

Moshé Feldenkrais

**Huit leçons de
Prise de
Conscience
par le
Mouvement**



Enseignées au Théâtre
des Bouffes du Nord
à Paris en mai 1973

Madame, Monsieur,
Chères praticiennes, chers praticiens,

ces huit leçons de Prise de Conscience par le Mouvement® ont été données, en mai 1973, par Moshé Feldenkrais aux acteurs du théâtre des Bouffes du Nord (Paris) dirigé par Peter Brook.

Ce matériel, jusque-là inédit, a été publié et offert à l'occasion des trente ans de l'association Feldenkrais France, en mars 2017.

Nous sommes heureux d'offrir à présent aussi ce matériel dans une version en anglais et en allemand.

Cette édition trilingue est accompagnée des enregistrements originaux des leçons données par Moshé Feldenkrais en français.

Vous trouverez donc ci-joint les captations audio des séances en question, ainsi que les transcriptions correspondantes. Les titres prêtés aux cours sont posthumes. De même, l'ordre des leçons ne correspond pas particulièrement à l'ordre chronologique dans lequel Moshé Feldenkrais les avait données.

Ce corpus sera mis au service de tout praticiens Feldenkrais, adhérent ou non des Associations ou Guilds Feldenkrais, et cela dans le monde entier.

Les cours que vous allez découvrir ont été enregistrés sur un petit magnétophone par Myriam Pfeffer. Les cassettes ont ensuite été récupérées par Sabine Pfeffer et François Combeau.

En raison des conditions d'enregistrement précaires, certains passages des bandes audio étaient brouillés, voire parfois totalement inaudibles. François Combeau a nettoyé, avec l'aide d'un ingénieur du son, six de ces cassettes afin de permettre une écoute plus aisée. Ces six premières leçons ont été ensuite transcrites par Mickaëlle Acke, secondée par Vincent Vitte pour la relecture et la mise en forme des fichiers finaux. Les enregistrements audios relatifs aux deux autres leçons vous sont donnés dans leur état original. Vincent Vitte a tenté de les restituer à l'écrit au plus proche des paroles de Moshé Feldenkrais. Stéphanie Ménasé en a revu l'ensemble.

La traduction de ce matériel en anglais et en allemand est aussi disponible grâce au travail respectivement, pour l'anglais, de Ben Parsons qui s'est basé sur les enregistrements audio et sur l'édition en français et, pour l'allemand, de Monika Praxmarer avec la participation d'Anne Barthelmeß éditrice professionnelle. Ce travail d'édition des traductions a été coordonné par Patrick Gruner qui en a, de plus, assuré la mise en forme.

Vous trouverez, nous l'espérons, en dépit des quelques lacunes, matière à découvrir des expériences qui peuvent être enrichissantes.

Nous vous souhaitons une très bonne lecture,

François Combeau et Sabine Pfeffer

Janvier 2019

Les intervenants

Myriam Pfeffer fut la proche collaboratrice de Moshé Feldenkrais et l'assista jusqu'à la fin de sa vie active, elle a introduit la Méthode Feldenkrais® dans l'ensemble des pays francophones d'Europe. Elle a dirigé en France quinze cycles de formation dont elle a été le directeur pédagogique. Parallèlement, elle a enseigné dans de nombreuses formations en Europe, en Israël et aux États-Unis.

François Combeau enseigne le mouvement et la voix depuis plus de quarante ans. Il s'est formé à la Méthode Feldenkrais en suivant il y a trente ans, la première formation à Paris. Depuis, il se consacre avec passion à l'enseignement de la Méthode Feldenkrais® aussi bien pour le public que pour des groupes professionnels. En tant qu'assistant *trainer* puis *trainer* (depuis 2008), il a choisi de partager son expérience en animant de très nombreuses post-formations en France comme à l'étranger, avec le souci de promouvoir, de développer et de clarifier la spécificité sensori-motrice de notre travail. Avec un groupe de collègues, il a créé en 1987 l'association Feldenkrais-France dont il a été le président fondateur, puis la Fédération Internationale Feldenkrais (IFF). Comme président de cette nouvelle structure, il s'est beaucoup engagé pour permettre la mise à disposition du « matériel Feldenkrais » et pour fédérer les différentes associations de praticiens de par le monde.

Sabine Pfeffer a été formée à la Méthode Feldenkrais directement par Moshé Feldenkrais, dont elle a suivi l'enseignement en Israël et aux États-Unis. Elle a dirigé quinze formations professionnelles à Paris où elle a partagé l'enseignement avec sa mère, Myriam Pfeffer. Elle est désormais un des principaux enseignants-formateurs de la Méthode, qu'elle enseigne en France et dans le monde entier depuis plus de trente ans.

Mickaëlle Acke était professeur de yoga lorsqu'elle rencontra Myriam Pfeffer lors d'un séminaire à Nantes en 1982. Après avoir suivi de nombreux stages à Paris et en Normandie, et avoir été invitée plusieurs fois dans la formation Paris I, elle s'inscrivit à la Formation Paris II qu'elle termina en 1991. Très active dans le cadre de Feldenkrais-France, elle en fut la représentante de l'Eurotab-Council pendant quatre années (1998-2002) et obtint son certificat d'assistante-formateur en 2005. Elle suit aujourd'hui les post-formations de François Combeau et enseigne les PCM et IF dans trois villes différentes et donne de nombreux stages.

Vincent Vitte est étudiant en philosophie et acteur. Il découvre la Méthode Feldenkrais grâce à Sabine Pfeffer qui lui donne des cours individuels. Vivement intéressé par la conception humaniste de l'individu chez Moshé Feldenkrais, il continue à découvrir la pratique et la pensée de la méthode, qu'il met en relation avec ses études. Il assiste ensuite Sabine Pfeffer dans sa recherche en transcrivant des fichiers enregistrés par Myriam Pfeffer. Aussi, il corrige et met en forme les documents écrits par Sabine Pfeffer pour la communauté Feldenkrais.

