

### **Moshe Feldenkrais nous dit :**

« En des mots un peu abstraits, le but du judo est d'avancer le « judoka » (pratiquant du judo) vers l'état de maturité adulte et lui faciliter ce chemin. » (p. 11)

« ...Ce qu'un homme peut faire est déterminé surtout par son histoire et son expérience personnelle, ses habitudes de pensées, d'émotions et d'actions formées au cours de son passé. ....Dans le judo, nous enseignons une attitude et une appréciation objective, aboutissant à une action qui ne dépende aucunement de qui est l'auteur, ni de ce qu'il ressent au cours de l'exécution. Nous démontrons que le résultat d'un acte ne dépend que du genre de l'action, comment et quand on l'applique, et de rien d'autre. » (p.15)

« ...Les professeurs de judo dignes de ce nom font leur possible pour faire avancer leurs élèves sur le chemin de la maturité adulte, et leur démontrent que la cause de leur défaillance n'est pas infirmité héréditaire mais arrêt d'apprentissage. » (p.17)

Extraits du livre **JUDO POUR CEINTURES NOIRES, de Moshe Feldenkrais, Editions Chiron, Paris .1951.** Livre préfacé par M.Koizumi, 6<sup>ème</sup> Dan, président du conseil d'experts de l'union européenne de Judo.

### **Autres publications :**

Moshé Feldenkrais, **Manuel pratique de Jiu-jitsu**, Editions Chiron, Paris 1944 - Livre préfacé par J. Kano, créateur du judo.

Moshé Feldenkrais, **A.B.C du judo**, Editions Chiron, Paris, 1941