

Comment ça se passe, une leçon de la Méthode Feldenkrais® ? Feldenkrais, quelques minutes, c'est parti ... pour allonger la nuque Une mini-leçon enseignée par Diana Rutschmann

Vous êtes assis-e sur le bord d'une chaise, les pieds posés sur le sol.

Laissez pendre les bras. Sentez le poids des mains, des bras et des épaules. Combien d'espace sentez-vous entre les épaules et les oreilles ?

*** Tournez la tête à gauche et à droite quelques fois. Quelle est la facilité de ce mouvement pour vous ? Comment sentez-vous la souplesse de votre nuque ?**

*** Soulevez les deux épaules et restez dans cette position. Tournez la tête à gauche et à droite quelques fois.**

Même dans cette position inhabituelle, cherchez une qualité de mouvement suffisamment agréable. Cherchez à respirer de manière régulière. Posez vos mains sur votre ventre et sentez son mouvement au rythme de la respiration.

*** Laissez les épaules descendre lentement et sentez le poids de vos mains, vos bras et vos épaules.**

Faites une pause.

*** Laissez pendre la tête en avant, le menton est près du haut de votre sternum.**

(Le sternum, c'est l'os qui commence sous la base du cou et qui va jusqu'au plexus solaire, un peu comme une cravate.)

Dans cette position, haussez les épaules et tournez la tête plusieurs fois à gauche et à droite, le plus simplement possible. Le regard se tourne vers le côté et en direction du plafond en même temps. Restez dans une amplitude confortable.

Faites une pause.

(Vous vous dites peut-être que cela fait beaucoup de pauses pour peu de mouvement ? C'est vrai. En fait, dans la Méthode Feldenkrais®, ces pauses sont là pour rafraîchir l'attention et pour intégrer les informations obtenues en portant l'attention sur la qualité du mouvement. Dans tout apprentissage, les pauses sont importantes. Si vous apprenez un poème par cœur, vous avez également besoin de faire des pauses pour intégrer ce que vous avez appris. Souvent, même, après avoir fait autre chose, ce qui a été appris est plus clair. Est-ce que cela vous parle ?)

*** Maintenant, laissez pendre la tête en arrière, l'arrière de la tête s'est approché de l'endroit entre les omoplates (qui s'appelle acnestis, l'endroit difficile à atteindre chez soi-même).**

Dans cette position, haussez les épaules et tournez la tête plusieurs fois à gauche et à droite, le plus simplement possible. Le regard se tourne vers le côté et en direction du sol en même temps.

Permettez-vous de faire un petit mouvement. Respirez toujours de manière régulière et laissez circuler votre respiration.

Faites une pause.

(Encore une pause, oui ☺ . Pensez à autre chose pour un moment.)

Observez maintenant si l'espace entre vos épaules et vos oreilles a changé.

*** Tournez la tête à gauche et à droite quelques fois. Quelle est la facilité de ce mouvement pour vous ? Comment sentez-vous la souplesse de votre nuque maintenant ?**

(Vérifiez vous-même, par votre sensation, si la souplesse de votre nuque s'est améliorée. Si oui, ce n'est pas magique... mais c'est que vous avez pris le temps d'explorer ces trois variantes, en portant votre attention sur vos sensations. Et c'est en faisant de cette manière, simplement, que la qualité du mouvement s'améliore.)

Merci pour votre attention.