

**Comment ça se passe, une leçon de la Méthode Feldenkrais® ?**  
**Feldenkrais, quelques minutes, c'est parti ... pour tourner plus facilement la tête**  
**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 un peu à droite et à gauche. Sentez si la qualité du mouvement est meilleure d'un côté.**

*(La qualité de mouvement se « mesure » par votre sensation. Est-ce que mouvement est plus fluide, ample, léger ou familier d'un côté ?)*

**\* Tournez maintenant votre tête seulement à droite et de retour au milieu.**

*(Le milieu n'est pas une position mathématique, mesurable, mais une position ressentie.)*

**\* Maintenant, laissez quelques fois les yeux se tourner vers la droite et de retour en même temps que la tête.**

**\* Quelques fois, faites un mouvement plus petit avec la tête vers la droite, mais tournez les yeux vers la gauche et de retour en même temps.**

*(Ce mouvement n'est peut-être pas facile. Dans ce cas, simplement arrêtez-vous et recommencez, en respirant de manière régulière.)*

Faites une pause.

**\* Tournez à nouveau votre tête un peu à droite et à gauche. Sentez si la qualité du mouvement est meilleure d'un côté et comparez avec avant. Est-ce que la différence entre gauche et droite est la même que toute à l'heure ou est-ce qu'elle est différente ?**

*(La comparaison entre avant et après vous permet de constater si quelque chose a changé. Si quelque chose a changé au niveau de votre sensation, votre organisation corporelle dans le mouvement et la compréhension que vous avez de vous-même dans le mouvement se sont enrichies.)*

**\* Tournez votre tête seulement à gauche et de retour au milieu.**

**\* Laissez quelques fois les yeux se tourner vers la gauche et de retour en même temps.**

**\* Maintenant, quelques fois, faites un mouvement plus petit avec la tête vers la gauche, mais tournez les yeux vers la droite et de retour en même temps.**

*(Vous êtes en train d'expérimenter un mouvement différencié et un mouvement non-différencié, ce qui apporte de la variation et demande de la clarté par rapport à ce que vous faites. « Si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez faire », disait Moshé Feldenkrais.)*

Faites une pause.

**\* Tournez votre tête à droite et à gauche et comparez. Est-ce différent que la première fois, il y a quelques minutes ?**

Merci pour votre attention.