

Une courte Exploration sur l'Équilibre et la Stabilité

« Les cercles sous les pieds »

Pensez à faire de petits mouvements - pour votre confort et votre sécurité.
Gardez un rythme assez lent - pour pouvoir observer ce qui se passe en vous.

Pour cette leçon en particulier, restez à proximité d'une chaise, d'un mur ou d'un point que vous pouvez utiliser en cas de perte d'équilibre.

Respectez les pauses indiquées et si vous sentez le besoin d'en faire d'avantage, n'hésitez pas. Lors de la pratique de la Méthode Feldenkrais® les pauses constituent une partie importante de l'apprentissage. C'est lors d'une pause que le système nerveux absorbe et intègre ce qui vient d'être expérimenté. Nous savons aussi qu'un corps fatigué ou en souffrance occupe notre cerveau au point qu'il n'est plus disponible pour d'autres fonctions telles que l'apprentissage.

Lisez un paragraphe entier avant de commencer à en exécuter les mouvements.

1

Tenez-vous debout, avec un écartement confortable entre les pieds. Gardez vos yeux ouverts. Sentez le sol sous le pied droit et sous le pied gauche.

Sentez-vous les différences entre les pieds et leur contact avec le sol ?

1a

Mouvement de référence : doucement, sans décoller les pieds du sol, balancez votre poids d'un pied à l'autre, quelques fois. Progressivement, chargez d'avantage chaque pied à chaque balancement, jusqu'à ce que tout le poids du corps soit alternativement sur un pied puis sur l'autre.

Observez la fluidité de vos déplacements. Votre confort et votre équilibre sont ils semblables des deux côtés ?

1b

Emmenez maintenant votre poids sur :

- les avant-pieds et retour au centre... plusieurs fois
- les talons et retour au centre... plusieurs fois
- l'extérieur du pied droit et l'intérieur du pied gauche et retour au centre... plusieurs fois
- l'extérieur du pied gauche et l'intérieur du pied droit et retour au centre... plusieurs fois

Bougez selon un rythme qui vous permette de ressentir tous les détails de vos mouvements.

Lequel de ces quatre mouvements est le plus confortable pour vous ?

Pause

2

Commencez maintenant à dessiner des cercles sur le sol de la manière suivante :

- depuis le centre déplacez une partie de votre poids vers les avant-pieds
- continuez ensuite vers l'extérieur du pied droit
- puis sur les talons
- puis vers l'extérieur du pied gauche
- et enfin fermez le cercle en terminant sur les avant-pieds.

Déplacez-vous ainsi en cercle sur vos pieds quelques fois, lentement, avec de petits mouvements de manière à rester dans votre zone de sécurité et de confort.

2a

Changez de direction... sentez les cercles sous vos pieds.

Quelle forme ces cercles ont-ils ?

Les ressentez-vous avec la même intensité sur toute leur circonférence ?

Sentez-vous se dessiner des cercles ailleurs dans votre corps ?

Pause

Observez ce que vous faites pendant les pauses.

Vous déplacez-vous ? Vous asseyez-vous ? Regardez-vous autour de vous ? Reprenez-vous les notes pour lire la suite ? Ou laissez-vous simplement votre attention se reposer ?

3

Toujours debout, jambes tendues, pieds « collés » au sol :

- avancez votre poids sur les avant-pieds en fléchissant les genoux, puis revenez au centre en tendant les jambes...plusieurs fois.
- reculez vers les talons en fléchissant les genoux et retournez au centre en tendant les jambes...
- mettez votre poids sur le pied droit en fléchissant votre genou gauche
- mettez votre poids sur le pied gauche en fléchissant votre genou droit

Est-ce que le fait de fléchir les genoux facilite le déplacement de votre poids sur les pieds ?

*Que fait votre bassin quand vous déplacez votre poids sur l'avant des pieds ? Et quand vous le mettez sur les talons ?
Votre tête suit-elle le bassin ?*

3a

Reprenez les cercles dans un sens, gardez les genoux légèrement fléchis. Faites-le quelques fois, puis changez de direction.

À nouveau, sentez-vous se dessiner des cercles dans votre corps ?

Pause

4

Debout, une jambe tendue, l'autre un très légèrement pliée :

Déplacez le poids du corps sur les différentes parties des pieds et dessinez les cercles dans une direction, puis dans l'autre...

Sur quel pied mettez-vous le plus de poids ?

Changez l'organisation des jambes – une jambe tendue, l'autre pliée :

Et à nouveau, dessinez des cercles dans les deux directions...

Sur quel pied mettez-vous le poids ?

Dans laquelle de ces deux configurations vous est-il plus facile de dessiner les cercles ?

Pause

5

Les deux genoux légèrement fléchis :

Refaites les cercles dans les deux sens.

Avez-vous un sens préféré ? La forme des cercles a-t-elle changé ?

Les sentez-vous ailleurs que sous les pieds ?

Pause

6

Revenez à la position initiale, les deux jambes tendues.

Dessinez des cercles sur vos pieds en gardant les pieds « collés » au sol, sans fléchir les genoux, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

Vous rappelez-vous vos cercles du début de cette leçon ? Votre façon de bouger a-t-elle changé ? Quel est le contact de chaque de vos pieds avec le sol ?

6a

Reprenez le **mouvement de référence** du début: balancez-vous d'un pied à l'autre, en déplaçant progressivement le poids jusqu'à avoir tout le poids du corps sur un pied puis sur l'autre. Pensez que vous allez vous mettre à marcher : lequel de vos pieds aurait envie de partir en avant en *premier* ? Puis, commencer à marcher.

Observez les changements par rapport au mouvement du début.

La fluidité du mouvement, le sens de l'équilibre et le sens de votre stabilité en balançant votre poids et en marchant.

Merci pour votre attention.

Agnieszka Szczepanek
Praticienne de la Méthode Feldenkrais®

+41 79 470 1907

aszczepanek@hotmail.com

Avec collaboration avec Laura Fontana