

# MOSHE FELDENKRAIS, UN DES PIONNIERS DU JUDO FRANÇAIS

Agé de 80 ans, Feldenkrais est le dernier témoin vivant de l'arrivée du Judo en France. Autodidacte devenu docteur en physique, il fut la première ceinture noire de Judo en France. C'était aussi un ami de Jigoro Kano et il est le créateur de la technique Feldenkrais enseignée à travers le monde.

Moshe Feldenkrais étudiait la physique avec Joliot-Curie lorsque Kano arriva en France. Il a fondé le premier club de Judo, écrit les premiers ouvrages en la matière. Ancien membre du Conseil des experts de l'Union Européenne de Judo, il est le seul non-japonais à avoir inventé une technique qui figure actuellement au programme officiel du Kodokan ! Pourtant, son nom est rayé de l'histoire du judo en France. Quelles en sont les raisons ? Ce juif, d'origine européenne mais élevé en Palestine, fut contraint de se réfugier en Angleterre. Selon lui, son ancien élève, Bonnet-Maury, premier président de la Fédération Française de Judo, aurait volontairement effacé son nom du judo français.

Réfugié en Angleterre, Feldenkrais commença à élaborer sa méthode « conscience par le mouvement », en mettant à profit ses années de pratique de judo avec Maître Kawaishi. Il rentra, après la guerre, en Israël et sa technique commença à se divulguer.

Interview exclusive de Bob AUBREY

Il existe, à l'heure actuelle, environ 350 professeurs qui enseignent cette technique à travers le monde, formée par Feldenkrais lui-même. En France, bien qu'il y ait peu de professeurs, la technique est inscrite au programme des études de psychomotricité. Dans le monde des arts martiaux, cependant, l'homme et sa technique restent presque totalement inconnus.

Au cours de cet interview, Feldenkrais nous parle avec humour et candeur de sa rencontre avec Kano, des premières années du Judo en France, et de ce qui ne va pas dans le Judo actuel.

**B. : Tout d'abord, Monsieur Feldenkrais, quels étaient vos liens avec Jigoro Kano ? Etiez-vous amis intellectuellement parlant ou partagez-vous sa passion pour le Judo ?**

F. : J'ai rencontré Kano de nombreuses fois et plus que n'importe qui en France puisque je l'ai vu au moins une douzaine de fois. Dans ses mémoires, il y a même deux chapitres me concernant. J'ai été invité au Japon au Kodokan où l'on avait réuni 500 judokas, 4<sup>e</sup> dan, pour faire une démonstration à mon intention. Il y avait là Kotani et Shumitsu. J'ai assisté ensuite à un championnat qui m'a déçu car ils employaient trop de force. Ils pouvaient briser le bras de quelqu'un mais ils pratiquaient mal le Judo.



