

Comment ça se passe, une leçon de la Méthode Feldenkrais® ?

Feldenkrais, 2 minutes, c'est parti , # 2

Une mini-leçon enseignée par Diana Rutschmann

Vous êtes assis 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 un peu à droite et à gauche et comparez. Est-ce différent que la première fois, il y a 3 minutes?**

Merci pour votre attention.