

## **PARTIE PRATIQUE METHODE FELDENKRAIS AVEC BALLON**

### **Position de référence et prise de conscience**

Allongé sur le dos, en position de détente (Savasana). S'abandonner au contact du sol. Observer les points d'appui des membres sur le sol (les talons, les mollets, l'arrière des genoux, les cuisses, le bassin, le dos, la tête, les bras). Observer le creux lombaire et la position de la colonne vertébrale. Sentir les différences possibles entre l'omoplate gauche et la droite. Observer si les épaules sont décollées du sol. Tourner la tête à droite et à gauche sans forcer pour observer l'amplitude et l'aisance de la rotation. Ressentir le visage, la mâchoire.

Observer, prendre conscience, noter sans rien changer et garder cette sensation/image quelque part dans sa conscience.

### **Horloge pelvienne**



**Bienfaits** : libère la tension et la raideur dans le bassin et le bas de la colonne

Couché sur le dos, genoux pliés, pieds aux sol, bras le long du corps. L'exercice peut se faire avec ou sans ballon. Toutefois, le ballon accentue la sensation de détente des lombaires car il masse en même temps.

Imaginer une horloge située sur le bassin :

Le bassin (dessus du pubis) est à 6h

La hanche droite est à 9h

Le haut des abdominaux (au dessus du nombril, base des côtes) est à 12h

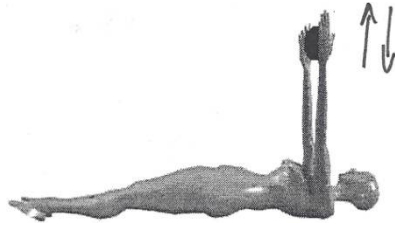
La hanche gauche est à 3h

Tracer les aiguilles de l'horloge de 12h à 6h en appuyant sur le bassin pour arquer le dos (rétroversion et antéversion du bassin). Marquer une pause au centre et recommencer le mouvement de 3h à 9h. Aller explorer les différentes amplitudes, les limites du corps. Travailler avec un rythme doux et après plusieurs répétitions, changer le rythme selon l'envie. Puis depuis 12h, tracer les aiguilles de 12h à 1h, revenir au centre, puis 12h à 2h, revenir au centre, puis de 12h à 3h, revenir au centre et ainsi de suite jusqu'à avoir fait le tour complet. Puis tracer le tour complet dans le sens des aiguilles d'une montre et répéter le mouvement. Repartir de l'autre côté. Marquer une pause au centre et gentiment décoller le bassin du ballon et déposer une vertèbre après l'autre sur le tapis.

Reprendre la position de référence et observer les changements. Est-ce que quelque chose a changé ? Comment ? Est ce que mes points d'appui sont les mêmes qu'avant ?

Ressentir tous les bienfaits du mouvement et lâchant prise.

## Marche des épaules



Bienfaits : libère la raideur et la tension du haut de la colonne vertébrale, des épaules, du cou et des muscles du bas du dos. La cage thoracique se dénoue, libérant raideur et rigidité. La respiration devient plus ouverte et aisée.

Toujours commencer par la position de référence et prise de conscience.

### Etape 1

Couché sur le dos, le ballon entre les mains, jambes allongées (si mal de dos, les jambes peuvent être pliées). Lever les bras tendus au dessus du corps à la hauteur de la poitrine et étirer les doigts vers le plafond.

Sans que les bras ne se plient, essayer de rendre le bras droit plus long que le gauche en soulevant l'épaule du sol et en tirant la main vers le ciel. Répéter plusieurs fois et changer de côté. Le bras est allongé à l'inspiration et ramené à l'expiration. Puis étirer les deux bras en même temps à l'inspiration et revenir à l'expiration. Répéter plusieurs fois et changer de rythme si envie.

Toujours avec les bras tendus, tracer le contour d'une très large horloge avec le ballon. Répéter plusieurs fois des deux côtés.