Feldenkrais avec le M<sup>e</sup> kano à Paris

## MA RENCONTRE AVEC KANO

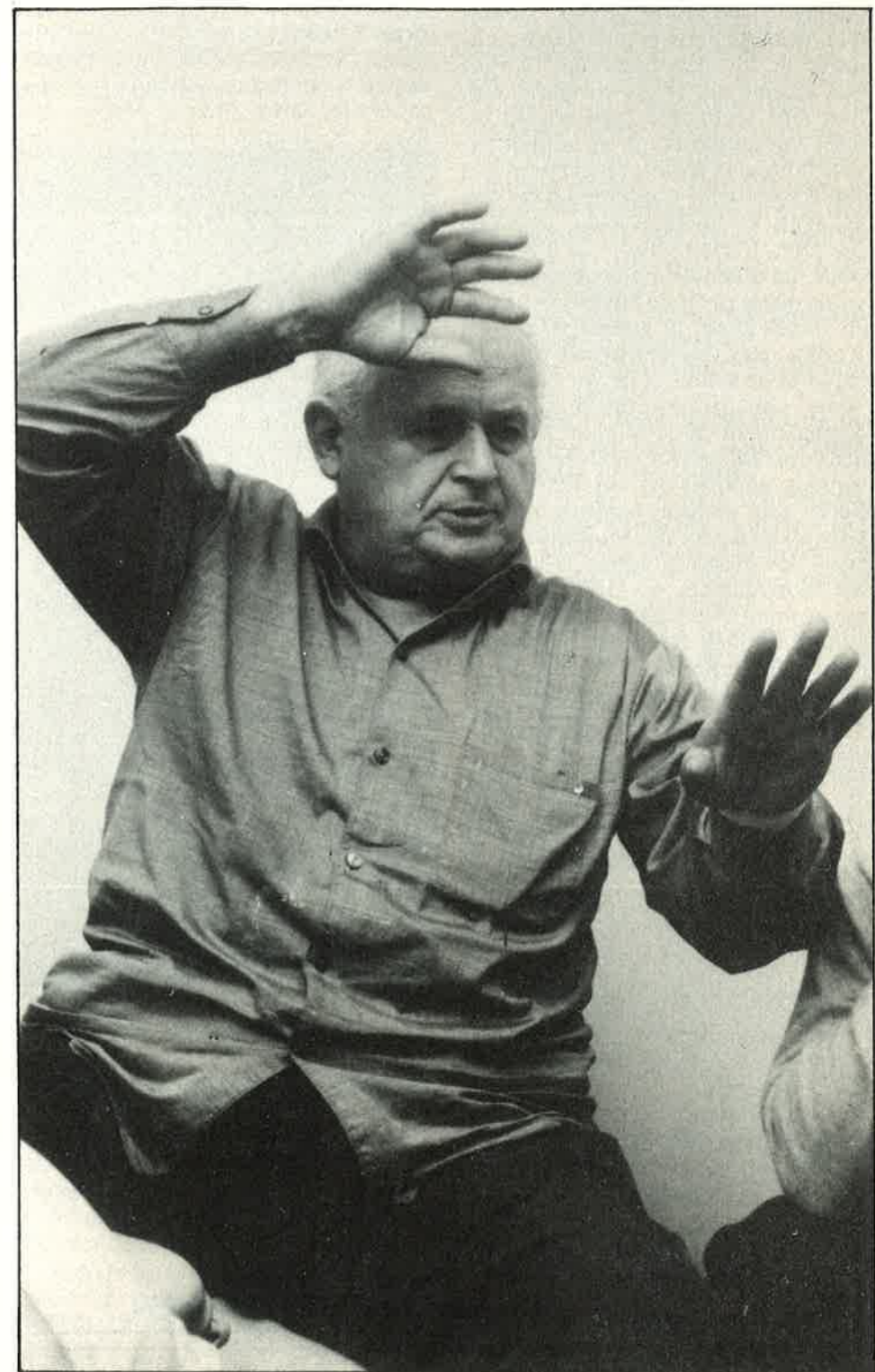
**B. : Votre rencontre avec Kano est un événement dans l'histoire du Judo français. Pourriez-vous nous raconter cette histoire ? Vous aviez, sans doute déjà, une idée du Judo...**

F. : Non, je ne connaissais même pas le nom de Kano. Je pratiquais le football que j'avais été contraint d'abandonner parce que je m'étais abîmé un genou. Je me trouvais à Paris à l'Institut du radium. Je collaborais aussi au journal « l'auto » (aujourd'hui, ce journal s'appelle « l'Equipe »). Au journal, il y avait aussi un certain Charles Faroux, un homme extraordinaire, major de Polytechnique, champion du monde de billard. Il m'a pris en amitié. Il savait que j'avais écrit, en hébreu, un livre : « le Jiu-Jitsu », traduit plus tard en français sous le titre « la force du faible ». Il m'a informé qu'un certain Jigoro Kano allait faire une démonstration en présence de l'Ambassadeur du Japon et du ministre de l'Éducation Nationale. Je me suis rendu sur les lieux. Mais, je ne pouvais pas rentrer, il y avait un cordon de police. Tout un tas de gens étaient invités, il y avait des officiels bardés de décorations. Moi, je n'étais qu'un étudiant inconnu, sans invitation de surcroît et on ne m'a pas laissé rentrer. Je suis rentré chez moi, j'ai pris mon livre et je suis retourné sur les lieux de la démonstration. J'ai demandé qu'on appelle un Japonais de l'entourage de Kano, ce qui fut fait. J'ai réussi à lui expliquer, malgré sa méconnaissance du français, que je voulais donner ce livre à Kano et que j'aimerais bien rentrer dans la salle. Quinze minutes après, j'étais assis dans la salle. J'ai, tout d'abord été attiré par un spectacle des plus étonnants ! L'ambassadeur du Japon était un homme très grand et fort, M. Kano était tout petit et frêle ; lorsque ce dernier se levait, l'Ambassadeur se levait aussi et il ne se rasseyait pas avant Kano et, moi, je ne comprenais pas qui était le plus éminent des deux ! Puis, j'ai assisté à la démonstration faite par Kotani et Aïda. Ils sont aujourd'hui très connus, le premier est l'instructeur principal du Kodokan et l'autre est l'un des judokas les plus connus du Japon. Ils étaient, tous deux, étudiants en Angleterre. La démonstration était magnifique, les mouvements étaient beaux, on aurait dit des félins ! Ils ne faisaient pas des poussées comme on en voit actuellement. Il y avait une telle légèreté dans ce qu'ils faisaient. On avait l'impression que c'était une danse et non

