

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

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

Portez votre attention sur votre mâchoire et l'espace à l'intérieur de votre bouche.

**\* Ouvrez et fermez la bouche plusieurs fois. Jusqu'où ouvrez-vous la bouche facilement ?**

*(Il peut y avoir une gêne d'ouvrir la bouche. parfois, c'est des contextes sociaux qui font qu'ouvrir la bouche ait une connotation négative. Si c'est le cas pour vous, juste respectez cette gêne et observez quelle sensation l'accompagne.)*

Faites une pause.

**\* Ouvrez et fermez la bouche quelques fois. Est-ce que vous respirez par la bouche ou par le nez ?**

Observez si l'arrière de votre langue ferme l'accès de l'air aux poumons ou si la langue est décollée du palais.

**\* Maintenant, collez l'arrière de la langue au palais. Ouvrez et fermez la bouche quelques fois plus rapidement.**

Est-ce que cela vous donne envie de bâiller ? Si oui, profitez pour vous oxygéner 😊.

Faites une pause.

**\* Ouvrez la bouche et laissez l'épaisseur d'un doigt d'espace entre les incisives supérieures et inférieures. Avancez le menton et revenez en arrière, plusieurs fois.**

*(Ce mouvement peut être inhabituel. faites-le simplement, respirez en même temps. Moshé Feldenkrais disait : « L'impossible devient possible, le possible facile, le facile agréable et l'agréable devient gracieux ». Une des spécificités de la Méthode Feldenkrais® est d'effectuer les mouvements avec attention, sans juger, mais les expérimenter avec son être entier. Sans pression, mais avec curiosité et bienveillance envers soi. C'est là que nous pouvons, à tout moment de notre vie, apprendre et laisser la place à quelque chose de nouveau.)*

**\* Ouvrez la bouche et laissez l'épaisseur d'un doigt d'espace entre les incisives supérieures et inférieures.**

**Avancez le menton et à partir de là, ouvrez et fermez la bouche, doucement, plusieurs fois.**

Décollez la langue du palais et sentez comment, en même temps, l'air remplit les poumons et comment les poumons se vident, à leur rythme.

Faites une pause.

**\* Ouvrez et fermez votre bouche plusieurs fois. Est-ce que c'est différent comparé à la première fois de cette mini-leçon ?**

Merci pour votre attention.