'important dans sa vie. Bref un corps à combattre, à contrôler? Un corps à amadouer? Un corps malade en tous cas, à fixer dans l'absolu, à "mettre en forme", à "sous-mettre", à faire taire, quitte à le faire crier. Un corps à récompenser quand il a bien fait ce qu'on attendait de lui. Ou à punir dans le cas contraire. Un corps que l'on traite, que l'on entraîne.

L'acteur est un des êtres dont on connaît la fragilité, la vulnérabilité, qui en font cette marionnette malléable dont rêve tout créateur hanté par la matérialité corporelle. L'acteur même "émancipé", peut facilement, par conditionnement, expérience et générosité professionnelles, se faire l'allié de ces créateurs tout-puissants dont il s'est peut-être affranchi, et ce d'autant plus qu'il les intériorise, comme on intériorise ses parents. Bref, il peut aisément confondre son éventuelle libération face à l'auteur, au metteur en scène, avec un esclavage encore bien pire: celui de l'enfant, du colonisé qui ne se reconnaissent évidemment pas pour tels, celui du perfectionniste dans la manipulation de lui-même comme corps-objet.

Qu'on craigne le corps, ou qu'on l'offre fièrement au regard, quand on parle de soi-même à la troisième personne, c'est que le processus d'individuation n'est pas complété, c'est qu'on cherche métaphoriquement à s'absenter de soi, qu'on se considère comme un corps étranger, un corps qui peut obséder, séduire, mais qu'on ne peut que détester, puisqu'il demeure insaisissable.

L'APPRENTISSAGE DE LA LIBERTÉ: UNE COÏNCIDENCE AVEC SOI-MÊME

Ce qui m'a attirée dans la Méthode *FELDENKRAIS*, avec laquelle j'ai pris contact il y a 16 ans maintenant, ce qui m'a amenée à en devenir praticienne, c'est qu'elle a pour objectif, dans sa pédagogie même, l'apprentissage de la liberté. J'ai décrit ailleurs les principes pédagogiques, auxquels je fais allusion ici, qui privilégient, de par la reconnaissance de l'unicité de la personne humaine, une exploration ludique et un apprentissage par autocorrection (3). On commence à connaître la méthode *FELDENKRAIS* dans le milieu des écoles de formation professionnelle et par le biais de quelques compagnies de théâtre de recherche.

Il persiste cependant un malentendu de fond à propos de l'utilisation de cette méthode d'éducation somatique au théâtre, qu'il conviendrait maintenant de clarifier plus avant. (4) Il est facile de penser dans un premier temps qu'il s'agit d'un travail sur le corps, de leçons et de recherches sur le mouvement, axées donc sur la gestuelle au théâtre. Superficiellement, cela peut être vrai. Profondément, cela est faux. Les praticiens de cette méthode sont d'abord des professeurs de conscience, avant toute autre chose. La pratique de la Méthode *FELDENKRAIS* repose moins sur une science du mouvement, que sur une conscience en apprentissage dans et par le mouvement.

Aussi, quand on identifie une classe de *FELDENKRAIS* à une classe de mouvement faut-il le faire en sachant que le mouvement est ce qui donne le plus facilement accès à un apprentissage fondamental par la personne, dont l'âme se situe *métaphoriquement* pour nous, professeurs de la Méthode *FELDENKRAIS*, dans le fonctionnement de son système nerveux, le système le plus complexe qui soit et dont la robotique arrive à peine à simuler les mécanismes les plus primaires. Ce système, que nous sommes, a des capacités de différenciation et d'intégration pour l'instant proprement inconcevables en termes de description scientifique objective. Inconcevables, mais touchables,

disponibles, existantes. C'est son hypothèse à propos du mouvement comme révélateur du fonctionnement du système nerveux qui reste l'apport le plus personnel et le plus précieux de Feldenkrais en éducation somatique. (5) C'est sa concrétude dans l'action qui rend efficace la méthode qui porte encore son nom, et qui peut en faire actuellement une "technique de pointe" dans de nombreux domaines.