Stéphanie Ménasé, est praticienne Feldenkrais, et docteur en philosophie ; elle a travaillé à l'édition d'ouvrages de sciences humaines pendant des années. Fille de praticienne Feldenkrais, elle a eu la chance de fréquenter la formation des praticiens dès 1991 invitée par Myriam Pfeffer ; elle a continué à pratiquer de façon régulière pour son seul bénéfice la Méthode avec différents enseignants pendant environ 18 ans pour finalement suivre la dernière formation d'Accord Mobile (2009-2012).

Ben Parsons, né en Angleterre, a vécu douze ans à Genève où il a appris le français. Il vit aujourd'hui à Potsdam, près de Berlin, où il travaille en tant que praticien Feldenkrais.

Monika Praxmarer est praticienne de la Méthode depuis 2004. À Berlin, elle a accompagné deux formations professionnelles, et elle est assistante depuis 2014, travaillant en Allemagne et en Espagne. Elle est aussi praticienne JKA depuis 2013, et les enfants handicapés prennent une part importante dans son travail. Elle conduit le Feldenkraiszentrum Schöneberg à Berlin.

Anne Barthelmeß est praticienne de la Méthode depuis 2012, et praticienne JKA depuis 2014. Elle a accompagné une formation professionnelle à Berlin. Anne travail aussi dans un contexte thérapeutique, ainsi qu'avec des enfants handicapés et des personnes en soins palliatifs.

Patrick Gruner dirige, depuis 1993, son institut de formation professionnelle *Feldenkrais Ausbildung* en Allemagne. Il est *trainer* de la méthode, qu'il enseigne dans des formations dans de nombreux pays européens. Il s'engage bénévolement dans l'association Feldenkrais Allemagne pour le développement des formations professionnelles, et il a pris un rôle significatif dans la création du DTAB (Training Accreditation Board Allemagne).

Sommaire

Leçon #1 : Mouvements pendulaires de la tête	1
Leçon #2 : À quatre pattes, mouvements de côté.....	9
Leçon #3 : Mouvements sur quatre points	17
Leçon #4 : Saisir le menton.....	25
Leçon #5 : Le pied et ses orteils.....	31
Leçon #6 : Saisir le pied avec la main.....	39
Leçon #7 : Sur le côté, différenciation, torsion et zénith	47
Leçon #8 : Cadrons dans trois positions.....	63

Note sur l'édition de la transcription

Pour la production d'un document écrit permettant une lecture fluide, quelques ajouts ont été portés dans l'édition de ces leçons : ainsi, les formes négatives ont été corrigées ; par exemple « Bougez pas » a été remplacé par « Ne bougez pas », du fait que, la plupart du temps, Moshé Feldenkrais emploie la forme correcte naturellement. En revanche, les rares concordances de temps fautives ont été conservées, car elles rappellent qu'en dépit d'une expression très riche en français, ce n'était pas sa première langue.

Les autres ajouts éditoriaux sont portés entre crochets et en italique ;

Les formulations particulières ou tournures idiosyncrasiques sont suivies de la mention *[sic]*, de même, entre crochets ;

Dans le cas de mots inaudibles ou incertains, le terme est placé entre crochets et accompagné d'un point d'interrogation : [mot ?].

Comme tout orateur parlant librement, sans notes, il lui arrive de ne pas terminer une phrase : nous l'avons indiqué par des points de suspension simples. Quand les points de suspension sont entre crochets, c'est pour signifier que l'état de l'enregistrement sonore ne permet pas de transcrire ses paroles. Parfois aussi les points de suspension servent à indiquer qu'entre chaque élément ou partie du corps énumérée, MF laisse le temps de l'exploration. C'est aussi parfois le sens du passage à la ligne entre deux paragraphes.

Les notes de bas de pages sont de deux types : d'une part, des précisions sur les références mentionnées par Moshé Feldenkrais et d'autre part, des notes d'éditeur [NdE.]

S.M.

Janvier 2019

Leçon #1 : Mouvements pendulaires de la tête

Durée de l'audio : 45 minutes

1. Asseyez-vous s'il vous plaît, arrangez vos jambes à l'orientale, d'une façon quelconque, mais commodément. Arrangez-vous commodément, les deux jambes symétriquement. D'une façon quelconque, mais plus ou moins symétrique, mais il faut que ce soit avant tout « commode ». Et décalez-vous les uns des autres, pour que vous ayez la place pour les bras. Appuyez-vous sur vos mains derrière au sol et essayez très doucement de baisser la tête en avant et relevez-là.

Pas en arrière, juste à l'endroit où vous avez commencé. Baissez-la. Baissez la tête et redressez-la, tout doucement.

Ceux qui n'ont pas compris ce que cela veut dire « assis à l'orientale », regardez les autres. À peu près, croisez les jambes d'une façon ou d'une autre, bien ou mal, mais croisez-les.

Continuez à faire ce mouvement-là : baisser la tête et la redresser. Quand vous le faites, observez qu'est-ce qu'il se passe dans le ventre ? Quand vous baissez la tête, est-ce que vous inspirez ou est-ce que vous expirez ? Qu'est-ce que vous faites ? Et il ne faut pas dire : moi, je sais ce qu'il faut faire ! Observez seulement si vous expirez ou si vous inspirez.

Restez avec la tête en bas comme ça, baissée en bas. Le menton alors s'appuie sur la poitrine, plus au moins, ou sur la gorge, cela n'a aucune importance.

Restez comme ça un instant.

2a. Maintenant très doucement, essayez d'incliner la tête vers la droite comme si c'était une pendule¹ qui passe devant vous. Essayez de l'abaisser comme ça, puis tournez à droite, la tête en bas pour se coucher sur l'épaule droite et revenir par le même chemin, par la même trajectoire. À droite seulement et vers le milieu. Baissez la tête, maintenant: comme une pendule, ne la soulevez pas, laissez-la rouler sur l'épaule droite.

Doucement, parce qu'il y a une différence énorme si on laisse la tête rouler comme une pendule à droite ou si on la lève et qu'on la met à droite, ce n'est pas la même chose. Donc on le fait comme ça, et par devant.

Et de nouveau, revenir par la même trajectoire et vous continuez comme ça jusqu'à ce que la tête se couche sur l'épaule, doucement et redescendez. Redescendez par la même trajectoire.

