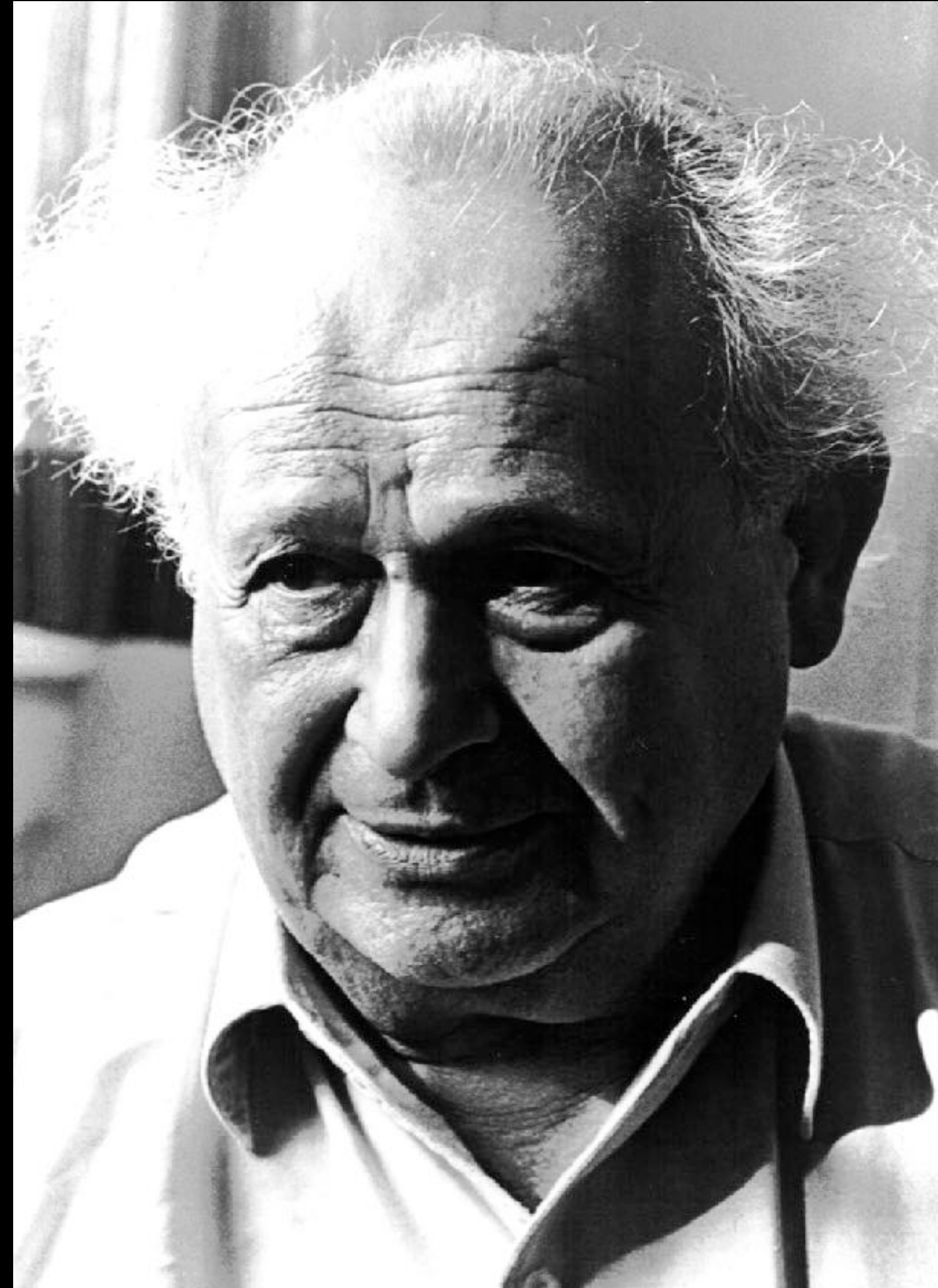


# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

par Odette Guimond,  
professeure certifiée de la méthode *Feldenkrais*<sup>MD</sup>  
d'éducation somatique