En accord avec les théories biologiques récentes (6), nous savons que c'est ce même système nerveux qui régit l'autorégulation de la personne, son autocréation à travers le temps, son identité, dans ses fonctions à la fois les plus primaires (respirer, digérer) et les plus complexes (abstraire, aimer). C'est avec l'entière de la personne comme système fonctionnel que nous avons conscience de communiquer par le toucher dans une leçon individuelle, et par la parole dans une leçon de groupe, pointant du doigt et de la voix à quel aspect de soi prêter un moment attention. Nous le faisons non dans le but de rendre la personne plus performante dans son mouvement, mais dans la perspective de proposer une différenciation inconnue dans la perception de ses sensations et une intégration nouvelle de la personne dans l'action qui sert ici à la fois de prétexte et de référent.

Qui donc en nous conduit la recherche? Qui en bénéficie? Dans les deux cas, le créateur que nous sommes. La même personne que nous connaissons déjà, qui accepte de percevoir et qui décide des limites de l'exploration; et l'autre, la plus grande part de nous-mêmes, la plus vaste et la plus intelligente, celle que nous ne connaissons pas et qui paradoxalement guide le processus et nous permet d'intégrer nos découvertes. Expérience narcissique dont la résultante est la possibilité d'une présence accrue à l'autre, d'une tolérance et d'une possibilité de tendresse jusqu'alors insoupçonnées. Dangereux n'est-ce pas?

L'expérience répétée de la coïncidence avec soi-même va en effet de pair avec l'apprentissage de la liberté. Une pratique déviante et globale que je verrais à tort identifiée à la pratique d'un théâtre gestuel, aussi créateur soit-il. Le geste, la proxémique sont sémiotisables. Le mouvement ne l'est pas. C'est qu'il n'appartient pas à l'univers du langage, mais à son substrat nécessaire, qui est celui du silence dont émergera la voix. L'acrobatie dont est capable la conscience humaine n'est pas d'ordre spectaculaire. On la reconnaît à une qualité d'être, une qualité d'intégration, et à une mobilité intérieure qui en font une créatrice à long terme.

Cette créatrice à long terme, c'est un système de systèmes, que nous concevons en *FELDENKRAIS* comme une intégration de *patterns* fonctionnels, dont l'organe est le cerveau. Bref il s'agit de la pensée d'une personne, une pensée agie et agissante. Rien n'est plus unique au monde. Rien n'est plus rebelle au changement. Et pourtant, cette pensée est capable d'une grande mobilité. Le corps humain est celui dont l'équilibre est le plus instable et la mobilité potentiellement la plus grande dans le monde animal.

Feldenkrais n'était pas tant préoccupé par le corps que par la pensée humaine, une question qui semble avoir été à la fois la pierre d'angle et la pierre d'achoppement de la recherche de toute sa vie. Une pensée ne se modifie pas. Elle ne peut que se raffiner par un processus de différenciation et d'intégration dont l'origine se situe au plan sensoriel. Elle se précise et se module grâce à une qualité de perception que nous pouvons améliorer. La pensée, c'est l'identité d'un corps de plus en plus vivant. C'est avec elle que nous travaillons en *FELDENKRAIS*

UNE PENSÉE EN ACTION, AU-DELÀ DE LA CONTRACTION MUSCULAIRE

Si une pensée n'est pas modifiable, elle est facile à détruire. Il lui suffit de manquer d'air. D'où l'usage fort prisé, dans nos sociétés civilisées, de l'asphyxie et de la décapitation, techniques particulièrement rapides et efficaces pour mettre fin à toute pensée dangereuse. Dans notre ère technologique, l'usage de l'asphyxie et de la décapitation s'est raffiné, suite à une intériorisation du processus par le sujet pensant lui-même.

Notre culture, survalorisant le langage et se laissant hypnotiser par des concepts, des métaphores, (l'opposition de la tête et du corps, de la raison et de la passion, de la culture et de la nature), en est une de têtes masquées et empanachées, tenant, on ne sait comment, sur un ensemble de parties fort troublantes qu'il s'agit d'immobiliser, et appelées globalement le tronc. Les bras et les jambes sont autorisés à bouger. Si les membres arrivent à le faire en de telles conditions, reconnaissons que cela exige une performance acrobatique utilisable un art. Le principe en est complètement inorganique et, à la limite, pathologique. En Occident, ce principe et cette pratique de soi ont été longtemps érigés en règles esthétiques, et le sont encore.

