

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

Feldenkrais, quelques minutes, c'est parti ... pour reposer les yeux

Une mini-leçon enseignée par Diana Rutschmann

Vous êtes assis-e devant une table ou un bureau, sur le bord d'une chaise, les pieds posés sur le sol.

*** Regardez autour de vous. Comment voyez-vous ? La netteté, les couleurs, les volumes.**

*** Posez les coudes sur la table devant vous et couvrez vos yeux. Ajoutez éventuellement des livres sous les coudes pour que cette position soit très confortable et pour que vous puissiez rester un moment dans cette position.**

(Le confort est très important. Tous les éléments qui peuvent attirer votre attention, comme p. ex. une tension, des bruits, l'ennui, diminuent la qualité et la quantité des informations que le système nerveux peut percevoir et enregistrer. Comme la Méthode Feldenkrais® s'adresse au système nerveux, les meilleures conditions possibles sont nécessaires pour pouvoir apprendre de manière idéale.)

*** Prenez votre temps pour améliorer encore votre position.**

(Pour savoir si vous êtes vraiment confortable, utilisez la comparaison ! Sentez la position sans surélever les coudes. Sentez-la avec une épaisseur de 3 cm sous les coudes. Sentez-la avec une épaisseur de 10 cm sous les coudes. Vous êtes compétent-e vous-même, par le temps que vous prenez et par la sensation qui vous le dit, pour pouvoir décider quelle hauteur de support est la plus confortable pour vous.)

Maintenant, lisez la consigne suivante avant de l'exécuter. Parce que vous allez couvrir les yeux et vous ne pourrez plus lire...

*** Couvrez les yeux de la manière suivante : la main droite couvre l'œil droit, le côté externe de la main (petit doigt) longe le nez et les bouts des doigts sont posés sur le côté gauche du front. La main gauche couvre l'œil gauche, le côté externe de la main longe le nez et les bouts des doigts sont posés sur le côté droit du front. La main gauche est en partie posée sur la main droite et la croise. Laissez un peu d'espace entre l'œil et la paume de la main. Vérifiez qu'aucune lumière ne passe entre les doigts.**

Fermez les yeux et attendez un peu. 30 secondes, 1 minute, deux minutes, une durée pendant laquelle vous êtes à l'aise. Ecoutez votre respiration.

Quand c'est suffisant pour vous, ouvrez d'abord les yeux, puis laissez petit à petit entrer la lumière entre les doigts, avant d'enlever les mains.

A toute à l'heure ☺.

Faites une pause.

*** Refaites la même chose en lisant d'abord la proposition comme précédemment et ensuite, allez-y.**

Une fois que vous êtes confortable (vérifiez et changez votre position si nécessaire), couvrez les yeux de la même manière. Il n'y a plus d'informations visuelles. Mais est-ce que vous voyez quelque chose ?

Attendez, observez, sans vouloir quelque chose. Regardez cet espace devant vous. Est-il uniforme ? Ou percevez-vous des formes, des zones plus foncées ou plus claires ? Des teintes claires ou des couleurs vives ? Des formes ? Est-ce qu'il y a du mouvement ?

(Le nerf optique est probablement encore excité et produit ce que vous voyez. La seule chose à faire est d'attendre et d'observer. Avant que l'espace devant vous devienne plus uniforme et que le mouvement se calme, cela peut prendre plusieurs minutes.)

Dès que vous le souhaitez, laissez à nouveau entrer la lumière, petit à petit avant d'ouvrir les yeux et d'enlever les mains.

*** Regardez autour de vous. Comment voyez-vous maintenant ? La netteté, les couleurs, les volumes...**

Répétez la mini-leçon autant que vous voulez.

Merci pour votre attention.