

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

### **Feldenkrais, 2 minutes, c'est parti , # 3**

Une mini-leçon enseignée par Diana Rutschmann

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

**\* Sentez vos épaules. Est-ce qu'une épaule est plus élevée que l'autre?**

(comme nous utilisons les deux côtés du corps de manière différente, il est très bien possible que ce soit le cas.)

**\* D'un mouvement lent et doux, haussez l'épaule plus élevée en direction de l'oreille jusqu'à une hauteur qui vous est encore agréable. Restez dans cette position pendant cinq secondes. Comment respirez-vous ?**

**\* Descendez maintenant très lentement l'épaule et sentez jusqu'où son poids lâche vers le sol. Répétez le mouvement deux ou trois fois en étant attentif/attentive à sa fluidité.**

(dans la Méthode Feldenkrais®, nous ne « corrigeons » pas les mouvements. en général, nous commençons à explorer le mouvement du côté plus facile, pour « nourrir » le système nerveux des sensations que nous connaissons déjà mieux.)

Faites une pause.

**\* Observez à quelle hauteur elle se trouve maintenant par rapport à l'autre épaule. Est-elle plus haute, plus basse, ou les deux épaules sont-elles à la même hauteur?**

(si ça a changé, cela veut dire que l'épaule a compris - en montant et en descendant, en contractant et en lâchant – qu'elle peut faire autrement que d'habitude : elle est devenue plus intelligente ☺. et c'est ça que nous recherchons : l'intelligence du mouvement !)

**\* Maintenant, faites le même mouvement plusieurs fois avec l'autre épaule, mais dans l'imagination. Clarifiez la direction du mouvement. Sentez comment vous respirez en même temps. Mettez la régularité de la respiration en priorité et bougez l'épaule – dans l'imagination – avec une respiration tranquille.**

(imaginer un mouvement... non, je vous le dirai toute à l'heure...) ☺

Faites une pause.

**\* Ensuite, observez à nouveau si la différence entre les deux épaules a changé.**

(alors, est-ce que le mouvement fait dans l'imagination a changé votre sensation de la hauteur des épaules? en fait, imaginer un mouvement, c'est déjà le préparer jusqu'au moment où il faudrait juste encore l'exécuter. mais au niveau du cerveau il est déjà organisé. le mouvement dans l'imagination enrichit notre organisation du mouvement qui se fait sans que nous ayons besoin d'y réfléchir. Intéressant, non? c'est comme les sportifs de haut niveau qui préparent leurs parcours mentalement. cela dit aussi que vous pouvez améliorer la qualité du mouvement même si vous avez des restrictions dues à la douleur ou d'autres conditions limitant le mouvement.)

Merci pour votre attention.