Photographie de Michael Wolgensinger

Courtoisie des archives de la Fédération Feldenkrais Internationale (IFF)

# **MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)**

**1. DE L'EUROPE DE L'EST À LA PALESTINE (1904-1929)**

**2. EN MOUVEMENT EN EUROPE DE L'OUWEST(1930-1949)**

**3. D' ISRAËL JUSQU'EN AMÉRIQUE (1950-1984)**

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 1. DE L'EUROPE DE L'EST À LA PALESTINE (1904-1929)

**1.1 RACINES CULTURELLES, INTELLECTUELLES  
ET SPIRITUELLES: LE JUDAÏSME**

**1.2 CONSTRUIRE UN NOUVEAU TERRITOIRE  
ET APPRENDRE À SE DÉFENDRE**

**1.3 ÉTUDIER, ENSEIGNER  
ET CARTOGRAPHIER LE TERRITOIRE**

**1.4 PENSER ET AGIR DE MANIÈRE POSITIVE POUR GUÉRIR SES BLESSURES**



Moshe Feldenkrais en Palestine, démonstration d'autodéfense

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 1. DE L'EUROPE DE L'EST À LA PALESTINE (1904-1929)

### 1.1 RACINES CULTURELLES, INTELLECTUELLES ET SPIRITUELLES: LE JUDAÏSME

**1904** Naissance de Moshe le 6 mai à Slavuta (actuelle Ukraine), dans une famille de **tradition juive hassidique**.

Moshe porte le prénom de Pinheas de Koretz, son ancêtre maternel, sage et guérisseur.

**1912** Sa famille s'établit à Baranovitch (actuel Bélarus). Moshe étudie l'hébreu et reçoit son Bar Mitzvah (célébrant sa majorité religieuse).

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 1. DE L'EUROPE DE L'EST À LA PALESTINE (1904-1929)

### 1.2 CONSTRUIRE UN NOUVEAU TERRITOIRE ET APPRENDRE À SE DÉFENDRE

- 1918** À 14 ans, Moshe se rebelle et quitte sa famille à la fin de la première guerre mondiale, suite à la déclaration Balfour de l'établissement d'un état juif.
- 1919** Après 6 mois de voyage, Moshe arrive à Jaffa en décembre, et travaille dans la construction.
- 1920** La Palestine se retrouvant sous mandat britannique, Moshe rejoint l'organisation d'autodéfense juive, étudie le Jiu-Jitsu et établit sa propre méthode d'autodéfense qu'il enseigne à ses camarades luttant pour la liberté.

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 1. DE L'EUROPE DE L'EST À LA PALESTINE (1904-1929)

### 1.3 ÉTUDIER, ENSEIGNER ET CARTOGRAPHIER LE TERRITOIRE

- 1923** À 19 ans, Moshe délaisse son travail dans la construction pour entreprendre finalement des études secondaires, à Tel Aviv, tout en étant tuteur de mathématiques pour gagner sa vie, auprès d'élèves en difficulté.
- 1925** Diplômé, Moshe travaille comme cartographe pour le Bureau de Surveillance du Mandat Britannique, et dessine des cartes de Palestine, d'Égypte et de Syrie.

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 1. DE L'EUROPE DE L'EST À LA PALESTINE (1904-1929)

### 1.4 PENSER ET AGIR DE MANIÈRE POSITIVE POUR GUÉRIR SES BLESSURES

**1929** À 25 ans, Moshe se blesse au genou dans une compétition de soccer, ce qui va contribuer plus tard à ses découvertes.

En convalescence, il traduit en hébreu le livre original de C.H. Brooks, *The Practice of Autosuggestion by the Method of Émile Coué*, auquel il ajoute une **Préface** et un **chapitre**, « **Thinking and Doing** », dédié à ses camarades immigrants.

