



Oui, MERCI à vous tous et toutes qui depuis **13 ans**, soit en participant à mes cours collectifs ou lors de séances individuelles, me permettent de **réaliser mon rêve**... Celui de faire découvrir cet « *Ingrédient Extraordinaire* » qu'est le Feldenkrais ! Grâce à lui, j'ai redécouvert qu'il n'y a pas de *juste* ou de *faux*, mais que c'est ce que l'on ressent qui est le plus important. Qu'il est fort utile de **faire des PAUSES** régulièrement -les enfants le font spontanément- afin de permettre à notre système nerveux de se recharger et d'emmagasiner les différences. Qu'il n'est **pas nécessaire de faire les choses avec effort**, car, la douceur et la bienveillance envers soi nous conduisent au changement avec bien plus de facilité et d'efficacité. Que l'on peut **apprendre à tout âge** et condition, en vieillissant de manière agréable, tout en continuant de « *s'amuser comme des gosses* 😊 »

QUE DU BONHEUR en somme !

... Je ne dis juste pas Merci à Moshé Feldenkrais pour avoir eu l'*idée saugrenue* un jour, d'appeler la méthode par son propre nom ... *Nom peu Vendeur* ;) !



Témoignages recueillis à l'occasion des 10 ans du cabinet Feldenkrais à Moutier, Porrentruy et domicile en 2019 et complétés au fur et à mesure...

« Quand j'entendais le mot « FELDENKRAIS » je n'arrivais pas à comprendre qu'est-ce que c'était exactement. Alors, je me suis décidée de faire une séance Feldenkrais 😊

Au départ, je me suis dit... **OUAIS**, ces petits mouvements...est-ce qu'ils peuvent vraiment m'aider ?

Depuis mon accident de voiture, il y a plus de 20 ans, j'ai essayé un tas de thérapies, (certaines catastrophiques, certaines « bof... ») sans grands résultats. Sauf ma physio et ostéopathe qui m'a énormément aidée. Mais, je sentais que je devais faire encore quelque chose pour avancer. Mais après beaucoup de désillusions, j'étais **très sceptique** d'essayer encore quelque chose d'autre !

DONC, je me suis lancée et j'ai fait confiance à Anita Rubini qui m'a guidé 😊 et après 2-3 séances individuelles, j'ai **commencé à comprendre la méthode Feldenkrais**. A chaque séance, je fais de **nouvelles découvertes**. **QUE DU BONHEUR !** Depuis mon accident, je n'étais plus en relation avec mon corps -mais je m'en rendais même pas compte- Tout me faisait mal et j'étais dans un état de fatigue permanent.

Grâce aux petits mouvements Feldenkrais, je reprends possession de mon corps et mon système nerveux a le temps de mémoriser ces petites découvertes !

Par exemple, une de mes premières découvertes a été mes ischions. Enfin, j'apprends à m'asseoir à nouveau « vraiment » droite, et avec légèreté ;) Au fur et à mesure des séances individuelles, je deviens plus légère, mes mouvements plus souples, enfin, ENFIN, je me sens **ancrée** à nouveau sur mes pieds ! Je me réjouis des futures découvertes et je suis ravie de ressentir mon corps et d'être **reconnectée avec lui** 😊



Mais, pour faire du Feldenkrais, IL FAUT VOULOIR PARTICIPER !!! Sinon, cela ne fonctionne pas. Feldenkrais nous apprend à ressentir son corps et à l'écouter. C'est être participant et non consommateur. Cela devient un jeu de tous les jours -Nos découvertes, on les applique dans notre quotidien- BOUGER, devient un plaisir ☺

Domage que je n'ai pas connu la méthode Feldenkrais avant, cela m'aurait épargné bien des souffrances !!! Donc, la grande sceptique du départ ne peut que vous encourager à essayer vous aussi cette méthode ☺

Rebougeons comme des enfants, avec plaisir et surtout
SAINEMENT ! »

Fabienne D. 54 ans, Biberist



« Cela fait maintenant un an que je participe aux séances de groupe animées par Mme Anita Rubini.

Etant donné mes problèmes de santé (double hernie discale ainsi qu'une prothèse instable de la hanche), j'ai constaté après avoir pratiqué d'autres activités, que la méthode Feldenkrais est celle, qui de loin, me convient le mieux.

Je n'ai plus de douleurs dorsales, d'une part, et mon problème de prothèse ne m'angoisse plus d'autre part.