Il y a des gens qui n'arrivent pas à comprendre. Mais, doucement, si vous faites ce que je vous dis : le menton ne bouge pas à droite et à gauche ! Il descend de là... Et ceux qui n'arrivent pas à comprendre qu'ils essayent de voir ce que font les autres. La majorité comprend. Continuez. C'est ça.

¹ [NdE. Dr Feldenkrais dit "une pendule" et semble désigner par là le balancier, le pendule, de ces types d'horloge. Pendule, ici est clairement une référence au mouvement pendulaire du mécanisme plutôt qu'à l'objet lui-même.]

2b. Continuez ce mouvement-là pour redescendre et allez à gauche de la même manière.

Le sommet de la tête fait un arc de cercle dont le point le plus bas part devant, puis il va en haut vers la droite, puis en haut vers la gauche, mais toujours très clairement. Ne faites pas vite, doucement : il ne s'agit pas de tourner le visage à droite ou à gauche, il ne s'agit pas de tourner le visage. Il s'agit de faire osciller la tête comme si elle était une pendule.

Je ne sais pas pourquoi, mais je ne peux pas continuer à regarder indifféremment quand je vois des gens qui n'arrivent pas à faire ce qu'on a dit et, ils ont besoin d'un exemple. Or l'imitation, c'est la façon la plus primitive d'apprendre, la plus primitive. Même un singe, même un chien, même un ours, on peut lui apprendre à danser, par imitation, mais on ne peut pas lui expliquer. Et la prérogative humaine est que la personne peut se dire : « Est-ce que je comprends ce que j'ai entendu, est-ce que je fais ce que j'ai entendu ? » C'est ça la prérogative humaine, c'est différent ! Si je dis : il faut faire baisser la tête et que vous la tourniez à droite, et que quelqu'un fait ça, alors qu'est-ce qu'il fait ? Alors il faut lui montrer. C'est-à-dire qu'il faut s'abaisser au niveau infantile ou animal de l'imitation !

Il s'agit de ne pas tourner la tête à droite, il s'agit de baisser la tête et qu'elle soit au point le plus bas et puis de la faire osciller pour monter à droite et vous voyez que le nez ne bouge pas du tout ! Et de là, je redescends encore un peu plus loin et je remonte et ceci fait quelque chose ailleurs que dans la tête aussi.

Alors : ceux qui n'ont pas compris, ceux qui font toutes espèces de choses : ça ou ça... Il y en a quatre ou cinq qui continuent à faire ça. Alors, je n'arrêterai plus.

3. Alors, baissez la tête devant et faites osciller la tête comme on a dit, à droite et à gauche et tout d'un coup – faites attention – quand la tête passe vers l'épaule droite : sur quelle fesse sent-on un appui plus fort ? Et qu'est-ce que font les épaules et surtout la colonne vertébrale ? Juste au milieu des épaules, qu'est-ce qu'elle fait ?

Quand on met la tête à droite, où va la colonne vertébrale entre les épaules ? Et la partie supérieure du torse ? Est-ce que la colonne s'en va à droite quand la tête est à droite ou est-ce qu'elle recule à gauche, là-haut ?

Continuez le mouvement, chaque fois un peu plus à droite et un peu plus à gauche, jusqu'à ce que la tête aille en arrière, et revenez à chaque fois, vous ne faites pas le cercle complet. Revenir, toujours revenir, mais chaque fois que la tête va aisément, laissez-la tourner [rouler] encore un petit peu.

Essayez de réorganiser le corps pour permettre à la tête de continuer jusqu'à arriver à... Ne pas continuer le cercle, pas un cercle complet. Revenir toujours, jusqu'au point à l'arrière et revenir et en arrière et revenir. Maintenant observez : qu'est-ce qu'il faut faire avec le dos, qu'est-ce qui arrive à la région lombaire quand la tête dépasse les épaules ? Qu'est-ce qu'on fait avec le dos ? Qu'est-ce qu'on fait la musculature du dos dans la région lombaire ? Qu'est-ce qu'on fait avec le ventre ?

Si ça ne marche pas, si la tête ne continue pas jusqu'en arrière, cela arrive parce qu'on ne laisse pas le ventre aller devant et que la région lombaire, le creux du dos reste rigide. Si vous laissez le ventre en avant, gonfler en avant et que vous basculez le bassin de façon que se produise un creux dans le dos à la hauteur de la ceinture, c'est-à-dire dans la région lombaire, vous trouverez que la tête ira en arrière facilement, et que le bassin bascule sur le sol, sur les deux ischions sur lesquels on est assis, sur les deux os sur lesquels on est assis. La pression se déplace en avant, c'est-à-dire que le bassin bouge.

4. Restez avec la tête en arrière, pendue en arrière et puis essayez maintenant de pousser le ventre en avant, gonflez-le pour qu'il aille descendre vers le pubis, comme si les entrailles se

couchaient entre les jambes et puis regardez comme ça, et restez comme ça et maintenant commencez par le point bas en arrière et oscillez la tête un peu à droite et un peu à gauche. Laissez le corps libre à suivre et à aider la tête pour qu'elle puisse prendre des dispositions à tourner aisément, comme si graissée. Doucement.

Et maintenant : qu'est-ce qu'on fait avec la colonne vertébrale ? Qu'est-ce qu'on fait avec les épaules ? Si le corps est raide et si on laisse les épaules et que l'arrière, les fesses, ne savent pas ce dont la tête a besoin pour tourner, il n'y a rien à faire : aucune explication ne vous aidera.

Laissez le corps suivre le mouvement et l'aider, le faciliter de façon que cela devienne humain. Doucement, doucement... Et observez ce qu'il faut faire pour que la tête aille réellement comme une pendule pour se coucher d'une épaule à l'autre facilement ? Qu'est-ce qu'il faut faire avec le bassin en bas, qu'est-ce qu'il faut faire avec les épaules ? Et qu'est-ce qu'il faut faire avec la poitrine et la colonne vertébrale ?

