

Technique Alexander -> Joelle Colombani et Léa Weingarten

La Technique Alexander est une méthode de **rééducation posturale** reposant sur la **relation entre le corps et l'esprit**. Il s'agit de corriger des mauvaises habitudes de postures corporelles afin de réduire des douleurs ou dysfonctionnements du corps. Cette méthode a été initiée au **début du XXème siècle** par **l'acteur Frederick Matthias Alexander** qui a mis au point une technique d'observation pour se débarrasser de comportements inadéquats. Plusieurs scientifiques témoignèrent publiquement du bien-fondé de cette approche, dont Sir Charles Sherrington, considéré comme le père de la neurologie moderne. On reconnaît généralement à Matthias Alexander un rôle de pionnier dans les approches de conscience corporelle.

Body Mind Centering -> Rozenn Dubreuil et Alice Browaey

Le Body-Mind Centering® est une approche somatique (soma = le corps vivant) innovante et douce, **permettant d'entrer en relation avec soi-même à partir de l'intelligence du corps**. Observation, étude, écoute de sa propre vitalité, mouvement, toucher et voix sont les principaux outils de ce travail. En pratique, l'esprit (mind) du corps (body) s'exprime en fonction de l'endroit où nous plaçons notre attention (centering). Si mon attention est sur mes mains, je reçois des informations sensorielles. Si je déplace mon attention vers mes pieds, je perçois autre chose. Voilà, vous venez de « faire » du BMC®. Ce principe se développe à l'infini vers et à partir de chaque tissu du corps.

Le BMC® s'appuie sur l'étude et l'expérimentation immédiate de l'anatomie et de la physiologie. Il facilite le rapport à soi et au monde environnant. Il soutient la curiosité et la confiance. Il est abordable toute la vie, il suffit d'en avoir envie. Le BMC® est le fruit du travail de recherche de **Bonnie Bainbridge Cohen**. Depuis plus de 35 ans, elle est à l'avant-garde dans le domaine de l'intégration psychophysique, la réorganisation du corps par le mouvement et le toucher, les principes de développement et les perceptions. Elle développe avec ses élèves et les professeurs de The School for Body-Mind Centering®, créée en 1973.

Eutonie Gerda Alexander -> Nadia Laberche

L'eutonie de Gerda Alexander est une pratique corporelle fondée sur **l'écoute des sensations**.

C'est une réelle éducation de soi où la personne, prise en compte dans sa globalité et dans son unicité, est invitée à être l'observatrice d'elle-même. Il s'agit de se recentrer sur soi.

Méthode Feldenkrais -> Paule Rigaud, Brigitte Feillet et Margot Mallaza

A la base de la Méthode Feldenkrais, se trouve l'idée que **toute personne, quelle que soit sa condition physique, peut développer plus de fluidité, d'aisance et d'efficacité dans ses gestes et sa posture.** Améliorer la qualité du mouvement suppose **une meilleure utilisation du squelette** comme structure de soutien. Par-delà la seule force musculaire, la **disponibilité de chaque articulation** et la **coordination des différentes parties du corps** permettent de **répartir plus harmonieusement l'effort.** La Méthode Feldenkrais est nourrie des arts martiaux japonais, de notions de mécanique, et d'une connaissance fine de l'anatomie musculo-squelettique.

Gymnastique Holistique Ehrenfried (GHE) -> Stéphanie Le Calvez

est fondée sur **l'éveil de la sensibilité proprioceptive** et la **prise de conscience**, par l'écoute et l'observation des sensations. Des **pieds** jusqu'à la **tête** en passant par le **périnée**, aucun lieu corporel n'est oublié. La **méthode Ehrenfried** a été diffusée par le docteur **Lily Ehrenfried** dès le début du 20^e siècle, à Berlin, puis en France. Elle s'inspire du **yoga**, de la **danse**, de la **gymnastique douce**. Son approche, révolutionnaire à l'époque, vise une meilleure **conscience de soi** par le corps et vise un retour à l'équilibre global. À partir de mouvements simples, elle sollicite les muscles profonds et la respiration.

Les **mouvements holistiques du docteur Ehrenfried** proposent une re-connaissance de notre structure et de nos axes pour libérer le corps. Issue des recherches de plusieurs générations de praticiens qui ont enrichi la méthode de leurs expériences et sensibilités, la Gymnastique Holistique Ehrenfried fait partie de **l'éducation somatique**. Elle partage donc avec les autres approches qui en font partie (**Eutonie**, méthode **Feldenkrais**, **technique Alexander**) des points communs.