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 2. EN MOUVEMENT EN EUROPE DE L'OUEST (1930-1949)

**2.1 LAISSER TOUT DERRIÈRE SOI  
POUR CONTINUER À APPRENDRE**

**2.2 ALLIER SCIENCE, AUTODÉFENSE ET INTÉRÊT  
POUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT**

**2.3 FUIR, SOUTENIR LES ALLIÉS  
ET RÉAPPRENDRE À BOUGER  
MALGRÉ SES BLESSURES**

**2.4 ÉTABLIR DES LIENS INHABITUELS,  
LES SOUTENIR PAR UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE**



Moshe Feldenkrais et Mikinosuke Kawaishi,  
collaborateurs de l'évolution du judo en France



# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 2. EN MOUVEMENT EN EUROPE DE L'OUEST (1930-1949)

### 2.1 LAISSER TOUT DERRIÈRE SOI POUR CONTINUER À APPRENDRE

- 1930** À 26 ans, Moshe quitte ce qu'il a construit à Tel Aviv pour Paris, et commence sa formation d'ingénieur à l'École Spéciale des Travaux Publics.
- 1931** Il publie *Jiu-Jitsu and Self Defense*, traduit en 1935 en français sous le titre *Manuel pratique du Jiu-Jitsu , La Défense du faible contre l'agresseur*.

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 2. EN MOUVEMENT EN EUROPE DE L'OUEST (1930-1949)

### 2.2 ALLIER SCIENCE, AUTODÉFENSE ET INTÉRÊT POUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

- 1933** Ingénieur diplômé à 29 ans, il devient assistant dans **les laboratoires de Joliot-Curie, à l'Institut du Radium**, tandis qu'il poursuit ses études doctorales.  
Il rencontre également à Paris **le fondateur du judo, Jigoro Kano**.  
Il commencera son entraînement en judo.
- 1935-1937** Moshe travaille aux **laboratoires Arcueil-Cachan**, construisant un **générateur** utilisé pour des expériences de **fission atomique**.
- 1936-1938** Moshe obtient sa **ceinture noire de Judo**.
- 1938** Moshe publie *ABC du Judo* et obtient son **2e Dan**.  
Il épouse à Paris **Yona Rubenstein, pédiatre** renommée qui influencera aussi son travail.  
Il la connaît depuis son enfance et ses études à Tel Aviv. Leur mariage durera 10 ans et ils demeureront toujours bons amis.  
Il s'intéresse entre autres à l'**Acupuncture** et au **Yoga**.
- 1939-1940** Moshe travaille sous la direction de Paul Langevin, et fait des **recherches sur le magnétisme et les ultrasons**.

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 2. EN MOUVEMENT EN EUROPE DE L'OUEST (1930-1949)

### 2.3 FUIR, SOUTENIR LES ALLIÉS ET RÉAPPRENDRE À BOUGER MALGRÉ SES BLESSURES

- 1940** À 36 ans, Moshe et son épouse doivent fuir Paris, poursuivis par les nazis. Ils se réfugient en Angleterre, où Moshe travaillera pour l'**Amirauté** comme **officier scientifique**. Par la suite, il **dirige la recherche anti-sous-marine** en Écosse, jusqu'à la fin de la guerre. Durant cette période, il enseigne également le judo et l'autodéfense.
- 1941** Moshe publie *Judo: The Art of Defence and Attack*.
- 1942** Moshe poursuit avec *Practical Unarmed Combat*, dédié à l'entraînement de l'armée britannique. Souffrant toujours dans son genou, malmené par sa fuite précipitée de France et son travail sur les ponts des sous-marins, il doit s'aliter et travailler sur lui-même. Il observe le fonctionnement de son genou lié à l'ensemble de lui-même, utilisant un **mouvement doux et conscient**. Entouré de scientifiques, il donne aussi des **conférences sur ses nouvelles idées**, des ateliers expérimentaux et travaille en privé avec des collègues.
- 1945** Moshe reçoit enfin son **doctorat en Physique et en Génie mécanique et électrique** à la Sorbonne, à la fin de la 2e guerre mondiale.

