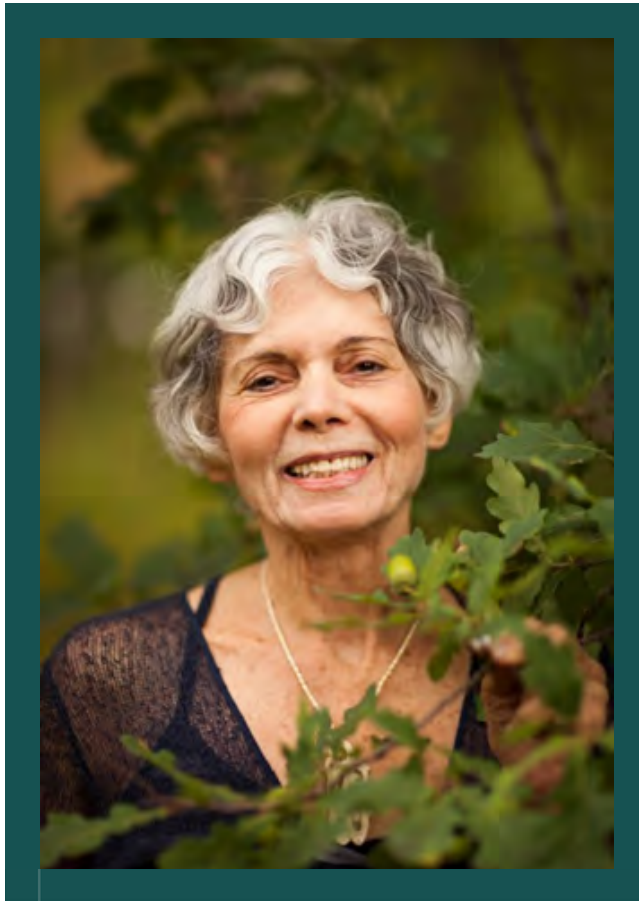




**Feldenkrais**France

[www.feldenkrais-france.org](http://www.feldenkrais-france.org)

**INFOLETTRE**  
**Hommage à Ruthy Alon**



## **Témoignages reconnaissants**

*"Chère Ruthy, que te dire d'autre qu'un « GRAND MERCI » du fond du coeur pour tout ce que tu nous as appris au fil des ans.*

*Merci de nous avoir transmis cet apprentissage si enrichissant qu'est la Méthode Feldenkrais.*

*Et merci aussi d'avoir donné une suite à cette méthode si chère à Moshe, en créant Bones for Life qui propose des mouvements simples et réalisables par tous et qui ont permis de trouver une solution à l'ostéoporose, maladie qui peut devenir très handicapante pour les personnes âgées."*

Monique van der Vorst, praticienne Feldenkrais, kinésithérapeute, formatrice Bones for life

*"J 'ai fait la connaissance de Ruthy en 1997 en commençant la formation d' Isabella.*

*je me souviens avoir été impressionnée par la beauté et l'harmonie qu'elle dégageait et j'avais eu la chance de recevoir une IF par elle.*

*j 'avais acheté la vidéo K7 où elle faisait la démonstration de certaines PCM et où j'avais l'impression qu'elle dansait.*

*J'ai arrêté la formation à Florence car j'avais des difficultés pour comprendre l'américain des trainers invités ; j'ai voulu continuer à Paris et il y a eu le drame de la mort de Patrice et en même temps j'ai commencé une formation en ostéopathie...*

*Une dizaine d'années après, installée comme ostéopathe j'ai cherché à renouer le contact et j'ai découvert la formation Bones for life que j'ai suivie à Paris et j'ai eu la chance de suivre à nouveau avec Ruthy les segments Chairs , puis Walk for life et Eating for Life. Je trouve que Ruthy avait une capacité à transmettre son « savoir » et ses propres découvertes sans garder le pouvoir pour elle même, et que par là elle était dans la continuation de Moshe Feldenkrais qui voulait nous rendre les « experts de notre propre corps » tout en ayant son style de transmission propre.*

*J'ai été très attristée par sa mort et au fond de moi je souhaite qu'elle ait pu rejoindre, quelque part, les personnes chères qui l'avaient quitté dans la dernière décennie de sa vie.*

*Adieu Ruthy et Merci pour toutes les merveilles que j'ai reçues lors de ces formations où tu mettais tout ton coeur."*

Alline, médecin général et ostéopathe

*"En hommage à la mémoire de Ruthy (disparition apprise par Lara Liu) :*

*J'ai choisi de suivre le programme Bones For Life, à un moment où je cherchais une application plus simple, rapide et concrète à proposer à mes élèves, en complément des PCM.*

*Je sentais une demande forte, à ce sujet. Le fait de pouvoir proposer des éléments à explorer assis, debout, en très peu de temps, a beaucoup intéressé ceux-ci.*