Laissez-vous guider par votre sens kinesthésique et continuez doucement et vous verrez que les deux épaules et toute la colonne vertébrale à partir du sol est obligée de faire un mouvement oscillatoire qui permet à la base du cou, c'est-à-dire la septième vertèbre cervicale, celle qui est entre nos épaules, elle doit faire un petit cercle, autrement la tête n'a aucun moyen de faire un mouvement complet sans qu'elle soit tordue. Quand on tord le cou du poulet comme cela, le poulet crève !

Doucement, jusqu'à ce que cela arrive à faire le cercle, le plus grand que le sommet peut faire dans les conditions que nous avons. Et vous verrez alors que toute la colonne bouge, les deux épaules vont l'une après l'autre, en avant et en arrière et vous verrez que quand vous arriverez à le faire facilement, quel bienfait cela fait au corps entier.

Très doucement, abandonnez cela, couchez-vous et reposez-vous un peu.

5a. Levez-vous et asseyez-vous de nouveau exactement dans la même position que tout à l'heure. Seulement, changez les jambes : celle qui était devant, mettez-là derrière l'autre. Mettez de nouveau les mains derrière et recommencez le mouvement mais mettez la tête derrière.

Quand vous tournez la tête comme ça, quand vous oscillez : À quoi pensez-vous : aux oreilles ? au nez ? Essayez d'ailleurs avec moi de penser à différents membres de la tête pendant que vous le faites.

5b. Essayez de le faire en pensant à l'oreille droite, c'est l'oreille droite qui fait le mouvement.

Vous verrez qu'on fait un tout autre mouvement. L'oreille droite va derrière à droite pour se coucher sur l'épaule droite pour descendre devant et elle revient au milieu et elle continue par derrière sur l'épaule gauche et descend. C'est l'oreille droite qui le fait ! Et faites deux cercles dans une direction et deux cercles dans l'autre en vous guidant par l'oreille droite. C'est l'oreille droite qui fait tout le cercle. C'est ça qui représente pour vous la tête. Vous faites deux cercles complets dans une direction et deux cercles complets dans l'autre direction.

Maintenant, regardez: est-ce que vous pouvez pendant tout le parcours de la tête veiller à ce qu'il y a de l'air qui sort ou rentre par les narines? Qu'il n'y a pas d'arrêt de mouvement d'air à travers les narines. Et notez seulement à quel endroit on a tendance à arrêter ce courant ? Et vous verrez que si vous veillez à ce que le mouvement continu de la base assise à travers toute la colonne, qu'elle bouge d'en bas à travers toutes les vertèbres une à une, il n'y a pas d'arrêt d'air. Mais si on bouge des groupes vertébraux

non différenciés comme un seul morceau, il y a arrêt de la respiration à quelque endroit où le mouvement passe d'une direction à une autre, ou devant ou derrière.

Notez maintenant comment le poids se distribue sur les bras, sur les mains. Regardez de quel côté on s'appuie et comment l'épaule commence à bouger avec la tête ? Chez beaucoup cela n'a pas bougé du tout au début, ni la tête, ni les épaules. Maintenant, observez cela.

5c. Continuez à faire cela et pensez au nez, que c'est le nez qui fait le mouvement.

Et de nouveau veillez à ce qu'il n'y ait pas d'interruption dans le courant d'air à travers les narines, qu'il n'y ait pas d'arrêt, pas d'à-coups. C'est le nez qui fait le mouvement. Notez quelle différence d'exécution, comment on le sent dans le corps que ce n'est pas la même chose. Faites alors deux mouvements, deux cercles, dans une direction et puis deux cercles dans l'autre direction, le nez guidant. Notez quelle différence d'exécution quand on pense au nez ?

5d. Et maintenant, essayez de faire le mouvement avec le menton.

Et, pour reposer un peu les mains, mettez-les sur vos cuisses ou sur vos genoux, et continuez le mouvement comme ça.

5e. Seulement, maintenant prenez comme guide, le sommet de la tête.

Premièrement, mettez l'index de la main droite sur le sommet de la tête et essayez, à l'aide de la main comme ça, de guider la tête à faire le mouvement comme elle l'a fait. Regardez : est-ce que la main gêne la tête ? Donc elle a gêné avant aussi mais on ne s'en est pas aperçu.

Essayez de faire bouger l'épaule, l'omoplate, d'une façon telle que vous puissiez rouler la tête, à votre satisfaction : que le doigt et la tête soient d'accord. Sur tout le chemin, sur tout le parcours : deux cercles complets. Un cercle dans une direction et puis un deuxième dans la même direction et puis deux cercles dans l'autre direction. C'est mieux comme ça. Complétez le cercle et faites un deuxième. Voyez même quand on parle du sommet de la tête, il n'y a pas beaucoup de personnes qui mettent le doigt sur le même endroit : chez chacun, le sommet de la tête est ailleurs !

6. Maintenant, appuyez-vous sur la main droite en arrière, puis réarrangez les jambes si vous voulez, changez les pieds et jambes de nouveau. Mettez la tête en arrière et mettez l'index gauche sur le sommet de la tête et essayez de faire deux cercles dans une direction et deux cercles dans l'autre direction et regardez la différence.

Deux cercles dans la même direction et deux cercles dans l'autre. Deux cercles complets et notez seulement, qu'est-ce qui se passe là ? Il faut s'appuyer sur la main droite. Tout le temps, il faut que la main supporte le corps, tout le temps. Faites un cercle complet, deux complets dans la même direction et puis changez et deux dans l'autre direction, mais aussi complets. L'un après l'autre.

7. Maintenant de nouveau, mettez les mains devant vous, les jambes à l'orientale d'une façon ou d'une autre et observez seulement si cela devient plus facile pour mettre les jambes à l'orientale. Vous verrez que les jambes se placent de mieux en mieux.

Et alors maintenant il faut s'expliquer comment cela se fait que l'on tourne la tête, et les jambes deviennent plus souples ? Il y a probablement un rapport quelconque entre les jambes et la tête. C'est curieux, mais c'est comme ça !

7a. Et alors, mettez la main droite du côté droit et évidemment appuyez le corps sur le bras comme ça. Donc on est incliné à droite, la tête est à droite aussi. Mettez la main gauche sur la tête, sur le sommet de la tête, et évidemment si on le fait du côté gauche, le coude est à peu près à gauche. Et puis, essayez de faire deux cercles complets dans la même direction en guidant la tête avec la main mais que l'appui sur la main droite reste complet, il devient plus léger.

