

saint-pardoux-soutiers

Une séance découverte de la méthode Feldenkrais

A l'invitation de Nadine Decorce, éducatrice territoriale, une petite dizaine de personnes ont vécu une séance de deux heures de prise de conscience par le mouvement avec la méthode Feldenkrais dans la salle du Relais petite enfance, L'Ombrelle de Saint-Pardoux.

Elle a été menée le samedi 5 juin par Hélène Leroux, praticienne certifiée, fondatrice de l'association Les Lieux du Corps qui œuvre sur Niort et au-delà.

Cette méthode porte le nom de son créateur, Moshe Feldenkrais (1904-1984), diplômé en ingénierie électrique et mécanique. Pratiquant de haut niveau de judo, il s'intéressa toute sa vie à l'humain dans toutes ses dimensions. Suite à une blessure au genou, il a développé sa propre méthode de rééducation impliquant l'organisation du corps en mouvement.

L'intervenante a été sollicitée pour guider d'une voix douce les participants vers une prise de conscience de leurs appuis et mouvements habituels, afin d'explorer d'autres possibilités inhabituelles mais plus fonctionnelles : « *Un bon mouvement*

s'effectue avec efficacité et sans force », assure-t-elle. Les assistantes maternelles, professionnelles de l'enfance et les grands-parents qui étaient présentes disent à quel point elles sollicitent leur corps pour agir (portage...) et suivre le rythme soutenu d'un quotidien contraint. L'une d'entre elle évoque la séance comme « *une expérience de bien-être et une prise de conscience de l'importance de prendre soin de ses mouvements* ». Il s'agit bien pour Hélène Leroux « *de se mettre en alliance avec soi-même, d'être acteur de son mieux-être, d'aller au-delà de la douleur* » qui peut jalonner les missions professionnelles impliquant le corps.

« *Le corps est comme un orchestre. Aucun des instrumentistes ne doit rester au "bar" pendant que les autres jouent !* »

L'Ombrelle s'est ainsi fait le relais de ce besoin du corps de jouer à l'unisson.

Informations :
 leslieuxducors@gmail.com
 Hélène Leroux : 06.03.99.64.75.
 Relais petite enfance L'Ombrelle :
 06.22.88.67.14.