*Même si je n'enseigne plus directement, pour l'instant, des programmes Bones, je remercie Ruthy d'avoir créé ce point de vue spécifique, qui m'a permis d'approfondir mon expérience Feldenkrais.*

*Je l'utilise toujours, ponctuellement, en complément ou en auxiliaire de PCM.*

*Mais les souvenirs les plus prégnants , pour moi, de cette « Grande Dame », restent attachés au mois de juillet 1987, durant la 3° année de Paris 1.....*

*Un enseignement précis, exigeant et léger. La découverte des rouleaux.*

*Les éléments de référence avant, après les PCM, étaient toujours en lien avec l'ensemble du groupe, dans son potentiel à communiquer de façon universelle.*

*Pour ceux qui ont connu Joy Sweet (collègue Paris 1), elle disait de Ruthy : « Elle a une façon de disparaître, comme le soleil ; c'est naturel et ne manque*

*pas car reviendra.... ; son attention est diffuse et très présente à la fois ».  
Un tempérament original (spiritualité New Age diront certains...), comme  
l'organisation, à la fin du segment, d'une sorte de rituel : Pour passer d'un  
état vers un autre...."*

*Joëlle Zammit, praticienne Feldenkrais, formatrice Bones for Life,  
kinésithérapeute*

*"Ce qui me vient en 1er c'est le dynamisme, la jeunesse qui émanait d'elle.  
Une anecdote : pendant le 1er jour de la formation chaises à Paris, nous  
avons été 2 ou 3 à prendre l'ascenseur pour rejoindre la salle de travail et en  
montant nous avons croisé une dame mince, élégante qui montait les  
escaliers allégrement. La honte quand nous avons compris que c'était Ruthy  
et surtout quand nous avons su (à peu près) son âge ! Malheureusement  
mon mauvais anglais ne m'a pas permis d'échanger avec elle."*

*Marie-Jo Bouton praticienne Feldenkrais et enseignante certifiée Bones for  
Life*

## **Hommage de Lara LIU**

Écrire un témoignage sur Ruthy Alon est une tâche difficile : elle que je  
connaissais et qui m'a formée, avec toutes ses particularités, ses qualités,  
ses forces et ses faiblesses... Bref, toute la complexité humaine que l'on  
retrouve aussi bien chez elle, que chez Moshé, vous ou moi.

Ruthy était très généreuse, optimiste, fantaisiste et créative. Aventurière, elle  
avait également un côté mondain (son premier mari fut l'ambassadeur  
d'Israël en Italie).

Elle était la première personne à enseigner la Méthode Feldenkrais aux USA  
: un jour, Moshé demandait à son groupe de 13 élèves : "L'Institut Esalen  
veut que j'envoie quelqu'un pour enseigner ma méthode. Qui veut y aller ?"  
Ruthy fut la première à répondre positivement.

Elle racontait que, domiciliée à Jérusalem, elle partait souvent à l'étranger  
pour enseigner d'abord la Méthode Feldenkrais, et ensuite divers  
programmes de l'Intelligence du Mouvement (« Bones for Life », « Chaises »,  
« Walk for Life », « Manger en Conscience » et « Solutions pour une Mobilité  
Optimale »). Il lui est arrivé une fois de rester 11 mois en dehors d'Israël pour  
son travail !

Elle adorait faire des courses. Elle disait que cela lui rafraîchissait les yeux. A  
Paris, pendant le programme « Chaises », elle m'a demandé deux fois de  
l'accompagner faire ses achats : la première fois dura peut-être plus d'une  
heure dans un seul magasin, et la deuxième fois... nous sommes allées  
chercher une nouvelle valise car elle a acheté tellement de choses qu'une  
seule valise ne suffisait plus !

Cependant, au moment de prendre sa nouvelle valise et l'emmener dans son  
appartement, elle insistait pour prendre la valise toute seule, car « c'était bon  
pour ses os et sa posture de s'entraîner à porter des charges lourdes » (en  
2010, elle avait 80 ans ! ). Nous avons fait tout le trajet en métro, alors qu'elle  
portait sa valise !

Une autre fois en Hollande elle voulait faire des courses après une journée  
de travail. Parmi les étudiantes, il y en avait qui la connaissaient très bien.  
Elles savaient que cela pouvait durer. Devant la porte du premier magasin où  
Ruthy voulut entrer, elles lui dirent : "rendez-vous dans deux heures au Café  
x !"

Ruthy n'était pas très connue en France sauf pour celles et ceux qui étaient  
aux premières formations à Paris (Joëlle Zammit et Monique van der Vorst -

Paris I ; Christiane Michailat - Paris III). Elle a surtout travaillé en Israël, en Italie et aux USA où elle avait de la famille ou des attaches.