Non pas en arrière. C'est-à-dire qu'on est plutôt assis sur la fesse droite. Continuez : deux cercles complets dans une direction et deux cercles dans l'autre.

7b. Et maintenant, appuyez-vous sur la main gauche. La main gauche à gauche évidemment et avec la main droite faites la même chose.

Mais, il faut être assis et mettre la main une fois qu'on est assis. Si on est assis devant, le coude fait comme ça et après on ne peut pas tourner. Quand on baisse la tête et que l'on met la main, alors le coude est libre à tourner. Maintenant, il faut sentir qu'on est assis sur une fesse plus que l'autre, et que la main gauche est nécessaire.

7c. Cela suffit maintenant : mettez les deux mains en arrière et changez de jambes. Plus souvent vous changez, plus elles vont s'ouvrir !

Parce qu'il ne faut pas que ça fasse mal. Chez la plupart des gens cela fait mal à la malléole externe parce que le pied n'est pas souple, il reste raide. Essayez de vous organiser, et vous allez voir qu'à la fin de la leçon les lièvres pourraient vous envier !

7d. Et maintenant, les mains en arrière et la tête en arrière. Notez seulement si elle pend mieux qu'avant. Si elle peut [passer?] d'inspirer², mais la poitrine se levant plus haut, les clavicules montent. Inspirez avec la poitrine s'élargissant montant au-devant.

Les deux clavicules s'approchent de la tête. Et vous verrez que pour cela il faut que le dos devienne plus fort dans la région lombaire. Faites trois, quatre, cinq mouvements comme ça, pas trop fort, pour qu'il n'y ait pas de crampes intercostales.

8. Et restez comme ça et puis maintenant, ouvrez la bouche mais d'une façon bizarre. Premièrement, fermez la en mettant les dents inférieures par-dessus, au-devant des dents supérieures. Les dents inférieures par-dessus les supérieures.

Faites-le plusieurs fois et toujours en mettant les dents inférieures au-devant des supérieures. Faites-le plusieurs fois jusqu'à ce que vous sentiez que le mouvement devienne aisé, facile et simple et qu'on

2 . [NdE. Passage difficilement audible. Peut-être Dr Feldenkrais dit-il : « si elle peut passer alors que vous continuez d'inspirer »?]

sent que toutes les dents inférieures vont au-devant des autres. Même avec le dentier on peut le faire et ce n'est pas pour rigoler : Il y a beaucoup de gens très jeunes qui ont des dentiers. En Angleterre, quarante-vingt pour cent de la population.

Maintenant, asseyez-vous, mettez la tête devant et essayez d'ouvrir la bouche et voir comment on ouvre la bouche ? Vous voyez que vous l'ouvrez comme des chanteurs : réellement ouverte !

9. Maintenant, remettez les mains derrière vous, la tête en arrière et maintenant ouvrez la bouche. Puisque vous pouvez l'ouvrir, ouvrez-la grande et sortez la langue dehors et maintenant essayez de faire un mouvement de la tête : deux cercles ! Dans une direction et que la langue guide ! C'est la langue qui fait le cercle.

C'est peut-être rigolo, mais tous les animaux ont la tête tellement libre et la langue tellement longue qu'ils peuvent toucher le menton en bas et le nez, ils se nettoient les narines avec ça et les hommes aussi : les yogis le font. Et les yogis trouvent que c'est tellement important que les gens qui ont des tendons sous la langue très dures, ils les coupent tôt le matin avec une petite lame Gillette jusqu'au moment où ils peuvent le faire. Et ils y trouvent des pouvoirs secrets. Je ne peux pas le dire le secret, je le sais, mais si je vous le dis vous allez vous couper la langue comme ça ! En tout cas ceux qui sont familiers avec les écrits [sérieux?], vous verrez que les pouvoirs de sortir la langue et de l'allonger confère des pouvoirs sexuels extraordinaires et un tas de choses, mais nous sommes intéressés juste à ceci : c'est le mouvement de la tête, ce que la tête doit faire et vous verrez que les yeux deviennent meilleurs quand on fait ça. Vous le verrez tout à l'heure !

Alors, asseyez-vous de nouveau, mettez les mains derrière et notez comment les jambes s'ouvrent encore mieux et puis mettez les mains derrière, rejetez la tête en arrière, penchez-la en arrière et ouvrez la bouche et essayez de faire trois cercles dans une direction avec la langue qui doit vous guider, c'est la langue qui fait le cercle : alors elle doit descendre en bas et puis s'élever vers le haut et aller à droite et à gauche. C'est la langue qui fait le cercle. Elle doit aller en bas, à droite, puis dans la bouche et en arrière, montez vers le haut. La langue doit vous guider.

Essayez et retour. C'est toujours la langue qui doit guider et vous allez voir par vous-même de combien la tête ira en arrière. On arrive à cette habilité qu'en faisant ce que nous faisons. Autrement vous pourriez vous tuer en laissant pendre la tête comme ça en arrière et vous n'y arriverez pas parce que le dos sera raide et fera mal. Et comme ça vous verrez tout à l'heure comment vous allez vous sentir. Maintenant, changez la direction. Trois fois, trois cercles.

10. Maintenant, couchez-vous au sol, sur le dos et reposez-vous un peu. Maintenant seulement, notez comment le dos est couché sur le sol ? Quelles sont les parties que vous n'avez pas l'habitude de sentir collées au sol comme maintenant ?

Il y a une partie qui colle au sol et qu'on n'arrive pas à faire coller au sol [autrement] que par un effort de volonté extraordinaire. Et encore cela fait mal en plus... Et il faut soulever la tête, ou encore autre chose.

11a. Essayez de plier les jambes, les pieds écartés et au sol, et puis essayez de faire rouler la tête à droite et à gauche, et regardez avec les yeux à droite et à gauche, ensemble avec la tête.