pas un randori. On pouvait croire qu'ils ne savaient ni l'un ni l'autre ce que chacun allait faire. J'étais émerveillé mais je ne voyais pas où se trouvait l'efficacité contre une attaque véritable. Je pensais, alors, que j'aurais pu les tuer tous les deux. Aujourd'hui, je sais qu'ils auraient fait qu'une bouchée de moi parce qu'ils étaient déjà 6<sup>e</sup> dan et les meilleurs du Japon. A la fin, j'ai attendu que tous les invités sortent. On me

regardait un peu comme une bête curieuse parce que je ne leur ressemblais pas. Le Japonais à qui j'avais donné le livre est venu me trouver et m'a dit que Kano voulait me rencontrer. J'étais un peu ému. L'Ambassadeur m'a invité à monter dans sa Rolls et ils m'ont emmené à l'hôtel, dans une grande salle où l'on avait disposé des tatamis sur le sol. Kano parlait le français, l'anglais et l'allemand. Il était très cultivé, il était pro-

## JUDO



Feldenkrais durant un cours

fesseur. C'est le seul Japonais rencontré qui connaissait l'existence d'une Bible ! Il m'a invité à dîner. Il y avait à notre table Nagaoka et Mifume, deux judokas forts et très puissants. Il m'a fallu m'asseoir à la japonaise devant une table basse. Tout me semblait étrange, la nourriture, les conventions...

## DES MOUVEMENTS NATURELS

Kano m'a expliqué qu'il avait parcouru mon livre. Il me raconta qu'il avait appris toutes les méthodes de défense au moins 12 ryu avant d'en venir au Judo et qu'aucune technique ne lui était inconnue. Il était très étonné car il y avait dans mon livre une technique qu'il n'avait jamais vue auparavant. Il voulait savoir d'où je la tenais. Quel ne fut pas son étonnement quand je lui dis que je l'avais, en quelque sorte, inventée. En effet, j'avais étudié le Jiu-Jitsu pour me défendre puisque nous n'avions pas le droit de porter des armes en Israël après la guerre. Mais, les Arabes, eux, étaient armés de couteaux et de sabres et ils nous tuaient. Nous, nous pratiquions le Jiu-Jitsu correctement mais il fallait s'entraîner constamment pour faire le mouvement adéquat en cas d'attaque ; c'était une époque troublée mais il pouvait se passer des mois avant que nous ne soyons attaqués et souvent les mouvements de défense devenaient inefficaces parce que nous les avions oubliés et cela ne pardonne pas ! J'ai de nombreux copains qui ont été tués de la sorte. Je me suis dit que le Jiu-Jitsu, tel que je l'avais appris n'était opérant que si on ne cessait de pratiquer. Je voulais trouver des mouvements naturels, en quelque sorte, qui restent inscrits dans la mémoire du corps même après 10 ans.

J'ai donc pris un ami, je l'ai attaqué avec un couteau et je lui ai dit : « ne réfléchis pas, défends-toi » ; je l'ai attaqué de façon tellement sérieuse que j'étais réellement menaçant. Il a fait le mouvement que tout le monde fait quand on se sent menacé et qu'on a la peur au ventre !