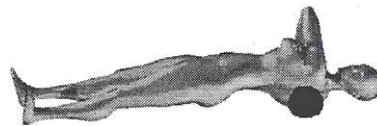
### Etape 2

Placer le ballon entre les omoplates (vu que la zone est souvent contracturée et donc douloureuse, dégonfler un peu le ballon si nécessaire). Lever les bras tendus au dessus du corps à la hauteur de la poitrine et joindre les paumes des mains.

Comme si on se lavait les mains en l'air, tirer le bras droit vers le ciel en soulevant l'épaule (idem que l'exercice précédent), puis alterner le soulèvement d'une épaule et de l'autre en gardant toujours les bras tendus. Marquer une pause et soulever les deux bras en même temps. Rouler de côté pour récupérer le ballon et se remettre en position de référence.

Est-ce que quelque chose a changé ? Est-ce que la zone entre les omoplates est plus libre ? etc. Rester quelques instants pour intégrer l'expérience.

## Roulement des épaules



Bienfaits : libère les tensions du milieu de la colonne vertébrale (niveau de la cage thoracique), les épaules et le cou. Améliore la mobilité à l'endroit le plus rigide de la colonne vertébrale, entre les omoplates.

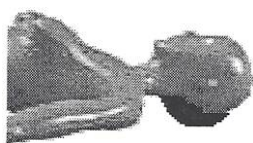
Toujours commencer par la position de référence et prise de conscience.

Placer le ballon entre les omoplates (vu que la zone est souvent contracturée et donc douloureuse, dégonfler un peu le ballon si nécessaire). Ecarter les jambes en V.

Rester dans cette position quelques instants et laisser le dos prendre la forme du ChiBall. Envelopper les bras autour de la poitrine et rouler d'un côté à l'autre sur le ballon. Laisser la tête tomber dans la direction opposée aux épaules. Répéter plusieurs fois. Puis écarter les bras et secouer les jambes comme une vibration tout le long du corps. Plier les genoux et laisser les tomber gentiment du côté droit et du côté gauche. Faire l'exercice lentement et laisser le temps au bassin et à la cage thoracique pour qu'ils s'ajustent. Revenir vers le centre et marquer une pause. Puis rouler le long du ballon, comme pour masser la colonne vertébrale de haut en bas. Utiliser les pieds pour pousser et tirer le corps.

Rouler de côté pour récupérer le ballon et revenir à la position de référence. Idem pour les questions et l'intégration.

### **Appui et cercles du cou**



**Bienfaits :** stimule le flux sanguin vers le cou, les épaules et les muscles du haut du dos. Stimule les muscles de la colonne. Relâche les tensions musculaires de la nuque. Aide à libérer le stress mental.

Toujours commencer par la position de référence et prise de conscience.

Placer le ballon à la base de la tête (en le dégonflant un peu si nécessaire). Relâcher complètement la tête et le cou et fermer les yeux. Dégager la mâchoire, séparer les dents et ouvrir légèrement la bouche.

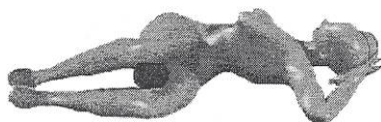
A l'expiration, appuyer la tête sur le ballon et à l'inspiration relâcher. Répéter plusieurs fois.

Puis faire des cercles de la taille d'une orange avec le menton. Des cercles de la taille d'une prune avec le nez. Des cercles de la taille d'une cerise avec l'espace entre les sourcils (le 3<sup>ème</sup> œil). Répéter chaque cercle de 8 à 10 fois. Aller dans le sens des aiguilles d'une montre. Faire une pause et recommencer de l'autre côté.

Soulever tranquillement la tête, récupérer le ballon et déposer la tête sur le sol.

Idem pour les questions et intégration de l'expérience.

### **Torsion du papillon avec ou sans le ballon**



**Bienfaits :** la torsion spinale nourrit les nerfs spinaux et assouplit la colonne vertébrale

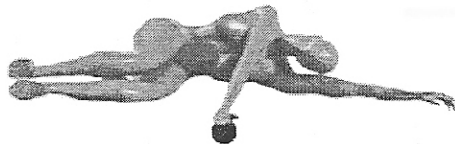
Se tourner sur le côté droit, plier les jambes à la hauteur du bassin, genoux joints (ou si l'exercice se fait avec le ballon, le poser entre les genoux). Croiser les mains derrière la nuque et se détendre en fermant les yeux.