Pendant ma formation (Paris VII, 1998-2002), en dehors de Myriam, nous avons surtout des formateurs de la génération d'Amherst (Sabine, Yvan, Basil, etc). De temps en temps nous entendions parler des formateurs israéliens (les 13 apôtres comme on disait). Nous les avons peu connus. Néanmoins leur nom évoquait toujours en nous cette impression d'être plus près de la source de la Méthode.

Une de ces personnes qui restait active au tournant de l'an 2000 était Ruthy Alon. Les autres s'appelaient Chavah Shelhav (la plus jeune de tous), Mia Segal (l'assistante de Moshé au moment où il formait ces 13 formateurs israéliens) et Myriam.

Isabella Turino, une assistante italienne que nous avons en 4ème année et que nous apprécions beaucoup m'a conseillé de suivre un week-end de BFL (Bones For Life) avec Ruthy au lieu d'une post-formation qu'elle animait elle-même.

Quelques années après la fin de ma formation Feldenkrais, j'ai ainsi débarqué dans la ville de Florence pour un long week-end de mai.

Pendant ce segment BFL, Ruthy faisait faire certains processus (elle appelait ses leçons des processus) sur l'expir. Au moment de "Question et Réponse", je demandais la raison de cette précision. Elle disait que l'on pouvait aussi bien le faire sur l'inspir que sur l'expir, mais elle savait que l'expir était optimal, alors elle nous guidait... De quoi à faire bondir un(e) Feldy (comme elle nous appelait) immédiatement !

Je rentrais de ce week-end, un peu perplexe quant à mon expérience BFL. Le train de nuit s'approchait de Paris et, alors que je descendais l'échelle de ma couchette, l'échelle décolla, je tombais et me foulais la cheville ! Une 1/2h avant le terminus. Assise, j'essayais en imagination, quelque chose que j'avais appris ce week-end là. Miracle ! A la gare, je marchais à la vitesse d'une astronaute sur la lune, ou, exprimé de manière moins poétique, à la vitesse d'un escargot, mais avec, tout de même, la plante du pied se déroulant au sol !

J'ai continué ce travail pendant 2 à 3 jours. Lorsque je retournais enseigner au Conservatoire, mes collègues refusaient de croire que j'avais une foulure à la cheville !

J'étais au début de la trentaine et l'ostéoporose ne me préoccupait guère. En revanche, j'entrevois la puissance de ce travail ainsi que sa rapidité. Pour quelqu'un qui pratique une activité artistique, c'est facile à appliquer et à intégrer dans son travail professionnel de façon consciente.

J'avais aussi l'impression de mieux comprendre la Méthode Feldenkrais (je suis loin d'être la seule à éprouver cela !)

Pendant quelques années, suivre les formations de Ruthy m'a conduite en Allemagne, en Autriche, en Hollande, en Israël et en Italie et m'a fait rencontrer d'autres collègues. Certains d'entre nous sont restés en contact encore aujourd'hui malgré la distance qui nous sépare.

Je n'ai connu Ruthy que dans les programmes qu'elle a créés sur le tard. Plus d'une fois j'ai entendu dire qu'elle était encore meilleure en enseignant la Méthode Feldenkrais que dans ses propres programmes. Isabella (Italienne) le pense également. D'après Isabella, Ruthy savait pertinemment ce qu'elle et certains autres pensaient, mais elle s'en fichait, car elle était consciente d'avoir quelque chose d'unique à offrir, en plus de la méthode Feldenkrais.

Ruthy jouait beaucoup avec le rythme, l'émotion, l'imaginaire, et son enseignement était plein de métaphores. Né de la Méthode Feldenkrais, l'objectif premier de BFL (son premier programme, son premier bébé) est le renforcement de la structure osseuse et la prévention de l'ostéoporose.

Pour stimuler les os, on a besoin de travailler à la verticale avec parfois des charges à porter. La station debout étant un défi, augmenté par les éventuels dommages causés par le port de charges, il est nécessaire que les leçons soient courtes, les mouvements faciles à mémoriser (le contexte d'apprentissage n'est pas permanent. C'est plutôt une stratégie pour arriver à faire ce que l'on veut faire. Une fois qu'on apprend à effectuer ces mouvements avec une posture/acture appropriée, il faut songer à les répéter régulièrement pour que ses bénéfices puissent agir sur notre organisme de façon durable).

Ruthy a aussi développé l'usage fréquent du mur en position verticale comme substitut du sol en position allongée.

Elle a gardé ces nouvelles caractéristiques dans d'autres programmes qu'elle a créé ultérieurement (Chaises, Walk For Life, MEC, Solutions) où la parenté avec la Méthode Feldenkrais reste toujours présente mais moins visible.