**B. : La plupart des techniques japonaises apprennent, justement, à supprimer ce premier réflexe de peur...**  
F. : Moi, je n'en savais rien, j'ai fait travailler l'instinct de survie et la preuve que ce n'était pas si mal, c'est que Kano lui-même fut intéressé !

## J'AI VU DU NOIR DEVANT MES YEUX

Kano m'a ensuite demandé de lui

montrer. Je lui ai dit : « prenez un couteau », j'étais assis et en moins de 10 secondes, le couteau a volé à plusieurs mètres ! Il m'a fait recommencer plusieurs fois. J'ai trouvé le mouvement en observant ce que les gens font en cas d'attaque. J'en ai trouvé plusieurs. J'ai cherché longuement et j'ai fait tout un livre. Maintenant ça fait presque 40 ans que j'ai trouvé ces mouvements et ils viennent spontanément. L'attaque elle-même provoque la réponse.

**B. : Qu'est devenu ce livre ? et cette fameuse technique ?**

F. : Quand j'ai écrit ce livre en Israël, c'était parfaitement illégal ; si les Anglais l'avaient découvert, ils m'auraient pendu ! En Palestine, à l'époque, il y avait des assassinats et des sabotages entre juifs et arabes. Le livre a été imprimé clandestinement à 2 000 exemplaires.

Dans le livre, je montrais aussi un étranglement auquel personne n'avait jamais résisté plus de 10 secondes. Je devais lâcher mon partenaire rapidement car je pouvais lui briser la trachée. Kano m'a expliqué que cet étranglement n'était pas bon. Il était âgé, moi j'avais 26 ans, il m'a dit : « Essaie », au début je faisais doucement puis j'ai forcé et à ce moment-là je ne sais pas ce qui s'est passé, j'ai vu du noir devant mes yeux. J'ai perdu connaissance un instant. Alors, il m'a montré, il a pris le revers de ma veste et il a croisé doucement les bras, j'ai chancelé et il m'a dit : « Quand on fait des arts martiaux, il faut tirer vers soi et ne pas pousser ». Sa démonstration était convaincante. Ce jour-là, nous avons parlé jusqu'à 3 heures du matin.