Il s'agit donc d'immobiliser "le tronc", le centre vital et moteur de la personne, et de le faire tenir en un seul morceau, d'où l'usage du corset comprimeur et de toute invention utile qui peut aider à ne pas respirer, à ne pas sentir. La valorisation de la tension musculaire chronique et généralisée reste cependant le moyen le plus économique et le plus efficace de s'empêcher soi-même de respirer, de sentir et, conséquemment, de penser. Rentrez le ventre, rentrez les fesses et serrez les dents! Vous aurez mal partout, bouger deviendra héroïque, mais vous serez du moins délivrés d'avoir à sentir quelque chose et à agir en conséquence. Vous n'aurez plus à penser! Et vous serez tellement occupés à vous rendre malade que vous ne dérangerez plus personne! Voilà le message porté par nos valeurs culturelles dominantes à propos du corps. Mais si vous trouvez un moyen de laisser la voix émerger de ce "bassin", sortir de cette "cage" thoracique, de quelle violence ne témoignera-t-elle pas?

Valoriser la tension musculaire chronique (résultat d'un effort constant pour arrêter le mouvement et soutenir un poids, quand celui-ci reste un fantasme ou un souvenir), survaloriser la tension musculaire en dehors de toute fonction utilitaire, est le costume d'apparat de cette négation de soi au présent. Quel travail que de tenter de déplacer lourdement une image fixe dans le temps et dans l'espace! Quel poids que de porter le deuil de sa propre pensée! Quelle douleur à laquelle s'identifier! A propos de laquelle il conviendrait peut-être de réfléchir!

Toute pensée repose sur la capacité de sentir des différences. Ce dont un cerveau occupé à tenir un ensemble musculaire chroniquement contracté est incapable. La réponse au cul de sac que nous nous créons consiste en notre recours compulsif à la relaxation. Mais peut-on penser, agir en état de relaxation? C'est le verso de la même médaille. Survaloriser la relaxation ne fait qu'entretenir le jeu de la non-pensée. Alors que pouvoir agir avec un minimum d'effort, un maximum de mobilité et d'efficacité, guidé par une perception subtile de notre contact à l'environnement, voilà peut-être où reconnaître l'expression de la pensée.

ÊTRE ACTEUR: L'ART DE DEVENIR PLUS HUMAIN?

Être acteur, serait-ce simplement un art qui représente ce que ce peut être que de devenir plus humain? C'est dans cette perspective qu'une éducation somatique des acteurs s'impose. Construire des images de soi imaginaires, cela ne peut se faire qu'en développant cette capacité de déconstruire nos propres personnages (ceux qui occupent la scène de notre "vraie vie") à mesure qu'ils émergent à la conscience, à mesure que nous percevons nos tendances à privilégier certains *patterns* de mouvement, certains *patterns* de pensée qui sont l'incarnation de notre personnalité, ses limites, ses règles, ses contraintes. Dans quelle mesure pouvons-nous devenir conscients des contraintes que nous nous imposons et plus libres face à elles? Dans quelle mesure peuvent-elles apparaître comme des matériaux pour de possibles créations que l'on puisse différencier de soi?

Revenons à une donnée qui, même si elle est dépassée et perpétuellement en crise, reste encore un référent aisément transformable: le personnage. La construction d'un personnage, dans une dramaturgie occidentale basée sur le conflit, tient à l'habileté que chacun d'entre nous peut développer de construire organiquement, dans le mouvement, les motivations contradictoires qui circonscrivent et paralysent ce personnage dans l'espace de la scène. Toute tension dramatique, celle qui témoigne des obstacles à l'action, est construite par des contradictions de direction dans le mouvement. Je crois vouloir aller à droite, alors que la moitié de moi-même s'en va à gauche. Je veux avancer, mais inconsciemment, je m'organise pour reculer. C'est très simple: nous faisons cela tous les jours sans le savoir.

C'est alors que nous nous faisons mal, que nous n'arrivons pas à transformer nos intentions en actions. Nos émotions témoignent de notre paralysie fonctionnelle, plutôt que de nous donner accès à ce que nous désirons. Et nous nous sentons "bloqués". Nous ne savons plus ce que nous voulons. Nous nous abîmons dans la sensation pour la sensation, dans l'émotion pour l'émotion. Nous en déduisons que la vie n'a aucun sens. Parce que nous n'arrivons pas à sentir les directions contradictoires, le non-sens dont témoigne la désorganisation de notre mouvement. Nous en devenons alors les victimes privilégiées, victimes de nous-mêmes et de qui donnerait un sens à notre vie. Simplement parce que nous ne percevons pas ce que nous sommes en train de faire. Nous nous bâtissons ainsi nos petits drames quotidiens.