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 2. EN MOUVEMENT EN EUROPE DE L'OUEST (1930-1949)

### 2.4 ÉTABLIR DES LIENS INHABITUELS, LES SOUTENIR PAR UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE

**1946** À 42 ans, Moshe s'installe à Londres et travaille comme **professeur et comme inventeur**.  
Il continue de s'impliquer dans un comité international, et d'étudier scientifiquement les principes du judo.

**1947** Moshe commence à écrire *The Potent Self*, qui ne fut publié à sa demande, qu'après sa mort, en 1985.

**1949** Moshe devient citoyen britannique, et publie *Body and Mature Behaviour: a Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning*, très en avance sur son époque.

Durant cette période, il intègre l'influence des travaux de **George Gurdjieff**,  
de **F.M. Alexander**, **William Bates**, **Heinrich Jacoby** et **Elsa Gindler**.

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 3. D'ISRAËL JUSQU'EN AMÉRIQUE (1950-1984)

3.1 APPROFONDIR L'ENSEIGNEMENT DU JUDO: GRANDS PRINCIPES DU TRAVAIL AU SOL

3.2 MISER SUR L'IMPORTANCE DE LA PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT

3.3 PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT ET INTÉGRATION FONCTIONNELLE POUR TOUS

3.4 LAISSER UN HÉRITAGE ET RESSERRER DES LIENS AVEC D'AUTRES DOMAINES

3.4 A- TROIS FORMATIONS PROFESSIONNELLES DURANT LESQUELLES SA PENSÉE ÉVOLUE

3.4 B.- ENTRETIENS, DISCUSSIONS, PUBLICATIONS



Les premiers assistants israéliens de Moshe Feldenkrais (formation professionnelle de Amherst)



Moshe Feldenkrais répond aux questions des étudiants (formation professionnelle de San Francisco)



Moshe Feldenkrais donne une leçon de *PCM* (formation professionnelle de Amherst)

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 3. D' ISRAËL JUSQU'EN AMÉRIQUE (1950-1984)

### 3.1 APPROFONDIR L'ENSEIGNEMENT DU JUDO: GRANDS PRINCIPES DU TRAVAIL AU SOL

**1950-1953** À 46 ans, Moshe revient à Tel Aviv, pour diriger le département d'électronique de l'armée israélienne.

**1952** Moshe publie son dernier livre sur le Judo, *Higher Judo: Groundwork*, où on reconnaît de grands principes de sa méthode.

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 3. D'ISRAËL JUSQU'EN AMÉRIQUE (1950-1984)

### 3.2 MISER SUR L'IMPORTANCE DE LA PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT

- 1954** À 50 ans, Moshe s'établit définitivement à Tel Aviv et vivra désormais uniquement de l'enseignement de sa méthode. Il expérimente des leçons de groupe de *Prise de Conscience par le Mouvement*<sup>MD</sup> dans son studio situé sur la rue Alexander Yanai.
- 1956** Moshe commence à donner des leçons individuelles au Premier Ministre d'Israël, **David Ben-Gurion**, qui apprend à se tenir sur la tête à l'âge de 71 ans, ce qui fait la promotion du travail de Moshe dans son pays.