**B. : Qu'a fait Kano de votre technique ?**

F. : Il l'a inscrite au programme du Kodokan et il m'a envoyé une attestation manuscrite.

**B. : Mais alors, pourquoi tout cela reste inconnu en France ?**

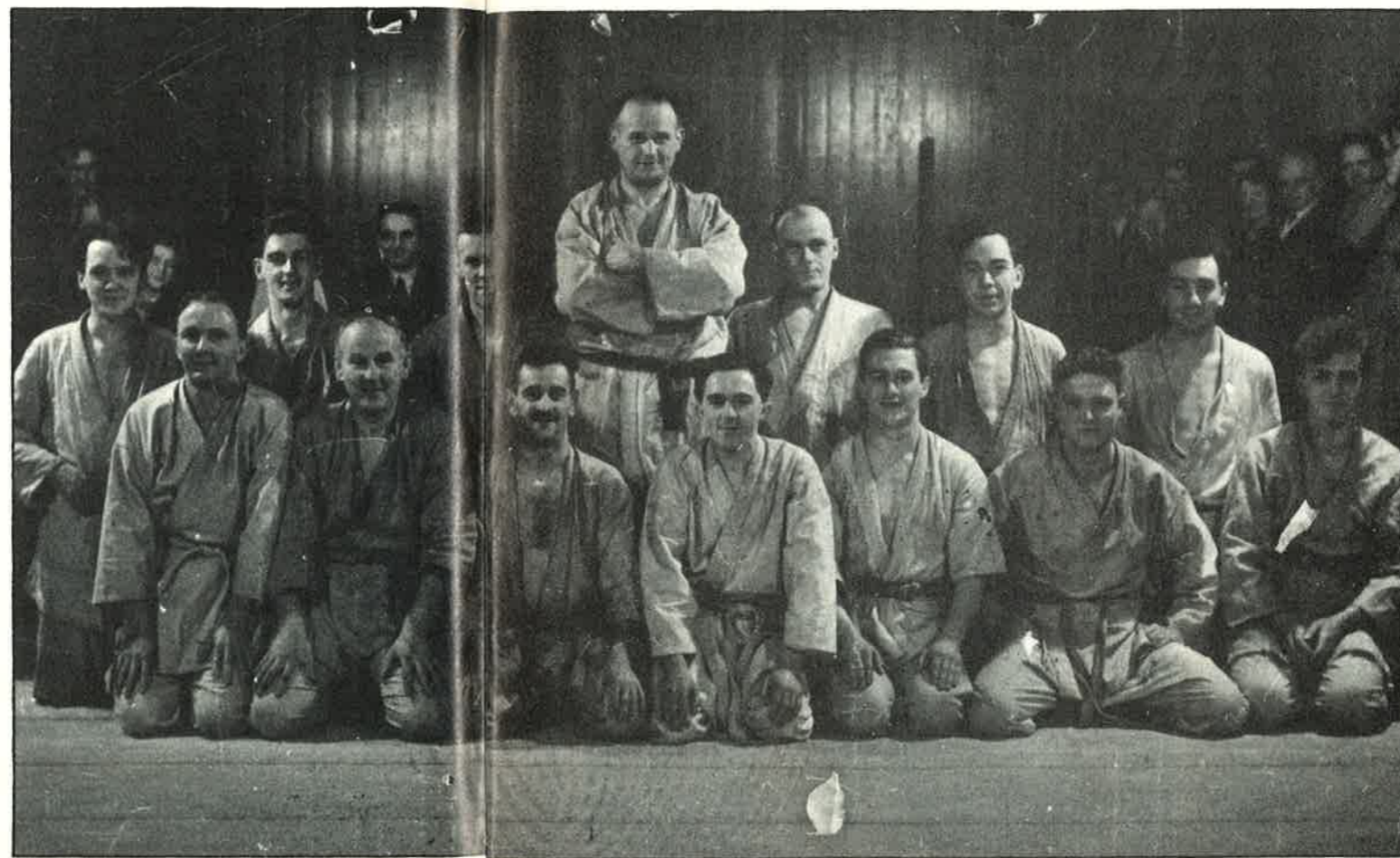
F. : Tout simplement quand les Allemands sont arrivés en France, Bonnet-Maury a enlevé mon nom de l'histoire du Judo en France. Je lui ai appris le Judo. Mais il m'a tout pris, mes films, les lettres et tout ce que j'ai laissé au club en fuyant les Allemands. Plus tard, il a écrit à l'éditeur pour faire remplacer mon nom par le sien sur mes livres lorsqu'il est devenu Président du Judo français.

## KAWAISHI

**B. : Avez-vous revu Kano après ce premier contact ?**

F. : Lorsque Kano est parti, il a de-

mandé à l'Ambassadeur de m'aider, j'ai eu l'occasion de rencontrer l'Ambassadeur plusieurs fois. Kano m'a envoyé 4 films de Judo que j'ai visionnés chez lui. C'était une démonstration devant le Mikado au Japon. Voilà comment je fus plongé dans un monde aussi fantastique qu'inconnu.  
**B. : C'est peu après que vous avez rencontré Kawaishi ? Est-ce vous qui l'avez fait venir en France ?**  
F. : Non, c'est Kano qui a envoyé Kawaishi et c'est l'Ambassadeur qui me l'a fait rencontrer. Il m'avait prévenu que c'était un excellent judoka mais qu'il fallait se méfier de lui parfois car il était porté sur la boisson... Il était redoutable ! Il buvait énormément mais jamais avant de donner ses cours de Judo.



Feldenkrais avec ses élèves

**B. : Comment était son Judo ?**

F. : Formidable. Maintenant je peux vous raconter puisqu'ils sont tous morts. Au Judo, il était fantastique mais dans la vie, j'avais beaucoup de difficultés avec lui. Kano le savait. Quand il est venu, il m'a demandé si Kawaishi se comportait bien avec moi. Je ne voulais rien dire. C'était mon Maître. Mais quand Kawaishi a rencontré Kano au club, il est devenu très pâle et il est tombé à ses genoux. Je croyais le connaître puisque je m'entraînais avec tous les jours. Or,

je l'ai vu comme un enfant devant Kano ; Kano m'a dit que c'était un homme de grande expérience. Et il avait une bonne expérience du combat.