Cette méthode me convient donc parfaitement et j'en suis **ENCHANTÉE ! »**

Ginette S. 73 ans, Porrentruy

« Cette méthode est une méthode douce qui pour la première fois ne me fait **pas entrer** dans la **DOULEUR**. J'en ai ressenti les effets dès la 1^{ère} séance, c'était lors d'un atelier sur les bras et les mains. Je pouvais **à nouveau bouger mon épaule, mon bras, mon omoplate** !

Après cet atelier, j'ai continué à faire les petits mouvements chez moi. Ensuite, j'ai décidé de suivre les cours hebdomadaires.

Souvent, après les séances, je me sens un peu fatiguée. Mais je sais que c'est mon **système nerveux** qui a **besoin de se recharger** de mon activité professionnelle exigeante.

Je dis à toutes mes connaissances que c'est bien de **se mettre au Feldenkrais...** et que ça coûte **moins cher que la coiffeuse** ;) ! »

Soignante anonyme
du jura bernois



Anita Rubini-Ghigna-Infirmière en santé au travail & praticienne Feldenkrais depuis 2009- document réactualisé en juillet 2022

« Je pratique le Feldenkrais chez Anita depuis 4 ans environ. D'abord en séances individuelles, et à présent en cours collectifs.

Pendant les séances, nous apprenons à **mobiliser en douceur** et en **conscience** des parties de notre corps avec des **mouvements d'abord très subtils** et ensuite de plus en plus **amples**. Résultats toujours **SURPRENANT** à la fin de la séance !

SURPRISE!

Toujours pratiquées dans le **calme** et la **bienveillance**, ces séances m'ont appris à **me mobiliser différemment**, mes **tensions dans le haut du dos ont disparues...**et je rentre à la maison **détendue**. (Je ne m'endors plus dans le canapé avant une heure « respectable » !)

ET, je ne manque **JAMAIS** une séance !! »

Annick L. 60 ans, Moutier

« C'est au cours d'une porte ouverte de Feldenkrais à Genève que j'ai découvert cette méthode si bénéfique.

Puis, avec ma femme, nous avons décidé de mettre en pratique cette découverte grâce aux séances collectives animées à Porrentruy par Anita Rubini.

Avec elle, comme la méthode le veut, tout se passe en douceur dans un **CALME ABSOLU**.

Ainsi, après plusieurs séances, je soigne ma nervosité intérieure (peut-être une hyperactivité... ?)
Mais aussi ma propension à parler de manière exagérée !



Alors, je ne vais pas **M'ARRÊTER EN SI BON CHEMIN !!**

Denis S. enseignant retraité, 71 ans, Porrentruy

« La méthode Feldenkrais me permet de me concentrer sur mon corps et de **me connaître mieux**.

C'est une approche globale

J'apprends à me **détendre davantage** et à **ACTIVER** des muscles isolés.

J'ai gagné une **plus grande mobilité**, je maîtrise aussi beaucoup mieux ma respiration. »



Caterina M. physiothérapeute retraitée, Moutier

« Le Feldenkrais c'est pour tout le monde.
C'est un « **BON TUYAU** » pour tous ceux et celles
qui veulent prendre un peu de temps pour soi.

J'y ai **gagné** dans de nombreux domaines :

- ✓ Mes mouvements deviennent plus ronds
- ✓ Mes articulations bougent plus facilement
- ✓ Mes tensions musculaires ont diminués
- ✓ Marcher est devenu plus facile
- ✓ Ma respiration est devenue plus forte
- ✓ Ma posture est plus droite

Le Feldenkrais rappelle à mon **cerveau** comment je bougeais
sainement et dans l'insouciance lorsque j'étais enfant. Comment je
respirais. Comment je dormais, et, **ENCORE** un tas d'autres
choses...



Maintenant je suis en route avec Feldenkrais et je continue à
faire des découvertes, impatiente de vivre encore d'autres
réussites et de voir la suite... Je me **RÉJOUIS !** »



Pia H. Infirmière, Loveresse

« **J**e me réjouis de participer à chaque séance. Chaque fois, je **découvre de nouvelles sensations** dans différentes parties de mon corps. Cela n'a rien à voir avec de la **GYMNASTIQUE...**

Les séances se passent la plupart du temps **couchées** et c'est un réel plaisir de **prendre conscience** de la **dimension de son corps**, **SANS STRESS, SANS EFFORT**, juste découvrir et sentir au travers de différentes positions.

Au début, j'avais l'impression de « **vivre une parenthèse** » dans ma vie de tous les jours. Puis, au fur et à mesure, **l'heure qui semblait être une parenthèse** est devenue **INDISPENSABLE**. J'ai appris à **me recentrer** sur mon corps, mes gestes, mes sensations.