Ruthy éprouvait le besoin de se distinguer de Moshe Feldenkrais. Parfois ses réactions sur ce point pouvaient sembler excessives et on serait prêt à croire qu'il y avait une séparation définitive des deux voies. Ceci étant dit, à chaque fois qu'elle évoquait Moshé, il y avait dans l'air un silence intense et je pouvais sentir à quel point Moshé l'avait marquée à vie !

Tous les deux (Moshé et Ruthy) avaient l'intime conviction que le mouvement qu'ils enseignaient pouvait ouvrir un chemin vers une autonomie de l'être qui repose, comme endormie en chacun(e) de nous, mais demeure disponible à celles et ceux qui le désirent. Leur ambition la plus grande : restaurer la fiabilité de notre autorité interne (la sagesse et l'intelligence en nous-même) afin que nous soyons notre propre maître, et que nous suivions sans crainte notre propre direction, au lieu d'obéir aveuglément à une quelconque autorité extérieure.

Je dirais volontiers que leur langage est commun, mais que les personnalités diffèrent et que, donc le produit final est aussi différent. Entre Mozart et Beethoven, ou entre Debussy et Ravel, on peut préférer l'un à l'autre, ou aimer également les deux, ou n'aimer ni l'un ni l'autre. Libre à chacun(e) de choisir.

Je voulais écrire un livre sur elle ; elle m'a dit être flattée mais que "le travail est plus important que la personne". Alors elle m'a conseillé d'écrire plutôt sur ses travaux.

A ce propos, la version française de son livre "Mindful spontaneity" est une incroyable aventure de plus de 20 ans ! Ruthy l'avait d'abord fait traduire au Québec. Lorsqu'elle cherchait à le faire publier en France on lui faisait comprendre que ce français était trop québécois. Quelques années plus tard, on lui a présenté deux traductrices professionnelles israéliennes qui en ont fait une deuxième traduction. Les israéliennes n'ayant aucune notion somatique, la traduction était imbuvable.

Après que Ruthy se fut adressée à Christiane et moi au sujet de son "malheur" (bad luck, disait-elle), j'ai réussi à trouver des collègues et élèves en Feldenkrais et BFL, chacun(e)/chaque groupe s'occupant d'un chapitre ou plus. La traduction terminée, et la première re-lecture effectuée, j'apprenais qu'en français, il faut normalement 3 re-lectures avant la publication d'un livre !!!

Avec les moyens du bord, peut-être se contenterait-on de 2 re-lectures ??? Nous devons à présent finaliser ce projet avec l'accord de sa fille (pour l'heure ... j'étais peut-être encore trop optimiste...). Mais c'était un livre d'une grande valeur pour la communauté « feldenkraisienne » et IM (Intelligence du Mouvement). Nous irons donc jusqu'au bout !

En attendant, mes remerciements vont à Marie-Jo Bouton, Christine Connan, Valérie Fabre, Cyrille Odon, Blandine Wong et le groupe des praticiens/praticiennes strasbourgeois (Cathie, Marie-Paule, Danielle, Claude

et d'autres encore que je ne connais pas) !

J'aimerais maintenant relater quelques moments de vie que nous avons partagés ensemble :

Dans une formation, par coïncidence, il y avait de nombreuses personnes divorcées. Dans les échanges il y a eu des moments de forte émotion ; pour encourager ces élèves, Ruty racontait avoir vécu longtemps seule après son divorce et rencontré son amour à ... 70 ans!

"Il y a toujours de l'espoir!" leur disait-elle !

Dans les Pyrénées lors d'un segment de Walk for Life nous avons fait une fête la veille du dernier jour. Tout le monde se présentait de façon moins formelle et plus intime. Quand vint son tour, Ruty a parlé de ses débuts américains, puis soudainement, elle demanda si l'on voulait entendre du commérage ou du vrai ? Elle commença à pleurer, disant qu'elle faisait tout pour surmonter le décès de son fils il y a un an et qu'elle n'y arrivait pas.

Quelques années plus tard elle a perdu successivement son premier mari et son deuxième mari qui était un monsieur chaleureux et enthousiaste. Il passait son temps à aider à la création des écoles démocratiques du monde entier. Au téléphone, elle m'a dit s'adresser à la photo de Dan tous les jours même si, selon la tradition juive, on ne croit pas à la vie dans l'au-delà.

Une personne à la fois si puissante, intelligente et capable, et aussi si fragile et vraie. Voilà Ruty Alon que je connaissais et qui fut celle qui m'a formée. Merci Ruty, pour tous ces voyages, chemins parcourus ensemble. Merci de ton enseignement, de tes encouragements et de ta confiance. A notre tour, nous continuons à transmettre ton enseignement, et à créer des projets comme tu as toujours su le faire.

*Lara Liu*, pianiste, praticienne Feldenkrais, senior trainer d'IM (Intelligence du Mouvement).



*Ruty Alon en conversation avec les étudiants de la formation et Carl Ginsburg à Santa Fe, Nouveau Mexique (1994)*