**B. : Oui, il était catcheur en Amérique, je crois...**

F. : En Amérique, en Australie aussi. C'était un homme qui pouvait faire preuve de bonté. Kano m'a rassuré en me disant : « maintenant il sait que je vous protège. »

**B. : Avez-vous jamais eu l'intention de consacrer votre vie au Judo lorsque vous vous entraîniez avec Kawaishi ?**

F. : Le Judo que j'ai pratiqué de 1930 à 1941 à Paris et que j'ai enseigné pendant près de 12 ans était au départ un loisir et un moyen de gagner

ma vie. Mais il a fini par faire partie de ma vie.

## JUDO ÉLÈVE L'ESPRIT

**B. : N'y a-t-il pas un certain idéal dans le Judo ?**

F. : Kano disait toujours que le Judo est une méthode qui élève l'esprit. Il pensait que pour posséder un corps digne de l'esprit (mind over matter), le judo était une bonne méthode car c'était une éducation générale et spirituelle.

**B. : Quelle impression vous fait le Judo actuel ?**

F. : Kano m'avait dit que tant qu'il serait en vie, le Judo ne ferait pas partie des disciplines olympiques parce que le Judo en mourrait. Il avait raison, le Judo est mort. Il est ignoble à regarder...

**B. : Aimerez-vous faire quelque chose pour sauver ce que vous avez appris de Kano et Kawaishi ?**

F. : J'aimerais écrire un livre théorique sur le Judo pour améliorer la technique. Au Japon, on enseigne, on enseigne. Ils imitent pragmatiquement mais ils ne savent pas expliquer. Il y a très peu de professeurs qui « pigent » un peu la théorie. Sauf Shumitsu ! Mais les autres, ils pratiquent à la perfection mais ils ne sa-

que chaque fois qu'il pliait les genoux, il faisait un effort 15 fois supérieur parce qu'il ne faisait pas faire à son bassin le mouvement correct. Il est venu plusieurs fois chez moi, il a changé son judo de bout en bout. A présent, il n'a jamais mal au genou. Je ne crois pas qu'au Japon, il y ait, à l'heure actuelle, un judoka qui sache enseigner des choses essentielles comme celles-là.

**B. : Pensez-vous systématiquement que dans les sports, ou les arts martiaux, les techniques qui demandent des mouvements très compliqués et des entraînements répétés n'aient pas de valeur ?**

F. : Je trouve, en général, que les mouvements sont moches... J'ai vu un aveugle pratiquer le Kendo au Japon et ça c'est merveilleux. Incroyable ! Il fait du sabre et pratique avec quelqu'un qui voit, il est champion du Japon, il travaille avec sa sensibilité kinesthésique. Il sent quel mouvement il faut faire. Il sent le mouvement adverse. Il sait le parer et il sait gagner.

**B. : Pourquoi votre technique apprend-t-elle à apprendre ?**

F. : Parce qu'elle apprend à s'organiser pour agir.

**B. : Mais le Judo, le Kendo, ça devrait être un moyen pour prendre conscience de son corps ?**

F. : Bien sûr, on peut d'ailleurs le faire avec n'importe quelle discipline. Moi, j'ai choisi le mouvement, parce qu'il n'y a besoin d'aucune éducation au préalable.

**B. : Après avoir fait un stage de trois jours avec vous, j'ai demandé à mes élèves pourquoi les mouvements appris en Judo et en Karaté ne les aidaient pas pour l'Aïkido.**

F. : C'est peu probable ! Mifume, par exemple, aurait pu apprendre en trois semaines ce que les autres mettront dix ans à assimiler.

