

MÉTHODE FELDENKRAIS

Efficacité et plaisir du mouvement

La Méthode Feldenkrais est un processus d'apprentissage élaboré par le docteur en sciences physiques et enseignant du judo, Moshé Feldenkrais (1904-1984).

Les séances se déroulent le plus souvent allongés au sol, parfois assis ou même debout. Elles débutent toujours par un temps de relaxation. Les personnes sont ensuite invitées à explorer, en respectant leur rythme et leurs capacités, des mouvements faciles et progressifs, parfois inhabituels, destinés à favoriser la prise de conscience de certaines habitudes génératrices d'efforts inutiles et ainsi de trouver ou retrouver :



- *une mobilité plus juste et harmonieuse.*
- *le plaisir et la spontanéité de bouger*
- *des gestes quotidiens fluides et efficaces*
- *un dos et une nuque plus longs*
- *une cage thoracique mobile et légère*
- *une créativité enrichie*



Cette pédagogie du mouvement est accessible à tous quel que soit l'âge ou la condition physique.

ÉCOUTE ET CRÉATIVITÉ

L'art est un jeu d'enfant

Cet atelier est l'occasion de retrouver la part créatrice de l'enfant qui est en nous.

Dans un cadre de confiance et de bienveillance, chacun pourra explorer ses capacités de mise en jeu avec le mouvement, l'espace, la voix et ...les autres. Enrichissement personnel ou d'une pratique artistique, cet atelier est ouvert à tous, sans objectif de représentation à un public.

MARCHE AFGHANE ET RENFORCEMENT OSSEUX

Des os pour la vie

Que faut-il aux os pour se renforcer ? Se confronter à la pesanteur, une bonne organisation de la structure osseuse et une dynamique du mouvement efficace. La marche associée à la conscience corporelle nous offre les conditions optimum pour :

- *réduire le travail des muscles qui assurent l'équilibre*
- *organiser la posture qui supporte le poids du corps*
- *améliorer la circulation sanguine*
- *développer la mobilité articulaire*
- *libérer, développer et réguler la capacité respiratoire*



Les séances se déroulent en deux temps : préparation corporelle en salle puis marche afghane dans les bois (synchronisation du souffle et du pas).

Afin de stimuler la force des os, les exercices se pratiquent assis sur une chaise ou debout, parfois au sol. Les séquences sont brèves afin de respecter le rythme de chacun, les exercices faciles à pratiquer seul.

Annick AUGIS, praticienne Feldenkrais diplômée



Comédienne, j'ai découvert la méthode Feldenkrais il y a 25 ans et je l'enseigne depuis 17 ans en cours collectifs et individuels.

Metteur en scène et pédagogue du théâtre je propose cette approche corporelle dans les exercices de préparation de l'acteur.

J'aime à l'associer à des pratiques artistiques (chant, modelage) et à la marche.

A consulter :

www.voix-en-mouvement.com
www.feldenkrais-france.org
www.bonesforlife.com

Contacts :

Annick Augis, 58 rue du Levant, 72000 Le Mans
06 78 35 63 14 ou prospero.theatre@gmail.com