

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

Vous êtes debout.

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

Fermez vos yeux et imaginez que vous êtes un arbre. Comment est-il ? Jeune, vieux, droit, un olivier, un peuplier, y a-t-il des racines ou pas... ?

*(Tentez cette aventure, n'y mettez pas de la volonté, laissez-vous surprendre, ces images apparaissent toutes seules.)*

**\* Placez le pied droit à gauche du pied gauche. Les jambes sont croisées. Le pied droit peut être un peu devant le pied gauche, mais il doit être à gauche du pied gauche.**

Si l'équilibre est difficile, mettez-vous à côté d'un mur et posez la main sur le mur.

*(Cela me tient à cœur: « Le mouvement se déploie à partir d'un sentiment de sécurité. ». Je l'ai vérifié très souvent, peut-être que cela vous parle ? Quand nous nous sentons en sécurité, le mouvement peut se déployer, nous osons plus et notre champ d'action devient plus vaste...)*

**\* Déplacez maintenant le poids sur le pied gauche, puis sur le pied droit, aller-retour, plusieurs fois. Les genoux ne se plient pas.**

Laissez le haut du corps bouger, le bassin, les épaules, la tête, se pencher, se courber, comme c'est confortable pour vous. Portez votre attention sur votre respiration, sur la mâchoire, les mains...

*(Il y a des signes qui nous disent si nous nous sentons en sécurité ou pas dans un mouvement – l'apnée, les dents serrées, les poings, les pieds qui veulent s'accrocher au sol, la nuque tendue... si vous observez une tension, faites-le à la manière Feldenkrais pour pouvoir apprendre quelque chose : vous gardez cette tension et vous l'accentuez, vous continuez le transfert de poids aller-retour, et petit à petit, vous relâchez la tension jusqu'au bout... plusieurs fois. notre système nerveux prend les informations de ces états différents et pourra ensuite plus facilement « choisir » la manière de faire plus agréable.)*

Faites une pause.

**\* Faites la même chose en plaçant le pied gauche à droite du pied droit.**

Est-ce plus facile ? Plus difficile ?

Faites une pause. Marchez un peu et revenez.

**\* Fermez vos yeux et imaginez que vous êtes un arbre...**

**Comment est-il maintenant ? A t-il changé ? Si oui, qu'est-ce qui est différent ?**

*(Ces images révèlent quelque chose, un sentiment, une sensation, une perception globale... qu'est-ce que c'est pour vous ?)*

Merci pour votre attention.