

## Ateliers de Feldenkrais

# Genoux sans peine

Enregistrés en avril, mai et juin 2013 à Nancy et Metz

Lors des ateliers mensuels donnés à Nancy et à Metz, le thème exploré était les genoux. 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 :

Lors du **premier atelier de la série**, vous pourrez explorer quelques relations entre les genoux et le tronc. En effet, nous sommes nombreux à nous faire mal au genou lorsque nous faisons des contractions contradictoires : nous souhaitons déplier la jambe lors d'un appui sur le sol, et nous contractons dans le tronc d'une façon qui va à l'encontre de la légèreté souhaitée.

- dans la première séance, vous pourrez examiner le squelette (illustration fournie) pour deviner l'importance de la musculature du bassin dans les actions qui impliquent les genoux. Puis vous expérimenterez diverses façons d'utiliser les mobilités du bassin, pour finir par des expériences très concrètes de monter et descendre les escaliers. Prévoyez donc une pièce avec un escalier à proximité, ou bien une simple marche. Saviez-vous que les escaliers peuvent devenir vos alliés pour trouver légèreté et facilité ?
- dans la deuxième séance, vous réapprenez à passer de la position assise à la position debout. Avez-vous remarqué que la plupart des gens se contractent fortement quand ils se lèvent ? Que se passerait-il si ce geste était équilibré, fluide et facile ? Voilà une bonne question, non ?

---

### Deuxième atelier :

Dans le **deuxième atelier de la série**, vous irez explorer les liens entre les genoux, les chevilles et les hanches. En effet, la plupart des mouvements impliquent ces trois articulations en même temps, aussi il est important qu'elles coopèrent !

- lors de la première partie, vous pourrez faire de nombreuses expériences pour sentir comment ces trois articulations fonctionnent ensemble. De combien tel ou tel endroit va-t-il se plier quand nous avons l'intention de plier la cheville, par exemple ?
- Dans la deuxième partie, vous continuerez sur cette voie, en incluant plus ou moins de vous-mêmes dans un mouvement très simple du genou. De même, comment ferez-vous coopérer — sans y réfléchir de manière abstraite, mais plutôt avec des sensations concrètes — toutes ces articulations pour que le mouvement soit aisé.

**Nota** : pour la fin de la deuxième partie, vous aurez besoin d'un petit rouleau à placer derrière votre sacrum. Une solution économique et confortable est d'utiliser les « frites » de piscine, que l'on trouve dans les magasins de sport, comme [par exemple chez Décathlon](#).

---

### Troisième atelier :

Dans le **troisième atelier de la série**, vous irez faire un peu de place dans le bassin et les hanches, afin de soulager les genoux de pressions exagérées et de les laisser fonctionner. Quand la force ne fait que passer, pas de douleur !

- lors de la première partie, vous améliorerez les mouvements de votre bassin dans plusieurs directions, ce qui implique entre autres certaines mobilités de la hanche. Vous commencerez d'ailleurs par une petite précision à propos de l'anatomie du bassin et de ses relations avec les fémurs et le sacrum... Car cela fait partie des clés pour des genoux plus doux.
- Dans la deuxième partie, vous continuerez à explorer les hanches pour leur donner des mobilités inhabituelles. Nota : comme toujours, plus les mouvements sont délicats et plus le bénéfice est important. N'hésitez pas à être délicat(e) !

Finalement, après quelques pas et quelques gestes pour intégrer ce que vous aurez appris... comment vous sentez-vous maintenant ? Si vous ne sentez rien dans les genoux, n'est-ce pas une bonne nouvelle ?