Sans bouger la tête et en inspirant, monter le coude gauche vers le ciel. Voir jusqu'où on peut aller sans bouger la tête. Puis refermer en expirant. Répéter plusieurs fois. A l'ouverture, rester le coude pointé vers le ciel (la tête toujours au sol) et dessiner des petits cercles dans les deux vers le ciel). Ramener et refermer. Puis, en ouvrant le coude vers le ciel, regardez celui-ci et laissez la tête rouler vers l'arrière. Puis ramener la tête et le coude et refermer. A la prochaine ouverture, rester en arrière, les coudes ouverts et apprécier la respiration. Tourner la tête de gauche à droite. Ramener et refermer. Refaire le premier mouvement et observer si le coude peut aller plus loin. Recommencer le tout de l'autre côté.

Revenir en position de référence. Idem pour les questions et intégration de l'expérience.

Il est important de bien diriger et donnant des encouragements sensoriels réguliers telles que : « appréciez la douce torsion de votre colonne vertébrale », ou « Détendez-vous », ou « Ressentez les sensations dans vos épaules, dans votre thorax... », etc.

### **Balancement de l'épaule**



**Bienfaits :** soulage la raideur et la tension dans les épaules et le cou. Réveille le mouvement naturel dans le haut du dos et les omoplates.

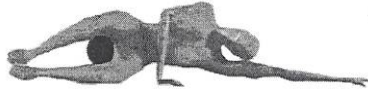
Toujours commencer par la position de référence et prise de conscience.

Se coucher sur le côté droit, les jambes pliées à la hauteur du bassin, genoux serrés, tête déposée sur le bras droit étendu. Allonger le bras gauche devant soi à la hauteur de la poitrine et déposer le ballon sous la paume de la main.

A l'expiration, éloigner le ballon du corps en gardant le bras complètement tendu et à l'inspiration, ramener le ballon à la position de départ (toujours le bras tendu). Répéter plusieurs fois et ressentir l'épaule gauche qui se rapproche du sol à chaque expiration au fur et à mesure que les tensions se relâchent. Oser mettre du poids sur l'épaule gauche pour inviter le sujet à détendre la zone. Puis, en gardant le bras dans la position de départ, faire rouler le poignet de gauche à droite du ballon pour ressentir la rotation dans l'épaule. Même type de mouvement avec le poignet en le fléchissant en avant pour aller toucher les doigts sur le sol et en arrière pour poser le poignet au sol. Puis marquer une pause dans la position de base. Revenir à la position de base avant de recommencer de l'autre côté.

Revenir en position de référence. Idem pour les questions et intégration de l'expérience.

## **Balancement du bassin**



**Bienfaits :** desserre le sacrum. Soulage la raideur et la tension des muscles du bas et du milieu du dos.

Position du corps comme pour le balancement de l'épaule. Le ballon est placé entre les genoux. Les chevilles et les pieds sont joints.

Eloigner le genou loin du corps avec les hanches en roulant l'intérieur de la jambe sur le ballon (« ouvrir et fermer le tiroir avec les hanches ») et revenir. Se concentrer sur le mouvement du bassin, du bas du dos et de la taille. Après plusieurs répétitions, remarquer si le haut du corps prend part au mouvement naturellement. Si ce n'est pas le cas, donner la consigne. Puis de la position de départ, dessiner des cercles avec le genou dans les deux sens. Revenir à la position de référence ou se mettre debout, ressentir et marcher lentement. Quelle est la sensation entre la jambe droite et la jambe gauche ? Est-elle plus longue que l'autre ? Plus appuyée dans le sol que l'autre ? Refaire tout l'exercice de l'autre côté et revenir à la position de référence.

## **Se pencher en avant et peindre**

Pas de photo...