Je me sens **TELLEMENT LÉGÈRE** après la séance, c'est une source de bien-être pour moi !

Isabelle D. auxiliaire de santé, 62 ans, Damvant



« **C**est mon urologue qui m'a conseillé de faire du Feldenkrais suite à des problèmes d'**incontinence** urinaire après une opération de la prostate. A mon âge, aller essayer une méthode avec un nom autant bizarre... et de la médecine complémentaire, en plus ! Mais, mon urologue m'a convaincu lorsqu'il m'a dit que la thérapeute était infirmière et qu'elle **connaissait bien son domaine**. J'ai pris rendez-vous et je dois avouer que dès ma 1^{ère} séance je suis **resté « scotché »** face aux propositions et sensations que j'ai ressenties.

Je n'aime pas parler de « **miracle** » et Mme Rubini n'aime pas ça non plus... attestant que si les changements se produisent, ce n'est qu'une question de **neuroplasticité du cerveau**, capable d'opérer les dits changements ! (Encore un terme que j'ai découvert ;)) Mais, après 3 séances individuelles, **mon incontinence a disparue** et, à ma **grande joie, je peux à nouveau sortir** et me rendre dans les endroits que j'aime sans avoir peur d'avoir des fuites.

A tous mes amis et connaissances, je dis et répète qu'il leur faut eux aussi tester cette méthode incroyable ! Mais, pour la plupart, ils font la sourde oreille... tant pis pour eux, savent pas ce qui perdent !

Michel, 68 ans, jura

« **I**l y a quelques mois, j'ai commencé à avoir des **acouphènes** qui m'ont tellement handicapée que j'ai dû arrêter de travailler. Mon ORL, a essayé différents traitements qui n'ont pas eu l'effet escompté. Au cours d'un de nos rendez-vous, il m'a parlé de cette méthode et de son approche efficace dans certains cas pour le problème qui me concerne.

Il avait déjà envoyé plusieurs personnes chez Mme Rubini qui semblaient avoir été satisfaites. C'est un peu au départ « *en désespoir de causes* » que je m'y suis rendue.

La première séance j'étais **tellement concentrée à vouloir bien faire** que je n'ai **absolument rien senti**. Mme Rubini m'avait dit qu'il faudrait probablement plusieurs séances individuelles pour sentir une amélioration.

J'ai bien fais d'y croire, car, lors de la 3^{ème} séance, quelque chose d'**assez incroyable s'est produit**. Les bruits dans mes oreilles ont cessés pendant quelques minutes. Je n'en revenais pas ! Et ça m'a donné un **REGAIN D'ESPOIR** incroyable.

Même si mes acouphènes n'ont pas totalement disparus, je les gère beaucoup mieux et arrive à en faire plus facilement

abstraction. J'ai repris le travail et je continue à suivre des séances individuelles 2x/mois chez Mme Rubini. Ces séances m'aident aussi à **DÉCOMPRESSER** et je remarque que cela a une **incidence directe** sur le bruit dans mes oreilles !

Danielle T. 46 ans, jura



« Je n'ai jamais aimé faire de la GYMNASTIQUE...

Arrivée à l'âge de la retraite, la raison me dictait que je devais prendre soin de mon corps pour ralentir le processus de vieillissement.

Un heureux hasard m'a permis de pouvoir participer rapidement à des leçons de gymnastique selon la méthode Feldenkrais à Moutier, séances animées par Mme Anita Rubini.

Quel bonheur : La "gym" se fait en grande partie couché sur une natte, pas besoin de changer de vêtements, les mouvements indiqués par l'animatrice se font très lentement, avec douceur, avec des temps de repos.

Une vrai "gym" pour vieux direz-vous. ET BIEN NON, car après les premières leçons, j'étais tellement fatiguée que je devais aller me coucher !

Depuis, je peux effectuer les mouvements plus consciemment et avec plus de LÉGÈRETÉ.

Et, grande surprise, maintenant mon corps me réclame plus d'activité physique et je commence actuellement mes journées par une demi-heure de gymnastique sur la base de différentes méthodes.

Je suis devenue plus SOUPLE et plus ENDURANTE et cela fait également du bien au moral. »

Thérèse W. Belprahon



« Pour moi Feldenkrais c'est une heure de détente et de remise en condition de mon système nerveux.

Ayant une mobilité très réduite, j'ai le privilège d'avoir les séances à domicile.

J'apprends à écouter mon corps et avec des tous petits mouvements je redonne vie à certains muscles oubliés

Parfois, des douleurs disparaissent sans même m'en apercevoir.

