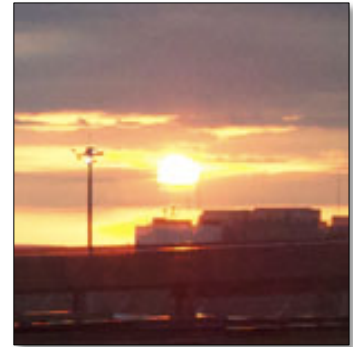


Ateliers de Feldenkrais

À la source du bassin

Enregistrés en janvier, février et mars 2013 à Nancy et Metz

Lors des ateliers mensuels donnés à Nancy et à Metz, le thème exploré était le bassin. Voici une description détaillée des ateliers. Vous pouvez lire ce document avant de faire les séances, ou bien après, ou bien pas du tout. Ce qui compte est évidemment de faire vos propres expériences en utilisant les enregistrements.



Premier atelier :

Dans ce premier atelier de la série, nous proposons deux séances :

- dans la première, vous apprendrez à libérer une partie de la musculature autour du bassin pour lui permettre de mieux trouver sa place dans votre posture debout ;
- dans la deuxième, vous aurez l'occasion d'explorer des mouvements beaucoup plus petits de votre bassin, afin de lui redonner une liberté fine. Vous pourrez alors, sans vous en occuper, marcher avec une attitude nettement plus confortable.

Deuxième atelier :

Dans le deuxième atelier de la série, les deux séances vous encourageront à des mouvements un peu plus amples que d'habitude :

- dans la première, vous apprendrez à passer avec une facilité inattendue par des positions qui semblaient impossibles. Il faudra évidemment trouver une solution pour utiliser *avec facilité* les grands muscles autour de votre bassin. Vous verrez que cette séance, lorsqu'elle a été donnée à Nancy, a été agréablement animée. Nous espérons que vous pourrez profiter des rires et de l'animation du groupe, même si leur voix n'est pas au premier plan dans l'enregistrement ;
- dans la deuxième, plus calme, vous pourrez explorer comment votre bassin et vos vertèbres fonctionnent ensemble dans les rotations. Comme souvent en Feldenkrais, l'exploration continue en masquant le point d'arrivée. Quelle sera votre aptitude inattendue à la fin de cette séance ?

Troisième atelier :

Comme les autres ateliers, le troisième atelier de la série comporte deux séances :

- dans la première, vous aurez l'occasion de mieux relier les mouvements du bassin et de la colonne, en particulier de la colonne lombaire ;
- dans la deuxième, on y parle du Tan-tien cher aux Chinois pratiquants de Qi-qong ou de Tai-qi. Les Japonais parlent de Seika Tanden ou de Hara. Toutes ces notions un peu mystérieuses prendront un sens concret dans la séance, où il s'agira de préserver son attention à une zone proche du bassin pour organiser des gestes de meilleure qualité. Et vous verrez qu'on a vite fait de s'oublier... le jeu n'en est que plus amusant ! Et le jeu en vaut la chandelle !

Pour savoir l'effet exact que ces leçons auront sur vous, il n'y a plus qu'à essayer. Qui plus est, vous pouvez faire ces leçons plusieurs fois à quelques jours d'intervalle si vous en éprouvez le besoin ou la curiosité. Mais n'oubliez pas : l'essentiel est la fraîcheur de l'attention, alors attendez vous à de nouvelles découvertes à chaque fois !