**B. : Oui, parce qu'il est très avancé. Ça ne marcherait donc que pour les avancés pas les débutants...**

F. : Parce que les débutants sont gauches pour n'importe quoi...

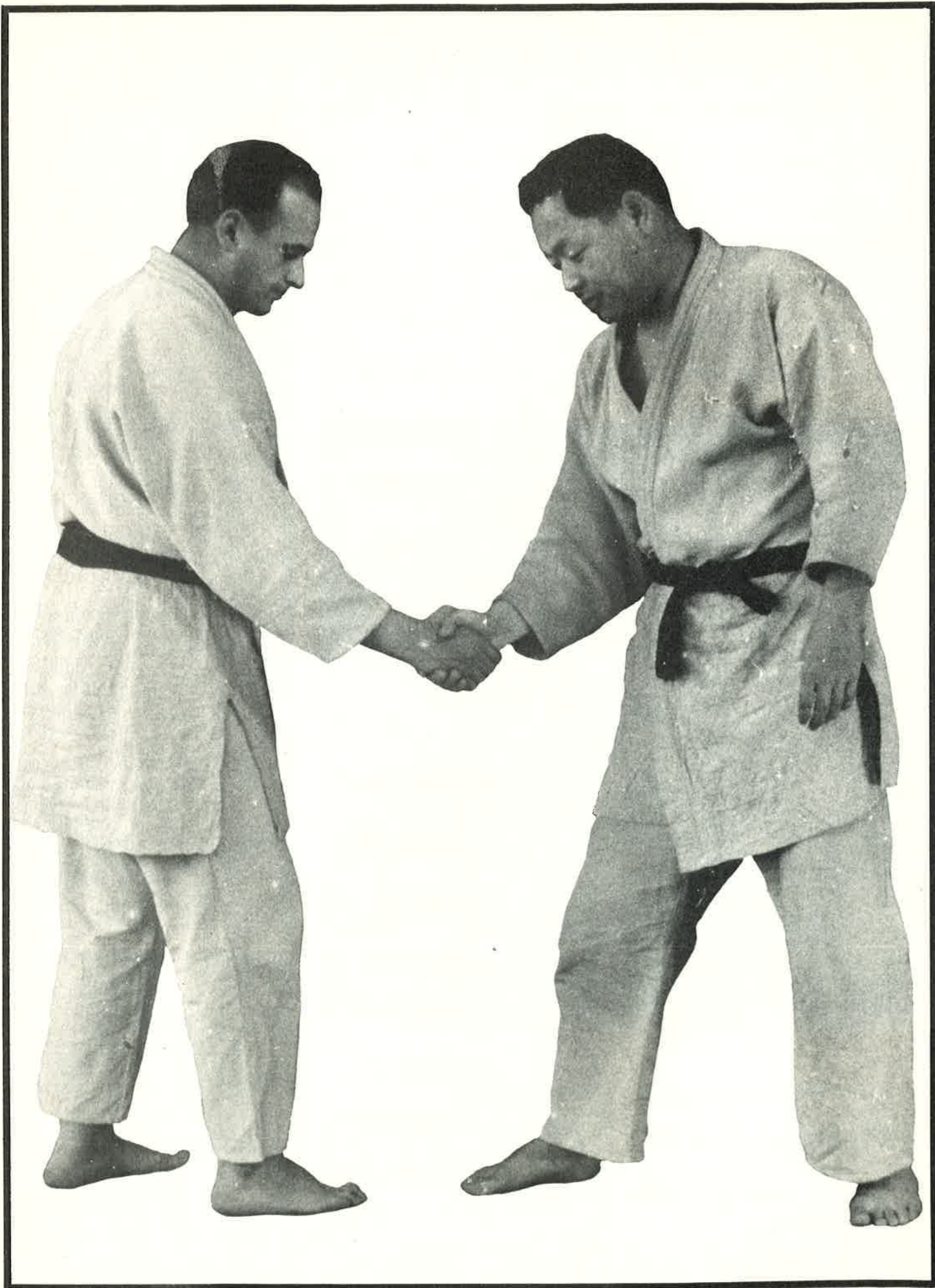
**B. : Est-ce que c'est mal enseigné ?**

F. : Non, mais les gens ne comprennent pas comment ils arrivent à faire la technique, ils ne comprennent pas les mécanismes sous-jacents.

## MERCI

Merci à Myriam Pfeffer, un des premiers professeurs formés par Feldenkrais pour son aide dans la réalisation de cette interview.

## JUDO



Feldenkrais avec le M<sup>e</sup> Kawaishi

