

## **Comment ça se passe, une leçon de la Méthode Feldenkrais® ?**

### **Feldenkrais, quelques minutes, c'est parti ... détendre les épaules et 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.

**\* Tournez votre tête à droite, puis à gauche, et comparez : est-ce qu'elle tourne plus facilement vers un côté ?**

*(Il est très bien possible que ce soit le cas. Saviez-vous que vous tournez votre tête plus facilement à gauche ou à droite ? En faisant les mouvements lentement et en étant attentif à la qualité du mouvement, nous avons la possibilité de découvrir des différences. Et c'est en pouvant sentir des différences que nous apprenons. La perception corporelle se développe.)*

**\* Allongez vos bras devant vous, à la hauteur des épaules. Les paumes tournées vers le sol. Croisez le bras droit par-dessus le gauche, retournez les paumes des mains l'une vers l'autre, les pouces tournés vers le sol et entrecroisez les doigts.**

**\* Approchez maintenant quelques fois l'épaule droite de l'oreille droite, lentement, puis laissez-la redescendre.**

Observez si votre respiration est dérangée par ce mouvement.

Reposez les bras et faites une pause.

**\* Amenez vos bras dans la même position devant vous. Cette fois-ci, penchez la tête vers la droite comme si vous vouliez coucher votre oreille sur l'épaule. L'épaule reste tranquille.**

*(Observez si vous avez tendance à tourner la tête en même temps que vous la penchez. Soyez au clair et ne mélangez pas « tourner » et « pencher ». Pour beaucoup de personnes ce n'est pas facile de seulement pencher la tête. Si vous le faites devant un miroir, vous devriez toujours voir votre visage de face. La Méthode Feldenkrais® aide à savoir ce que l'on fait pour pouvoir faire ce que l'on veut faire.)*

Reposez les bras et faites une pause.

**\* Maintenant, les bras dans la même position, approchez en même temps l'épaule et l'oreille l'un de l'autre. Quand les deux se touchent, restez dans cette position et dessinez avec vos mains un cercle devant vous. Dans un sens, puis dans l'autre. Sentez comment vous respirez.**

*(Si l'épaule et l'oreille ne se touchent pas, mettez une serviette ou un petit coussin entre les deux pour former « un paquet ». En formant ce « paquet », votre système nerveux doit trouver une solution inhabituelle et rendre disponibles d'autres parties du corps pour le mouvement, pour que dessiner les cercles soit possible. Sentez-vous dans quelles parties du corps la mobilité est demandée ?)*

Reposez les bras et faites une pause.

**\* Tournez votre tête à droite, puis à gauche, et comparez à nouveau: est-ce qu'elle tourne plus facilement vers un côté ? Est-ce différent qu'au début de cette mini-leçon ?**

*(Avez-vous gagné en amplitude vers un côté ? c'est une autre différence à noter – la différence entre avant et après !)*

**\* Si vous avez envie, faites la même chose de l'autre côté.**

Merci pour votre attention.