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 3. D'ISRAËL JUSQU'EN AMÉRIQUE (1950-1984)

### 3.3 PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT ET INTÉGRATION FONCTIONNELLE POUR TOUS

- 1960** Moshe présente son travail en Europe et aux États-Unis. **Gerda Alexander (Eutonie)** et lui se soutiennent depuis longtemps.
- 1964** À 60 ans, Moshe publie « **Aspects d'une technique: l'expression corporelle** » et « **Mind and Body** ».
- 1965** Moshe s'entretient avec Richard Schechner et Helen Schechner, entretien publié sous le titre « **Image, Movement, and Actor: Restoration of Potentiality** ». Moshe est très amis avec l'acteur israélien **Aharon Meskin**, à Tel Aviv. Il évoque dans cet entretien, **Constantin Stanislavski** et **Lee Strasberg**.
- 1967** Il publie en hébreu *Improving Ability: Theory and Practice*, ce qui deviendra en 1972, *Awareness Through Movement: Health exercises for personal growth*, un livre pour le grand public repris sous différents titres depuis lors, par différents éditeurs.
- 1968** Moshe s'établit en permanence dans un studio de la rue Nachmani pour donner des leçons individuelles d'*Intégration Fonctionnelle<sup>MD</sup>*.



# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 3. D'ISRAËL JUSQU'EN AMÉRIQUE (1950-1984)

### 3.4 LAISSER UN HÉRITAGE ET RESSERRER DES LIENS AVEC D'AUTRES DOMAINES

#### 3.4 A - TROIS FORMATIONS PROFESSIONNELLES DURANT LESQUELLES SA PENSÉE ÉVOLUE

**1969-1971** À 65 ans, Moshe dispense dans son studio de la rue Nachmani, sa **première formation professionnelle** à sa méthode (**13 élèves**).

**1975-1978** Après avoir présenté plusieurs **ateliers d'un mois dans différents pays**, Moshe, à 71 ans, est invité à donner un **deuxième programme de formation professionnelle à sa méthode aux États-unis, à San Francisco (76 élèves)**.

**1980-1983** À 76 ans, Moshe commence son **troisième programme de formation professionnelle aux États-Unis, à Amherst (230 élèves)**, tout en continuant à donner de nombreux **ateliers internationaux**. Dans la foulée d'une série d'attaques cérébrales, Moshe confie les deux dernières années de formation à ses proches assistants. Les élèves termineront soit à Amherst soit à **Tel Aviv** où Moshe est alité tout en enseignant de chez lui.

Depuis cette date, **des milliers de praticiens** ont été formés par les élèves de Moshe Feldenkrais, à travers le monde. Il existe **23 Associations ou Guildes Feldenkrais** regroupées au sein de la **Fédération Feldenkrais Internationale** et **4 conseils d'accréditation des formations professionnelles** dispensées sur 3 continents. D'autres méthodes inspirées ou influencées par le travail de Moshe Feldenkrais apparaissent.

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 3. D'ISRAËL JUSQU'EN AMÉRIQUE (1950-1984)

### 3.4 LAISSER UN HÉRITAGE ET RESSERRER DES LIENS AVEC D'AUTRES DOMAINES

#### 3.4 B.- ENTRETIENS, DISCUSSIONS, PUBLICATIONS

La pensée de Moshe est toujours alimentée par ses discussions et entretiens avec des scientifiques, et les ateliers qu'il donne. Penser et agir vont toujours de pair pour Moshe.

- Fin des années 1960** Entretien avec **Aharon Katzir-Katchalsky** (biophysique, électrochimie), publié en 2006 (voir plus bas).
- 1973** Moshe s'entretient avec **Edward Rosenfeld** (neurosciences), **Marty Fromm** (gestalt-thérapie) et **Bennett L. Shapiro** (psychothérapie, analyse bioénergétique): « **The Forebrain: Sleep, Counciousness, and Learning, Interview with Edward Rosenfeld** »
- 1973-1978** Moshe offre des ateliers aux **comédiens de Peter Brook** aux Bouffes du Nord à Paris et au Teatro Campesino, aux États-Unis.
- 1975** Moshe publie ***Awareness through Movement***, courte description théorique et pratique de son approche pédagogique.
- 1975-1978** Moshe s'entretient avec **Karl H. Pribram** (neurologie, neurosciences).
- 1976** Moshe publie « **On the Primacy of Hearing** » dans la revue ***Somatics***, fondée par **Thomas Hanna**, l'élève par Moshe. Il devient **éditeur consultant** de la revue. Il s'entretient avec **William Schultz** (relations interpersonnelles): « **Movement and the Mind, Interview with Will Schultz** ».