Ce qui veut dire que si la tête regarde à droite, les yeux regardent encore plus à droite comme si vous vouliez voir l'oreille droite. Et quand la tête tourne à gauche, on veut voir l'oreille gauche. Les yeux

vont avec la tête. Quelques mouvements simples. Mais notez que vous ne faites rien pour arrêter le courant d'air à travers les narines : notez ça. Que vous veillez à vos yeux ou non.

11b. Et très doucement, essayez de changer la direction des yeux. À partir du milieu : quand la tête va à droite, les yeux regardent à gauche. Quand vous changez la direction de la tête, les yeux commencent à aller du côté opposé.

C'est-à-dire que quand vous tournez la tête à gauche, les yeux regardent à droite. Et regardez comment cela gêne ou améliore le mouvement de la tête ? Vous verrez que chez quelques-uns d'un côté cela améliore le mouvement de la tête et de l'autre côté cela le raccourcit. Essayez de voir, et graduellement, continuez à faire le mouvement de façon d'inclure le mouvement de la tête et augmentez de vitesse, c'est-à-dire que la fréquence augmente et les yeux toujours de façon opposée au mouvement de la tête. Et plus vite encore, si vous le pouvez. Sans vous embrouiller : la tête en sens opposé des yeux.

11c. Et maintenant redirigez les yeux et la tête ensemble pour voir si le mouvement de la tête est devenu plus aisé, et plus uniforme.

12. Asseyez-vous de nouveau, mettez les jambes à l'orientale et notez comment elles s'arrangent, les jambes maintenant ? Les mains en arrière, et maintenant essayez de faire cinq cercles dans une direction avec la tête pendue en arrière et regardez comment votre poitrine se lève, jusqu'où la tête va en arrière ? Et quelle sensation agréable !

(End of lesson)

Leçon #2 : À quatre pattes, mouvements de côté

Durée de l'audio : 49 minutes

1. Mettez-vous à genoux, s'il vous plaît avec les deux mains au sol et écartez les jambes, écartez les genoux pour venir à quatre pattes, c'est-à-dire sur les genoux et sur les mains et non pas sur le derrière. Les genoux, il faut les mettre à un endroit où on peut se tenir sur les mains et sur les genoux.

Maintenant, ceux qui ont des genoux malades, difficiles, n'ont qu'à prendre des caoutchoucs doublés là-bas pour les mettre sous les genoux. J'attendrai. Que ceux qui ont mal aux genoux, qui ont des genoux malades prennent des morceaux de caoutchouc pour mettre sous les genoux, parce qu'autrement ils auront mal après et ne pourront pas bouger. Et de nouveau décalez-vous les uns par rapport aux autres, comme ça.

Et voilà, maintenant essayez très doucement: écartez les genoux, pas les genoux ensemble. Je fais ça pour montrer que lui, il pourra faire quelque chose comme tout le monde dans la direction où je vais travailler. Il pourra faire comme tout le monde malgré les troubles du dos et malgré la maladie. Après ce que je lui ai fait³, on verra que si quelqu'un entre [dans la pièce], il ne saura pas qu'il est différent des autres. Bon, alors... [Soupire de Dr Feldenkrais] Je n'arrive à rien faire! Qui est en chaussures, ici ? Enlevez les chaussures !

Les deux pieds, comme ils sont, allongés, les genoux écartés. Les deux pieds en arrière, allongez-les, c'est-à-dire étendez les pieds. Maintenant, fléchissez-les, soulevez le pied du sol et fléchissez les deux pieds pour les mettre sur les orteils. Oy⁴ ! Fléchir les pieds ! Et maintenant allongez-les, et fléchissez-les.

Et continuez à faire ça. Et notez seulement ce que vous faites avec le corps quand vous voulez fléchir le pied ? Qu'est-ce qu'on fait ? On va en avant ou en arrière ? Quand vous fléchissez les pieds, allez-vous avec le bassin et la tête en avant ou en arrière ? Est-ce qu'on revient en arrière quand on étend les pieds ? Et on va un peu en avant quand on les fléchit ? Alors, laissez le corps aider les jambes et les pieds, et les pieds aider le corps, et bougez tant qu'il faut pour fléchir et pour étendre les pieds.

Et accélérez le mouvement au fur et à mesure qu'il devient familier. Faites-le plus vite et vous verrez que quand on commence à le faire plus vite, et que le corps s'assouplit, on bouge de moins en moins. Seulement, il y a une chose : il y a du mouvement dans la région lombaire, notez ! Si vous laissez le ventre se lever et descendre, vous allez le faire avec les pieds plus facilement. Vous verrez que quand les pieds sont allongés, le ventre rentre⁵ et quand on les met sur les orteils, debout quand il fléchit, on fait rentrer le ventre. Donc, faites un moment, libre dans le bassin pour que vous puissiez le faire.

3 . [NdE. Peut-être entendre: "Après ce que nous aurons fait".]

4 . [NdE. Interjection très ancienne de la culture juive (cf. par exemple dans les Proverbes du roi Salomon, 23, v.29). « Oi !, Oy ! ou Oy vey ! sont des interjections yiddish exprimant une légère surprise, le désespoir, un choc, une indignation ou une angoisse selon la situation ou l'inflexion », cf. note in Alexander Yanai.]

5 . [NdE. Il s'agit d'une erreur simple comme on peut l'affirmer à entendre ce qui précède et ce qui suit, et aussi par rapport au mouvement qui est décrit : à la place de ce premier "rentre", il faut donc remplacer par "pend" ou "ressort".]

2. Faites la même chose avec le pied droit seulement, mais rapidement. Le pied droit et puis notez, qu'est-ce qu'on fait avec le dos ? Et puis faites la même chose du pied gauche et notez la différence.

3. Maintenant faites attention: essayez de bouger le pied droit, la jambe droite, sauf le genou, le genou reste au sol. Bougez la jambe droite à la droite, mais le pied allongé, étendu, et revenir et encore plus, et doucement. Et quand cela devient familier, faites-le plus vite.

