

## Quelques leçons de Feldenkrais pour vous faire du bien...



Voici quelques leçons que vous pouvez faire chez vous. Pour cela, il suffit d'avoir un espace confortable au sol, un peu de calme, et un peu de temps... Si vous avez déjà pratiqué, vous serez en terrain connu. Si ce n'est pas votre cas, c'est l'occasion de découvrir ! Pour ce faire, voici quelques...

Consignes précieuses pour profiter pleinement des leçons :

### *Travailler moins pour gagner plus*

En Feldenkrais, on reprend contact avec ses sensations, et en général on goûte beaucoup mieux à la sensation lorsque l'on diminue l'effort. Donc si vous avez envie de faire une expérience ludique, essayez de ne faire que la partie très facile du mouvement proposé. Il y aura aussi des cas où le mouvement proposé ne sera pas encore possible au moment où vous l'essaieriez, alors vous pouvez l'imaginer, ou faire juste le tout début. Curieusement, on obtient un plus grand bénéfice quand on s'autorise à ne pas savoir... et cela vous rassurera peut-être de vous souvenir que le mouvement que vous êtes en train d'essayer, eh bien c'est la première fois de votre vie que vous le faites ! Comme vous êtes très doué(e), vous réussirez probablement à l'apprendre en une heure ou deux, et je vous invite à profiter de ce moment sur le chemin de l'apprentissage.



Cliquez sur l'image pour la vidéo

### *Envie de vous reposer*

Si vous avez envie de prendre une pause au lieu de suivre le rythme proposé par le praticien, **suivez votre envie** de vous reposer. C'est encore plus facile avec l'enregistrement : vous pouvez vous accorder une minute supplémentaire de pause, ou plus. Ce temps est précieux, il permet d'intégrer les nouvelles sensations.

### *Accordez-vous de la gentillesse et de la bienveillance*

Si vous avez envie d'essayer des variations différentes, n'hésitez pas, mais n'oubliez pas : lorsque vous pratiquez, **c'est vous qui décidez de la gentillesse et de la bienveillance que vous vous accorderez**. Je vous invite à faire cette expérience de ne faire que des mouvements délicats, ou à renoncer en souriant à des passages difficiles... comment vous sentez-vous à la fin de la leçon ?

### *Une activité amusante et instructive*

**Si vous ne comprenez pas la consigne, un cadeau vous attend !** Lorsque vous faites des mots croisés ou des Sudoku, vous êtes habitué(e) à ne pas savoir tout de suite. Parfois vous mettez un mot, mais ce n'est pas sûr. En Feldenkrais, c'est exactement la même chose : dans une séance il y a des moments où l'on est sûr(e) de ce que l'on fait, et d'autres où l'on est un peu dans le brouillard... N'est-ce pas ce qui rend une activité amusante et instructive ? Donc si vous rencontrez des moments où vous ne savez pas comment faire, redoublez de bienveillance envers vous-même et cherchez quel mot entre dans votre grille de mots croisés... la joie d'avoir trouvé n'en sera que plus grande !

**Bonne pratique !**

**Vos questions et commentaires sont les bienvenus :**

**[contact@feldenkrais-replay.fr](mailto:contact@feldenkrais-replay.fr)**