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 3. D'ISRAËL JUSQU'EN AMÉRIQUE (1950-1984)

### 3.4 LAISSER UN HÉRITAGE ET RESSERRER DES LIENS AVEC D'AUTRES DOMAINES

#### 3.4 B.- ENTRETIENS, DISCUSSIONS, PUBLICATIONS

**1977** Moshe publie *Body Awareness as Healing Therapy: The Case of Nora*.

Il s'entretient avec **Heinz Von Foerster** (cybernétique, philosophie) et **Jean Houston** (potentiel humain).

Il s'entretient également avec **Dennis Leri**, alors élève de la formation de San Francisco:

« **The Extraordinaire Story of How Moshe Feldenkrais Came to Learn Judo** ».

Il donne une entrevue Au *New Sun*, suite à la démonstration d'une leçon individuelle:

« **An Interview with Moshe Feldenkrais** ».

**1977-1978** Moshe s'entretient avec **Margaret Mead** (anthropologie)

**1978** Moshe s'entretient avec **Montague Francis Ashley-Montagu** (psychologie humaniste), **Hans Selye** (chirurgie, endocrinologie), **Barbara B. Brown** (pharmacologie, biofeedback, neurofeedback), **Carl Rogers** (psychologie clinique, humaniste) et **Alexander Lowen** (psychothérapie, bioénergie).

**1979** Moshe publie :« **On Health** » . Jean Houston et **Robert Masters** (psychophysique), soutiennent son travail. Thomas Hanna publie *The Explorers of the Humankind*, où est inclus un article de Moshe, « **Man and the World** », entre autres aux côtés de ceux d'**Ida Rolf (Rolfing)** qui a aussi influencé le travail de Moshe.

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 3. D'ISRAËL JUSQU'EN AMÉRIQUE (1950-1984)

### 3.4 LAISSER UN HÉRITAGE ET RESSERRER DES LIENS AVEC D'AUTRES DOMAINES

#### 3.4 B.- ENTRETIENS, DISCUSSIONS, PUBLICATIONS

- 1981** Moshe publie son dernier livre, *The Elusive Obvious*, et cesse d'enseigner en public.
- 1984** Suite au décès de Moshe à 80 ans, le 1er juillet à Tel Aviv, Carl Ginsburg, formé par Moshe à San Francisco, édite le manuscrit d'un atelier de 5 jours pour le grand public, donné en 1979 par Moshe en Californie: *Moshe Feldenkrais, The Master Moves*.
- 1985** *The Potent Self* est enfin publié, après le décès de Moshe, conformément à sa volonté.
- 1988** Joanna Rotte publie un entretien obtenu au début des années 1980 avec Moshe: « **Feldenkrais Revisited: Tension, Talent, and the Legacy of Childhood** ».
- 2006** Carl Ginsburg, publie un entretien qui a eu lieu dans les années 1960: « **Moshe Feldenkrais Discusses Awareness and Consciousness with Aharon Katzir** ».
- 2010** Elizabeth Beringer, formée par Moshe Feldenkrais de 1976 à 1983, édite *Embodied Wisdom, The Collected Papers of Moshe Feldenkrais*.