Notez ce qui arrive dans la région lombaire de votre corps. Et puis maintenant faites attention : restez avec... , essayez, quand le pied et la jambe bouge comme ça, imaginez-vous que le corps est un solide, c'est-à-dire que la tête et la poitrine, le torse, le tronc sont liés avec la jambe, alors quand la jambe [gauche] va à gauche – comme un bâton si on le tournait – alors la tête et les épaules iront...[à droite]. Si la jambe droite va à droite, alors la tête, les épaules et le corps iront à gauche. Et alors, maintenant bougez le corps comme s'il était un seul morceau comme ça, comme s'il était un bâton. À droite. Où va le corps si le corps était un bâton ? Un seul solide. [Dr. Feldenkrais porte son attention sur un participant en particulier : Eh! j'ai attiré son attention. Eh ! vous êtes mort ? non ? alors écoutez ce qu'on vous dit ! Regardez ce que les autres font et allez continué.] Bougez le corps et ayez la sensation que c'est un seul corps. [Dr Feldenkrais apparemment navré] Regardez le malade là comment il fait ? Vous voyez ? Où êtes-vous ? Vous ne voyez pas la différence ? Non ? Alors, vous faites comme lui [il interpelle les autres participants] et continuez à faire. Ah ! Maintenant vous bougez le corps aussi et pourquoi vous bougez le pied plus que le corps ? Si vous avez mal au dos, alors bougez la jambe moins. Vous êtes un « solide ». Et je vous dis qu'à la fin de la leçon, il n'aura pas mal au dos ! Essayez doucement, mais faites ce qu'on vous dit : ensemble comme un seul morceau. Réduisez le mouvement de la jambe pour que la jambe sache que cela fait mal au dos : c'est ça, ça c'est parfait !

Asseyez-vous, couchez-vous, reposez-vous un instant.

4. S'il vous plaît, revenez encore une fois sur les jambes, sur les genoux comme tout à l'heure. Bougez la jambe gauche à gauche, la jambe seule. Quelques mouvements simples et puis liez la jambe avec le corps. C'est-à-dire, bougez la jambe et le corps comme si c'était un seul solide, alors c'est un bâton qui tourne autour du genou. C'est-à-dire que les épaules, les bras, tout doit bouger.

5. Maintenant, faites-le une fois avec le pied gauche et une fois avec le pied droit.

Mais très gentiment, très doucement. Il faut qu'avec la tête vous puissiez sourire l'un à l'autre et même vous embrasser. Plus vous serez de bonne humeur, plus vous serez à l'aise et mieux ça ira. C'est ça. Et arrêtez-vous un instant.

6. Maintenant essayez de nouveau avec la jambe droite seule et regardez si elle bouge plus et mieux, et plus facilement. Et maintenant, continuez doucement, tournez la jambe et le pied droit vers l'extérieur comme ça, mais tournez la tête pour regarder le pied droit et ensemble. Puis revenez au milieu, puis regardez de nouveau le pied et tournez la tête pour le voir.

Très gentiment et qu'est-ce qu'il faut maintenant ? Le derrière va à gauche, n'est-ce pas ? Et doucement. Et puis les côtes du côté droit se ramassent l'une et l'autre comme si on fermait l'éventail et le côté gauche s'ouvre, les côtes du côté gauche s'ouvrent. Essayez doucement. C'est parfait.

Et maintenant, le mouvement étant familier, accélérez-le. Mais pas follement, accélérez, cela doit être rationnel, cela doit aller autant que le corps le permet et qu'on le sente à travers le corps. On doit avoir du respect pour soi-même autant que pour les autres, sinon un peu plus. Moïse a dit : « Tu aimeras ton prochain comme toi, ton prochain comme toi-même », parce que celui qui ne s'aime pas, ne sait pas aimer son prochain non plus. Si on ne s'aime pas, on ne sait pas comment aimer le prochain.

7. Et maintenant, continuez la même chose, mais rendez le corps solide de nouveau. C'est-à-dire maintenant que le corps va à gauche, c'est un solide de nouveau. Notez seulement si le mouvement a gagné de l'ampleur. Et puis maintenant, faites un mouvement solide et l'autre regardez le pied.

C'est ça : un mouvement comme ça et un mouvement comme ça. Et puis, notez combien la région lombaire s'est assouplie.

Et couchez-vous, reposez-vous un instant et notez seulement la différence du côté droit et du côté gauche. Notez la différence du côté gauche et droit, au contact avec le sol.

8. Maintenant, revenez sur les genoux et faites de la jambe gauche la même chose. C'est-à-dire, premièrement vous la tournez à gauche et vous la rendez solide avec le corps, tournez le pied à gauche et donc la tête et le tronc vont à droite.

8a. Et maintenant, regardez le pied : tournez les épaules, prenez le bassin à droite, les épaules à gauche et la tête à gauche pour qu'on puisse voir le pied, sans effort.

Notez de nouveau comment les côtes du côté gauche se ramassent ensemble, comme si l'aisselle gauche allait se rapprocher de la hanche gauche. Et du côté droit, les côtes s'ouvrent comme un éventail.

8b. Et maintenant, faites le mouvement simple, pas étendu, mais un peu plus rapide. Parce que c'est familier maintenant, sans effort. N'essayez pas de faire plus. La tête va regarder et une fois le corps comme un solide, c'est ça.

9. Maintenant arrêtez-vous un instant et mettez le pied droit dehors autant qu'il ira et regardez comme il va, le pied, la jambe droite à droite. Prenez le plus à droite que vous pouvez, sans faire mal. Et maintenant, quand le pied est comme ça, levez le genou droit du sol, appuyez sur le grand orteil, et soulevez le genou pour mettre le talon au sol.

[Dr Feldenkrais toujours préoccupé par un participant en particulier] Oh la la... Écoutez, soyez humain ! Tout de même, on vous dit : prendre le pied à droite et soulevez le genou, pourquoi vous soulevez le pied ? On a dit : prendre le pied à droite et on parle du genou maintenant et alors pourquoi vous levez mille autres choses ? Faites ce qu'on vous dit seulement, c'est-à-dire : écoutez !

Bon alors, vous mettez le pied droit dehors, il s'appuie alors sur le grand orteil droit dehors. Non, sans vous préparer pour le genou, mettez le genou au sol comme tout à l'heure : les deux à la même hauteur, normalement. Et puis remuez le pied droit pour qu'il soit dehors et qu'il s'appuie sur le grand orteil droit, le plus dehors possible, le genou au sol et puis maintenant vous soulevez le genou pour mettre le talon au sol. De façon que tout le bord interne touche le sol, que le bord interne du pied touche le sol.

