

« L'Intégration Fonctionnelle (nécessairement en séance individuelle) fait appel aux éléments les plus anciens de notre système sensoriel : le toucher, les sensations de traction et de pression, la chaleur de la main et la caresse. La personne, de plus en plus attentive, sent son tonus musculaire diminuer, sa respiration se faire plus régulière et plus profonde, son abdomen se détendre et sa peau, mieux irriguée, se dilater. Elle ressent ces choses selon un mode primitif volontairement oublié et retrouve le bien-être d'un jeune enfant en pleine croissance. [...]

L'Intégration Fonctionnelle est essentiellement non verbale. Elle est efficace parce qu'une personne blessée – à la suite d'une intervention chirurgicale, de l'amputation d'une jambe, d'une paralysie cérébrale ou d'un autre des innombrables troubles possibles – a perdu la capacité de s'aider elle-même. Les personnes qui se trouvent dans ce genre de situation perdent leur assurance. Leur confiance en eux-mêmes est tellement ébranlée que la plupart des traitements ne produisent qu'une amélioration superficielle ou restent sans résultat.

L'Intégration Fonctionnelle atteint les sensations kinesthésiques les plus profondes, celles qui datent de la petite enfance. La personne oublie le monde extérieur pour se laisser complètement absorber par les changements qui interviennent à l'intérieur d'elle-même...

Une plus grande fluidité dans le mouvement des yeux, une meilleure rotation de la tête, un changement dans la distribution des pressions sur la plante des pieds, la réduction des tensions intercostales, le parachèvement des schémas musculaires autorisant une position debout harmonieuse, rien de tout cela ne serait possible sans une complète modification dans le fonctionnement neural des cortex moteur (ou volontaire) et sensoriel.

Le tonus musculaire baisse et devient plus uniforme ; un sentiment de bien-être domine. La respiration se fait régulière, les joues se colorent. Les yeux s'éclairent, ils sont plus grands, plus brillants. A la fin, on se frotte les yeux comme si l'on s'éveillait d'un sommeil réparateur. Les gens normaux ont trop d'occupations et passent à côté de quelque chose d'incalculable. Ils devraient essayer l'Intégration Fonctionnelle. »

(Extraits du livre [*L'Évidence en question* de Moshé Feldenkrais](#))