Pour faire quelques pas Anita me propose aussi de faire certains mouvements en imagination et ça marche !

À quoi bon soulever des montagnes quand il est plus simple de passer par-dessus, c'est la citation* qui convient parfaitement à Feldenkrais ! »

Arlette C. Alle

* Citation de Boris Vian



Après avoir eu de grosses crises de vertiges qui m'ont empêché de marcher, de travailler, de conduire et surtout d'être autonome, mon médecin a pris la décision d'opérer mon oreille interne en posant un drain en T derrière le tympan.

Malheureusement pour moi, les crises de vertiges ont continué. Finalement, il m'a proposé la méthode Feldenkrais en complément de la thérapie vestibulaire. Avec la méthode Feldenkrais, j'ai constaté que mon cerveau n'arrivait plus à intégrer le bas de mon corps, qu'il était complètement déprogrammé. Au fur et à mesure des séances individuelles, mon cerveau recommence à réintégrer le bas de mon corps et retrouver les modèles de gestes appris dans l'enfance. Pars des exercices très simples et amusants au quotidien, j'arrive petit à petit à goûter à la vie. J'ai également découvert des choses sur la manière de où mon corps fonctionne sur lesquelles je ne prêtai pas attention. Par ex : la respiration, la coordination et tant d'autres choses.... Pour conclure, c'est une méthode très efficace qui demande patience et écoute de soi. Merci de m'avoir fait découvrir la méthode Feldenkrais !

Livio C. 44 ans, Porrentruy



« J'ai découvert la méthode Feldenkrais à une séance d'information. Ce fut une belle surprise, même avec une mobilité limitée, je découvre mon corps sous un autre angle et cela me procure une détente et un BIEN-ÊTRE incomparable. J'exécute de petits mouvements, je fais des pauses, je respire, je me détends, et, c'est comme si tout mon système nerveux reconnaît ce langage et SE RECONNECTE petit à petit... Je suis enfin en accord et j'habite mon corps avec bien-être et bienveillance ! Personnellement, j'apprécie beaucoup Anita qui est toujours hyper-positive et encourageante... C'est une magicienne aux mains curatives, grâce à ses précieux conseils, elle détend mes raideurs et me guide sur le chemin d'une mobilité sans effort. Je remarque très vite qu'elle a raison et cela fonctionne simplement tout EN DOUCEUR ! Je m'ouvre à la VIE d'une manière plus consciente et plus douce grâce à cette méthode. Comme la méditation apaise le mental, le Feldenkrais apaise le corps. C'est comme une « drogue douce », je ne pourrais plus m'en passer ! Cela me reconnecte en conscience avec MOI 😊 M'AI ME »

Maryline H. 47 ans, Courgenay



"TIENS TOI DROITE !" Que de fois ai-je entendu cette phrase pendant mon adolescence...

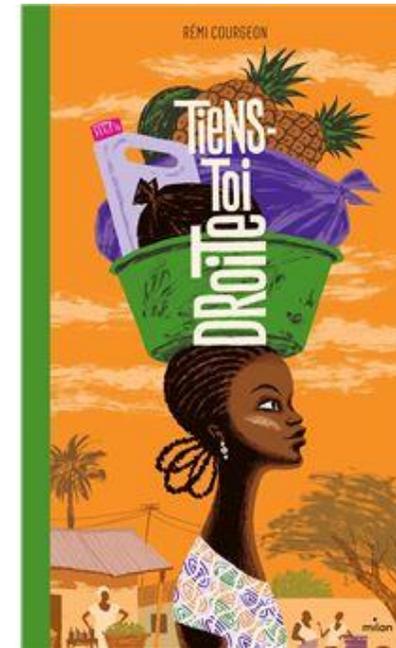
Mieux qu'une baguette magique, les doigts de fée de ma thérapeute lors des séances individuelles, me permettent de retrouver une posture idéale et enfin, je me tiens droite
NATURELLEMENT !

Grâce à certains mouvements lents, dissociés et indolore que j'effectue par moi-même lors des cours collectifs, je peux également améliorer le positionnement de mon corps, dans sa globalité.

Certes, je n'ai pas forcément remarqué des changements tout de suite, mais progressivement, mon système nerveux a intégré de nouvelles manières de fonctionner et il a même provoqué parfois de sacrés **DECLICS...**

La méthode Feldenkrais n'est pas facile à expliquer : il faut la vivre et l'expérimenter, voire l'adopter.
Ce qui est mon cas depuis 12 ans !

CMR, Jura



Comme ta Colonne vertébrale....