**Bienfaits :** le dos se détend et s'allonge sans efforts dans la flexion en avant

S'asseoir les jambes allongées devant soi (mais en gardant une sensation confortable. Il est possible de plier légèrement les genoux). Le ballon dans la main droite, posé à côté de la hanche. La main gauche est posée sur la cuisse gauche.

Dérouler son dos en avant en faisant glisser le ballon à côté de soi. Observer jusqu'à quelle hauteur se posent les mains. Répéter plusieurs fois d'une façon détendue en revenant à chaque fois à la position de départ. Puis, abaisser la tête et la soulever d'une façon naturelle. Idem en courbant le haut de la colonne vertébrale. Revenir. Idem jusqu'au milieu du dos. Revenir. Idem jusqu'au bas du dos. Revenir.

Plier la jambe d'un côté. Rouler le ballon sur toute la jambe tendue pour le colorer de la couleur de votre choix ! Mettre de la couleur sur toute la jambe, les pieds, les ongles... Peindre partout ! Puis peindre l'espace qui se trouve sur le sol entre les deux jambes. Dessiner des formes, son nom... Idem en repliant la jambe de l'autre côté. Reprendre la position de base et se pencher en avant sur les jambes. Est-ce que la flexion est plus facile ? Le dos plus souple ?

Terminer par la position de référence pour intégrer les changements.

---

NB : Au début, les sensations du corps sont difficiles à percevoir, surtout si le sujet n'a pas l'habitude de la conscience corporelle. Donc commencer par des exercices avec lesquels les différences entre « l'avant » et « l'après » sont plus évidentes. Plus la personne deviendra consciente de son corps et à l'écoute de ses sensations corporelles, plus vous pourrez introduire des exercices plus subtils.

## **PARTIE PRATIQUE METHODE FELDENKRAIS SANS BALLON**

Vous êtes debout, les pieds ne bougent pas. Tendez le bras droit devant vous à la hauteur des yeux. Main et épaule souples. Tournez vers la droite : bras, épaule, buste, tête, tout en continuant à fixer la main des yeux et prenez un point de repère derrière vous. Jusqu'où va votre bras ?

1) Chaque fois que votre bras droit tourne vers la droite, tournez votre tête vers la gauche. Répétez plusieurs fois (5-6x). La tête et le bras reviennent ensemble au milieu. Pause.

2) Refaire le mouvement, mais cette fois, les yeux ne vont pas suivre le mouvement de la tête mais celui du bras. Bien conserver le lien des yeux sur votre bras (5-6x)

3) Sentez si votre côté droit est exactement comparable à votre côté gauche. Comment se répartit le poids du corps ? quelle sensation dans le pied droit et gauche ? Puis refaire le premier mouvement. Observer si on va plus loin ou si le mouvement est plus facile, plus souple.

4) Reprendre le même mouvement à gauche en prenant un point de repère. Le deuxième mouvement est le même qu'à droite, mais sans vraiment l'exécuter. Fermer les yeux et imaginer faire le mouvement (3x). Faire le troisième mouvement (tête opposée de l'épaule) également avec les yeux fermés. Les yeux devraient bouger.

5) Refaire le premier mouvement et chercher le point de repère. Comparer.

### Remarques :

- pour améliorer le mouvement de rotation du tronc, très utile dans la vie quotidienne, au lieu de tirer sur un muscle ou de faire un mouvement répétitif qui va forcer sur les articulations, la méthode Feldenkrais utilise des mouvements de dissociation (tête et bras dans le sens contraire) et une utilisation globale de tout le corps pour revenir à un mouvement localisé ensuite.
- Dans l'exercice de visualisation, on prend conscience du mouvement à réaliser sans le réaliser et, de ce fait, il est exécuté correctement.

---

Lors de la pratique, l'intériorisation et la concentration sont essentielles pour pouvoir être à l'écoute de toutes les sensations corporelles, voire psychologiques qui se produisent.

Il est possible de mettre une musique douce de fond pour les exercices de la Méthode Feldenkrais. Ceci permet à certaines personnes de se relaxer plus vite. Attention toutefois à ce que l'on vous entende clairement en gardant une voix calme !

Bonne expérimentation !