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

4. UNE CURIOSITÉ NOURRIE PAR LA SCIENCE AU SERVICE DE SON ART

## 4. UNE CURIOSITÉ NOURRIE PAR LA SCIENCE AU SERVICE DE SON ART

Moshe a toujours tenu à s'appuyer sur la science pour soutenir ses idées et nourrir les expériences concrètes qui ont construit sa pédagogie. Il cite explicitement dans ses ouvrages, nombre de scientifiques appartenant à différents domaines:

**Anatomie** (anthropologie, chirurgie, éducation physique corrective, médecine, neurochirurgie, neurologie, paléontologie, pathologie du système nerveux, physiologie, préhistoire)

**Anthropologie** (cybernétique, linguistique)

**Biologie** (biochimie, eugénisme, évolutionnisme, mathématiques, technologies du futur, zoologie)

**Éthologie** (béhaviorisme, biologie, géologie, médecine, physiologie, primatologie, psychologie, théorie des émotions)

**Ethnologie** (psychanalyse, sociologie)

**Histoire**



Entrevue entre Moshe Feldenkrais, Karl Pribram et Margaret Mead en visite à une formation (formation professionnelle de San Francisco)

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 4. UNE CURIOSITÉ NOURRIE PAR LA SCIENCE AU SERVICE DE SON ART

**Physiologie** (anatomie- nerf optique, biochimie, biologie, biopsychiatrie, électrophysiologie, mathématiques, médecine, mouvements réflexes, neurochirurgie, neurologie, neurologie foetale, neurologie des réflexes, neuropathologie, neurophysiologie, neuroplasticité, neurosciences, orthodontie, oto-rhino-laryngologie, pathologie, pédiatrie, pharmacologie, philosophie, psychiatrie, psychologie sociale, spondylarthrite ankylosante, virologie, zoologie)

**Physique** (acoustique, biomécanique, biophysique, cybernétique, électrochimie, loi de Weber-Feschner, mathématiques, mécanique quantique, philosophie, physiologie, psychophysique, radioactivité, rhéologie)

**Mathématiques** (biologie, histoire des sciences)

**Posturologie** (médecine)

**Psychologie** (béhaviorisme, biologie, biologie du comportement, hypnose, médecine, neurochirurgie, neurologie, neuropsychiatrie, neuropsychologie, neurosciences, philosophie, physiologie, potentiel humain, psychanalyse, psychiatrie, psychologie de l'apprentissage et de l'éducation, psychologie de la forme, psychothérapie, relations interpersonnelles, théorie des émotions, thérapie comportementale, training autogène)

**Sémantique**

**Somatique** (philosophie)



Moshe Feldenkrais explique une leçon sur une table d'*Intégration Fonctionnelle*<sup>MD</sup> (formation professionnelle de San Francisco)



Moshe Feldenkrais donne des leçons d'*Intégration Fonctionnelle*<sup>MD</sup> à une enfant en difficulté (formation professionnelle de Amherst)

Courtoisie des archives de la Fédération Feldenkrais Internationale (IFF)



Moshe Feldenkrais

# MOSHE-PINHAS FELDENKRAIS (1904-1984)

## 5. SOURCES DOCUMENTAIRES POUR L'ÉLABORATION DE CET HISTORIQUE

**2022:** Fédération Feldenkrais Internationale (IFF), <https://feldenkrais-method.org>

**2020:** ELGELID, Staffan et Chrish KRESGE (editors), *The Feldenkrais Method, Learning through Movement*, Handspring Publishing, Edinburgh.

**2015:** REESE, Mark, *Moshe Feldenkrais: A Life in Movement, vol.One*, ReeseKress Somatics Press, San Rafael.

**2014:** DOMELOVO. Adjea, *Composer avec le stress à l'adolescence: Impact d'une forme scolaire de pratique du « Feldenkrais »* Mémoire de Master de recherches, Université de Bordeaux, <http://somatikeduc.blogspot.com/2014/>

**2014:** KAETZ, David, *La réparation du monde, racines et résonances dans la vie de Moshe Feldenkrais*, River Centre, Hornby Island (publié en anglais en 2007)

**2013:** FELDENKRAIS, Moshe, *Thinking and Doing*, a monograph published in 1929, Genesis II Publishing, Longmond.

**2010:** BERINGER, Elizabeth (editor) *Embodied Wisdom, The Collected Papers of Moshe Feldenkrais*, North Atlantic Books, Berkeley.