

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

Feldenkrais, 2 minutes, c'est parti , # 1

Une mini-leçon enseignée par Diana Rutschmann

Pour commencer, marchez quelques pas et sentez si vous levez plus facilement le pied gauche ou le pied droit.

Asseyez-vous maintenant sur le bord d'une chaise, les pieds posés sur le sol.

*** Soulevez et reposez plusieurs fois l'ischion droit.**

(l'ischion? c'est quoi l'ischion? c'est la partie osseuse du bassin sur laquelle vous êtes assis-e. si vous mettez la main droite sous la fesse droite et que vous bougez un peu, vous le sentez.)

En soulevant l'ischion droit, le poids va vers l'ischion gauche.

*** Maintenant, plusieurs fois en même temps, soulevez et reposez le talon droit.**

Faites une pause.

*** Soulevez à nouveau plusieurs fois l'ischion droit, mais cette fois-ci en même temps le talon gauche.**

*** Maintenant, quelques fois, soulevez en même temps l'ischion droit, le talon gauche et l'avant du pied droit.**

(il est important que le mouvement soit clair. réduisez l'amplitude, la vitesse et l'effort le plus possible. une façon de savoir si vous faites un effort est d'observer si votre respiration est interrompue ou régulière. si le mouvement est intégré et peut être fait sans effort, votre respiration n'est pas dérangée par le mouvement.)

*** Soulevez à nouveau plusieurs fois l'ischion droit et le talon droit en même temps. Est-ce plus facile maintenant?**

Faites une pause.

*** Marchez un peu et comparez les sensations à gauche et à droite. Levez-vous plus facilement le pied droit ou le pied gauche? Est-ce différent qu'au début de cette leçon?**

(si vous sentez une différence entre les deux côtés, ou dans la marche globalement, cela veut dire que votre organisation du mouvement a changé.)

*** Faites la même chose de l'autre côté et comparez votre sensation de la marche.**

Merci pour votre attention.