

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

Vous êtes debout.

*** Sentez le contact de vos plantes de pied avec le sol.**

Notez-vous une différence entre les deux pieds ? Une surface de contact plus grande d'un côté ? Un contact plus ferme d'un côté ?

*** Laissez pendre les bras. Glissez plusieurs fois avec la main droite le long du côté externe de la jambe droite en direction du genou.**

Observez : est-ce que le poids de votre corps se déplace vers le pied droit ou le pied gauche ? Est-ce que le bassin se déplace dans l'espace, à gauche ou à droite ? Et votre tête ?

*** Faites la même chose avec la main. Cette fois, penchez votre tête vers la droite pour que l'oreille s'oriente vers le sol. Laissez venir le poids sur le pied droit (vous pouvez aller jusqu'à alléger et même soulever le pied gauche).**

Faites ce mouvement le plus simplement possible.

Faites une pause.

*** Faites la même chose avec la main. Penchez votre tête vers la droite pour que l'oreille s'oriente vers le sol. Mais laissez cette fois-ci venir le poids sur le pied gauche (vous pouvez aller jusqu'à alléger et même soulever le pied droit).**

Qu'est-ce que vous devez faire pour amener le poids vers le pied gauche ?

... sentez ... observez ...

...

... portez votre attention au bassin et amenez-le en dessus du pied gauche... est-ce que la clarté du mouvement s'améliore ?

... maintenant, quelques fois en même temps, laissez les côtes à droite se rapprocher les unes des autres et les Côtes à gauche s'espacer ... comme un accordéon.

(Vous apprenez à intégrer les sensations du corps entier dans un mouvement et il peut ainsi devenir plus facile ! L'effort peut ainsi être distribué et diminuer. Des tensions et des douleurs qu'on s'est créés disparaissent petit à petit.)

Faites une pause.

*** Laissez pendre les bras. Glissez plusieurs fois avec la main droite le long du côté externe de la jambe droite en direction du genou.**

Est-ce plus facile maintenant ?

*** Sentez le contact de vos plantes de pied avec le sol.**

Notez-vous maintenant une différence entre les deux pieds ? Une autre différence ?

*** Faites la même chose de l'autre côté et comparez encore une fois.**

Est-ce que votre sensation d'équilibre a changé ?

Merci pour votre attention.