Les personnages de théâtre sont construits de telles motivations contradictoires, dont les enjeux peuvent sembler plus nobles et plus dramatiques que ceux de la "vraie vie", mais qui reposent sur une même faculté d'inconscience de soi "perceptible", "lisible" pour une conscience kinesthésique expérimentée au plan "corporel". Si nous voulons

les contruire, ces personnages, nous, les acteurs, devrions être un peu plus conscients qu'eux. Nous devrions devenir des spécialistes à contruire de la désorganisation fonctionnelle! Dans la mesure bien sûr, où nous pouvons les différencier de nous! Voilà une première application au travail théâtral d'une prise de conscience de soi par le mouvement. Application évidente, mais qui peut constituer l'oeuvre de toute une vie!

Comme nous, les personnages de théâtre font le contraire de ce qu'ils disent faire. C'est ce qui nous touche en eux, ce à quoi nous nous identifions. Comme nous, plus ils se croient conscients, plus ils sont aveuglés. Quel plaisir que de nous laisser toucher par leur vulnérabilité, leur inconscience que nous pouvons un moment partager, complices et en partie créateurs bien sûr, avec un minimum de conscience, du principe neuro-moteur de leur "âme" ! Quel plaisir que de partager cette expérience de nous-mêmes! Est-il pour autant nécessaire de voir s'additionner les tensions musculaires contradictoires de ces nobles personnages aux nôtres, si banales et néanmoins présentes, particulièrement dans l'angoisse de la performance? Pouvons-nous faire la différence? Sommes-nous capables de laisser sur scène le destin tragique du personnage qui ne peut s'en échapper, pour pouvoir rentrer chez nous, à l'intérieur de nous-mêmes, quand nous le désirons?

On est loin d'avoir terminé cette recherche d'un neutre (soi-même) à partir duquel créer cet autre (le personnage). Car, on le sait, le neutre n'est jamais neutre. Cette "neutralité", c'est une attitude que l'on développe à mesure que croît, en nous, une sécurité intérieure qui fait qu'une plus grande mobilité physique, émotionnelle et intellectuelle redevient possible à partir de ce "tronc", ce centre de nous-mêmes remis en mouvement, de cette respiration qui permet plus de variations, de modulations dans le jeu.

L'éducation somatique peut servir de guide dans une prise de conscience de soi comme humain, comme corps vivant, en aidant par exemple à clarifier les images corporelles de nous-mêmes (les personnages inconscients qui écrivent le drame de notre "vraie vie"), qui sont nos références inconscientes auxquelles nous identifions les mots que nous entendons, les concepts, les images, qui s'offrent à notre perception. C'est à cette richesse que nous faisons confiance instinctivement quand chacun d'entre nous donne un sens différent aux mêmes mots, une interprétation différente d'un même texte. Nous pouvons désormais avoir recours à des "techniques de pointe" comme la Méthode *FELDENKRAIS* qui, au-delà de la méthode et de la technique, nous procurent cette sécurité intérieure qui nous permet de nous identifier comme créateurs, de construire en nous déjouant, à l'intérieur de nos propres limites, reconnues et respectées comme telles.

Que se passerait-il, en effet, si l'on explorait davantage les possibilités inexplorées à l'intérieur de ces limites, en mettant un moment entre parenthèses la nécessité immédiate de la douleur et de la démesure, la compulsion qui nous anime à dépasser ces limites, à chercher hors de nous-mêmes, et qui fait que nous nous heurtons toujours au même mur? Le théâtre pourrait-il tenir un autre discours que celui du corps souffrant? Celui d'une pensée qui se libère, peut-être, à mesure qu'elle arrive à se laisser mouvoir par des émotions plus différenciées, des intentions mieux orientées?

Serait-il possible de construire des images du monde au-delà (ou en-deçà) de la contraction narcissique, musculaire et émotionnelle, fondées sur autre chose que le conflit? De déjouer la suprématie du personnage et de son histoire autrement que par les principes qui nous les ont rendus aussi nécessaires? Y aurait-il un autre moyen de pratiquer un art qui mette en lumière le processus créateur et qui dise autrement notre appartenance à la communauté, un art qui témoigne de notre capacité de devenir plus humains? C'est ce qui personnellement me préoccupe et dont je rêve, avec d'autres, de l'émergence. Est-ce qu'on pourra encore appeler cela du théâtre? A nous de choisir.

