



Tentons l'aventure des
leçons dites
« d'Alexander Yanai »

Vladimir Latocha

Tentons l'aventure des leçons dites « d'Alexander Yanai »

Un article écrit [sur mon blog](#) en décembre 2019, quand nous avons décidé de commencer la série...

En juillet 1980, Moshé Feldenkrais débutait sa dernière et sa plus grosse formation de praticiens : 220 personnes dans un gymnase du Nord-Est des Etats-Unis. Les enregistrements de cette époque révèlent un enseignement arrivé à maturité, avec un rythme plutôt modéré comparé à ses jeunes années.



Moshé Feldenkrais en 1981, © International Feldenkrais Federation (IFF)

Tentons l'aventure des leçons dites « d'Alexander Yanai »

Car avant ces séances, il y a eu quelques synthèses dans les années 1970 : une formation de praticiens donnée entre 1973 et 1976, une mini-formation donnée à Esalen en 1972 (dont nous avons proposé une version française en deux parties, [tome 1](#) et [tome 2](#)). On y sent un rythme un peu plus soutenu, une densité plus grande. Était-ce parce qu'il était plus jeune ? Ou au contraire, les leçons ont-elles ralenti parce que Feldenkrais a choisi d'aller dans ce sens pour plus d'efficacité pédagogique ?

Au commencement était un petit groupe

Si nous remontons encore un peu, vous le savez peut-être, Moshé Feldenkrais a développé ses séances collectives à partir des années 1950. Jusqu'à la fin des années 1970, il a inlassablement créé des séances, enregistré, testé et amélioré ces séances avec les personnes qui fréquentaient son cours. Les participants étaient visiblement en forme, car ces séances ont la réputation d'être denses et rapides, ce qui nous amène à reposer la question sur le rythme : était-ce Moshé Feldenkrais qui était encore très vif à 50 ans ou bien ses élèves ?

Les années passant, c'est rien moins que 550 leçons qui ont vu le jour ! Comme il a bien fallu donner un nom à ces leçons, elles ont été baptisées du nom de la rue où Moshé Feldenkrais donnait ses cours, [la rue Alexander Yanai à Tel Aviv](#).

De l'hébreu à l'anglais

Comment nous sont-elles parvenues ? Moshé Feldenkrais a pris soin de tout enregistrer, afin d'utiliser ce matériau pour observer comment d'autres groupes interprétaient ses consignes, puis éventuellement de modifier ces consignes. Tout était donné en hébreu, mais un projet titanesque a vu le jour dans le courant des années 1980, où deux praticiens parlant à la fois hébreu et anglais (Anat Baniel et Jeremy Krauss) ont traduit une à une toutes ces leçons. Si vous êtes praticien.ne, vous pouvez vous les offrir [en allant sur la page suivante](#).

Tentons l'aventure des leçons dites « d'Alexander Yanai »

Dans chaque leçon transcrite, les traducteurs ont tenté d'être aussi fidèles que possible ; ils sont allés jusqu'à laisser les erreurs évidentes, par exemple quand on se trompe entre la droite et la gauche, mais en glissant une note signalant que Moshé Feldenkrais a dit « droite » mais en fait c'était « gauche ».

En tout cas, ils se voulaient exhaustifs, tout en facilitant la vie des praticiens : un travail typographique distingue les instructions des remarques, une numérotation signale les différentes étapes de la séance, il n'y a plus qu'à ! Voici un exemple de page :

79

Awareness Through Movement® Lessons from Alexander Yanai

#14: Rolling the head between the hands

ATM Lesson #14: Rolling the head between the hands

Source: Reel 2, Track 1 Side ?, Lesson 4

1. Please lie down on your back quietly and place your right hand behind your head. Put your left hand on your forehead. Roll your head over the inside of your right palm using your left hand.

Pay attention to the word, "Roll." "Roll" does not mean to hold the head with your hand and push it right and left. It means that the point of contact with your hands constantly changes its location as your head moves. This means that your left hand must be straight. Pay attention that you do not catch your forehead with your hand; instead keep your palm straight so it contacts your head in one unbroken line.

The point of contact, or line of contact, moves from place to place on your hand when you roll your head. Your hand is straight and always touches your head in a straight, thin line. Roll your head with a straight left hand so the line of contact will move from point to point. The contact points change in the same way as when you move a roller on a table. When you place your hand on a roller the line of contact moves from point to point as you roll it. That is how your hand can remain straight on your forehead. Similarly the point where your hand touches your forehead changes from moment to moment. That line changes its place on your forehead to the extent that your head moves. Your hand does it. Your hand should not slide. Be sure you are rolling your head with your left hand.

1a. Change the arrangement of your hands and do the same thing with your right hand on your forehead. Move your head so the point of contact between your hand and forehead changes from place to place.

Place your right hand so it is straight. It will not hold your forehead all over, but touches along one line. The point of contact will move in the direction of your fingers and in the direction of your forearm. Gradually begin doing this movement more accurately.

Tentons l'aventure des leçons dites « d'Alexander Yanai »

Allons voir ce qui s'y cache

Résumons donc : entre le début des années 1950 et la fin des années 1970, 550 séances enregistrées en hébreu, transcrites puis traduites en anglais.

Je vous propose que nous allions visiter ensemble quelques-unes de ces leçons, en allant chercher les ingrédients suivants :

- des séances dont le rythme est clairement différent de ce que l'on enseigne généralement ; elles s'adresseront donc à un public averti, soit en Feldenkrais, soit dans d'autres pratiques où vous avez appris à prendre soin de vous-même.
- et si le rythme plus enlevé nous permettait une certaine jubilation ? J'ai eu l'occasion de recevoir deux courtes séances par un praticien israélien nommé Khen Hershkowitz, où pour la première fois j'ai pu imaginer que les séances très denses pouvaient être remarquablement amusantes.

C'est donc sous le signe de l'exploration que je vous propose cette aventure. Si vous ne vivez pas près de Nancy, [vous trouverez ici](#) de quoi participer depuis chez vous 😊

Tentons l'aventure des leçons dites « d'Alexander Yanai »



J'ai choisi pour l'illustrer ce portrait de Moshé Feldenkrais aux environs de 1957, eh oui il n'a pas toujours eu 70 ans et plus ! A nous de jouer, j'espère que nous y trouverons de très belles découvertes. En attendant, je vous souhaite de très joyeux derniers jours de 2019.

Mise à jour

Depuis l'écriture de cet article, nous avons bien avancé ! Les leçons de cette série sont repérées par un numéro, qui commence à 1 (ô surprise !) et qui se finit aux alentours du stratosphérique no. 550. Avançons tranquillement mais sûrement, les enregistrements déjà effectués ont tenu leurs promesses quant à la richesse du matériau et l'amusante rugosité d'un enseignement fougueux. Voici où nous en sommes :

- les leçons 1 à 22 sont enregistrées et disponibles dans le tome 1 : [leçons 1 à 22](#),
- les leçons 23 à 57 sont enregistrées et disponibles dans le tome 2 : [leçons 23 à 57](#),
- la suite est prévue pour septembre 2021, l'abonnement pour recevoir les séances semaine après semaine [se trouve ici](#) 😊