

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

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

Posez les mains sur vos cuisses.

Vous pouvez également choisir de les poser sur une table. Dans ce cas, veuillez adapter les indications dans ce sens.

Est-ce que spontanément, vous avez orienté les paumes des mains vers le plafond ou vers les cuisses ?

*** Retournez les mains plusieurs fois pour orienter les paumes des mains vers les cuisses, puis vers le plafond. Quelle position est plus confortable pour vous ?**

(Sentez-vous une petite différence ? Une grande différence ? Plus vous portez votre attention sur vos sensations, plus vous observez les différences, plus vous développez cette compétence de la perception corporelle.)

*** Continuez à retourner les mains de manière régulière et pensez que vous allez le faire pendant une heure.**

Est-ce que cette indication change la manière dont vous retournez vos mains ? Observez si le rythme, l'effort et la détente des mains change. Diminuez l'effort de plus en plus.

*** Continuez à retourner les mains, de manière régulière. Ne les soulevez pas, ne les portez pas, juste retournez-les. Roulez-les sur vos cuisses.**

Comment respirez-vous ?

(Le fait d'observer la respiration peut tout de suite changer la respiration. prenez votre temps.)

*** Continuez à retourner les mains et coordonnez ce rythme avec celui de votre respiration.**

(Prenez à nouveau le temps afin de pouvoir laisser s'organiser un rythme qui est naturel et tranquille pour votre respiration et en même temps agréable pour le mouvement des mains. Ce n'est pas avec la volonté que ce rythme s'installe, mais en vous écoutant, en permettant à ce rythme de prendre sa place. Soyez patient-e et à l'écoute. Réduisez l'effort. Prenez votre temps.)

Faites une pause.

Sentez si votre état intérieur a changé.

*** Reprenez la respiration coordonnée avec le mouvement des mains quand vous voulez. Est-ce que cela vous permet de vous connecter à vous-même ?**

Merci pour votre attention.