Que savons-nous des limites à devenir plus humain? Devenir plus humain passe par le processus créateur de l'acquisition d'une autonomie véritable, soutenue par un réseau de relations humaines respectueuses des différences. Dans cette perspective, cultiver un style unique, c'est peut-être faire une oeuvre d'art de ce qu'un regard conformiste considère depuis toujours comme une addition de maladresses. Faut-il en arriver à prendre le risque de ne plus s'identifier au métier d'acteur, ni à cet art primordial du théâtre, malgré le fait que, pour chacun d'entre nous, cette identification ait sûrement rendu possible, à un moment ou à un autre de notre existence, notre survie comme personne? Faudrait-il un peu moins d'acteur en nous, un peu moins d'*upocritès*, et un peu plus d'humain? A nous de choisir.

Notes

(1) *FELDENKRAIS*^{MD} est une marque déposée au Canada par la Feldenkrais Guild® of North America et protégée au Québec par l'Association Feldenkrais Québec.

(2) L'éducation somatique est un nouveau champ disciplinaire qui rassemble des méthodes développées depuis plus d'un siècle et orientées vers l'apprentissage du corps en mouvement. Le mot "soma" vient du grec et depuis Hésiode signifie "corps vivant". L'éducation somatique tient de l'art et de la science. Elle s'intéresse à l'apprentissage des processus d'interaction synergétique entre la conscience, le mouvement et l'environnement.

(3) GUIMOND, Odette, "L'éducation somatique et le mouvement au théâtre: la Méthode *FELDENKRAIS*^{MD}", in *l'Annuaire théâtral* no 16 (*Théâtre et éducation, L'enfance de l'art*), Outremont, SQET, Automne 1994, pp.99-106.

(4) Moshe Feldenkrais a développé, à partir de 1943, une méthode d'éducation somatique et s'y est consacré jusqu'à sa mort, en 1984. Cet enseignement utilise le mouvement corporel pour améliorer la qualité et l'efficacité du fonctionnement de la personne. A travers le mouvement, cette approche nous propose de devenir plus conscients de nos habitudes de mouvements puis d'élargir notre répertoire d'actions. La réduction de l'effort, l'aisance, la lenteur, l'efficacité et le confort sont des stratégies importantes utilisées dans cette méthode. L'attention est dirigée vers l'observation des différences sensorielles et vers la participation de l'ensemble de la personne dans le mouvement. Nous améliorons ainsi par nous-mêmes et avec l'aide du professeur notre capacité d'apprentissage.

(5) Moshe Feldenkrais est né en Russie. Il a passé la majeure partie de sa vie en Israël et en Europe. Il détenait un Doctorat en Génie Mécanique et en Sciences Physiques. Il a travaillé en recherche nucléaire avec Frédéric Joliot et Irène Curie. Il fut le premier Européen à obtenir une ceinture noire en judo. La synthèse de ces expériences mêlée d'une grande curiosité pour la linguistique, la biologie, la neurophysiologie, la psychologie, le développement périnatal et les sports, lui permit de réapprendre à marcher à la suite d'une blessure au genou. Cette découverte personnelle le mena à cette démonstration originale que l'organisation du mouvement corporel était le meilleur indicateur non seulement des processus mentaux mais du fonctionnement global du système nerveux.

Quelques livres majeurs de Moshe FELDENKRAIS D Sc (1904-1984):

La conscience du corps, Paris Robert Laffont, 1971;

Le cas Doris, Paris, Hachette, 1978;

The Elusive Obvious, Cupertino, Meta Publications, 1981;

L'être et la maturité du comportement, une étude sur l'anxiété, le sexe, la gravitation et l'apprentissage, Paris, Espace du temps présent, 1993;

The Master Moves, Cupertino, Meta Publications, 1984;

La puissance du moi, Paris, Robert Laffont, coll. Réponses, 1990.

(6) voir en particulier MATURANA, Humberto R. et Francesco VARELA, *Autopoiesis and Cognition, The Realization of the Living*, Dordrecht, Boston, London, D.Reidel Publishing Company, 1979.