

# Rencontre avec Bruno de Saint- Chaffray

*Praticien de la méthode Feldenkrais*

## Contact

14 Sentier du Souhait - 45000 Orléans  
06 75 06 74 46

### 1) Bonjour Bruno, quel est votre parcours ?

Pendant la 1ère partie de ma vie, j'ai été danseur professionnel, en France et ailleurs dans le monde ; familier donc, du corps en mouvement. Détenteur du Diplôme d'État de professeur de danse depuis 1997, j'ai suivie les 4 années de formation de la méthode Feldenkrais dont je suis praticien certifié depuis 2004.

### 2) Qu'est-ce que la méthode Feldenkrais ?

Une méthode d'apprentissage qui passe par le mouvement. Parce qu'au début de la vie, c'est en bougeant que nous construisons notre cerveau. Le cerveau et le mouvement sont pour toujours inséparables. Mais avant tout, bouger est un plaisir simple dont on ne peut se passer pour vivre libre et heureux.

### 3) Quel est le public concerné ?

Tout le monde ! parce que chaque personne peut améliorer sa vie en améliorant sa facilité à bouger. La méthode Feldenkrais s'adresse aussi bien à des bébés qu'à des personnes âgées, à des artistes ou des sportifs, à des personnes handicapées, à ceux et celles qui désirent se connaître mieux, parce que le mouvement, c'est la vie . . .

### 4) Pouvez-vous nous décrire une séance type ?

Il y a deux type de séances :

- l'Intégration Fonctionnelle est une séance individuelle non-verbale. La personne s'installe, soit sur une table de massage, soit sur une chaise et le praticien mobilise très doucement différentes parties du corps pour les relier les unes aux autres. Chaque séance individuelle est unique parce que chaque personne est unique à un moment unique de sa vie.
- il y a aussi des séances collectives. Les personnes sont souvent allongées au sol ou bien assises. Je les invite à effectuer des mouvements très simples en orientant leur attention à différents endroits d'eux-même pour qu'elles puissent sentir mieux ce qu'elles font et comment elles le font. Les problèmes à bouger viennent souvent de nos habitudes mais nous pouvons changer ces habitudes et je suggère donc d'autres manières de faire la même chose car avoir plus de choix nous permet d'échapper à l'automatisme.

### 5) Quel est la durée d'une séance, la fréquence recommandée ainsi que le tarif ?

Une séance dure entre 45 minutes et 1 heure. La plupart des gens pratiquent une fois par semaine. Le tarif moyen est de 9,50 euros par séance.

### 6) Qu'est-ce qui vous plaît dans ce métier ?

La liberté. C'est cette liberté que nous recherchons dans le mouvement. La liberté commence dans le corps pour bouger et se déplacer. Et puis l'apprentissage est sans fin. Par exemple, quand un enfant parvient à faire quelque chose de nouveau, c'est une découverte incroyable. Comme lorsqu'il marche pour la première fois. Tous les enfant sont avides d'apprendre et mon métier consiste à leur apprendre à apprendre. Je leur apprend mais ils m'apprennent aussi beaucoup !