Essayez : tout le bord interne du pied touche le sol, le talon et tout ! Soulevez le genou tant qu'il faut et puis remettez le genou en place et continuez à faire ça de façon à ce que le bord interne du pied touche le sol. Et regardez ce qu'il faut faire avec le reste du corps. Essayez de regarder ce pied pendant que vous le faites.

10. Maintenant, mettez-vous normalement sur les genoux et essayez de tourner le pied en dehors et voyez s'il bouge mieux qu'avant, plus facilement et plus ? Faites avec le pied gauche, la même chose.

C'est-à-dire que la jambe gauche et le pied gauche tournent dehors et on touche avec le grand orteil le plus dehors qu'on peut et on lève le genou gauche jusqu'au moment où le bord interne du pied touche le sol complètement et on le regarde. On regarde si le pied est beau ! C'est ça !

Maintenant, arrêtez-vous, reposez-vous.

11. À nouveau sur vos genoux, maintenant observez : les mains au sol de sorte que le corps s'appuie uniformément sur les quatre membres. Maintenant, baissez la tête et laissez-la pendre en avant et regardez entre vos jambes avec les yeux, et maintenant levez la tête vers le haut et laissez le ventre descendre de façon que le creux du dos augmente. Regardez avec les yeux le plus haut que vous pouvez sans faire d'effort et maintenant, faites rentrer le ventre et baisser la tête. Et recommencez de plus en plus doucement. Doucement.

12. Et maintenant continuez à faire la chose bizarre : vous voyez, le ventre va en avant et se rapproche du sol, et se gonfle quand on lève la tête comme ça ? Eh bien faites l'inverse : chaque fois que vous levez la tête, arrondissez le dos dans la région lombaire. Arrondissez le dos et levez la tête, ensemble.

Et encore une fois et encore une fois... C'est difficile à faire, il faut apprendre à le faire : c'est ça ! Quand vous levez la tête, rentrez le ventre, et quand vous la baissez, soulevez le ventre. Je dis : baissez la tête de nouveau et maintenant, quand vous levez la tête, le ventre descend normalement, et bien, faites l'inverse : c'est-à-dire que quand la tête se lève le ventre rentre et faites le dos rond dans la région lombaire. Faites-le comme ça, plusieurs fois : arrondissez, non le ventre là-haut, là-haut. Quand la tête est en haut, le ventre se lève et le dos s'arrondit dans la région lombaire. C'est ça. Maintenant, on va faire l'inverse avec la tête en bas par rapport à ce qu'on fait normalement. Normalement, on arrondit le dos, maintenant faites le dos creux quand la tête descend.

Le mouvement complet maintenant : le ventre et la tête font l'inverse de ce qu'ils font normalement. Doucement et beaucoup de fois jusqu'à ce que cela devienne familier et qu'on ne fait pas de faute. On se trompe souvent : essayez de faire normalement, vous allez voir, cela vous donnera l'idée : faire l'inverse de ce qu'on fait normalement. Quand on descend la tête, le ventre rentre ! Et maintenant quand la tête s'en va, le ventre doit descendre: l'inverse de ce qu'on fait d'habitude.

Maintenant, reposez-vous.

You see, to develop your « consciousness », you have to differentiate the movement. The movements which you do by habit is a constant thing : for instance the head and the shoulder go in one lump, together ; the eyes, everything together ; because we are used as soon as we are able to do something - to read, to shave, to drink -, always, head and shoulders and eye go together and that's over nearly a hundred muscles. Go like one lump, like one big idiot. Now, I say that if you... , that it is like a car having only one speed [Commentaire: 'one gear'], you can't do it. You can't reverse it, you can't go faster, you can't differentiate it, you can't follow the road, you can only go with one speed. I say that if

you now differentiate, and make the shoulders and the head not go together but in the opposite direction, you suddenly discover that you can do it also with the eyes. You can move the eyes.

Look, I look at you now. And move the head away and the eyes look at you. I can move that way and the eyes look at you, move there and the eyes look there. And when I've done that then you find that you've got a new dimension in your consciousness, and your awareness and that means that it's a car in which you made the reverse, you can go also in reverse. Now you can add another dimension and make it amphibian, now you can make another dimension and add wings. That means that instead of having a lump of muscles that go together, you have now a human being with new four dimensions of understanding.

Tout le monde comprend ce que je dis, parce que lui ne comprend pas un mot de français, c'est un Chilien ! Je vous dirai la même chose après.

And if you think that that's a minor thing, I will show you. Look. I have four fingers and this finger is usually not differentiated from the others. This one you can move apart and if I move this one, this one moves too. If you really are non-differentiated and if you can't move them at all apart, then you can bet your life that you can't play the piano, can't play the guitar, neither the fiddle or the flute or oboe, or anything. It means you are not a musical man. Now, you differentiate that finger, then you can either play the piano or play the violin, or flute. It means that one finger not differentiated makes the difference between a musical man and the deaf ear. Now imagine what's the difference in consciousness it makes to a person who's a musician and the man who isn't, and the difference that makes to a man who can differentiate his head and his eyes and his shoulders and not only this finger. It means that as Gurdjieff⁶ said, that you have seven degrees of consciousness and that up to the third degree are all the professors and bankers and everything ; (at) four degrees Jesus, Moses and Buddha and Lao Tsu and Confucius, and all the other big shots. Five is Gurdjieff. And six and the seventh, you know who is the seventh ? You don't know ? You should know : because Gurdjieff didn't know me ! It is me! [Dr. Feldenkrais rit ; le groupe rit.]

J'ai dit que la différenciation que nous faisons maintenant pour faire le mouvement pas comme d'habitude, de devenir conscient de ce membre, d'avoir une conception générale, un sens kinesthésique, une image de soi complète, non pas morcelée. Parce que comme elle est aujourd'hui, elle n'est complète que pour la bouche et l'anus et un peu pour les parties sexuelles. Parce que la plupart des gens ne sont pas sexuels comme il faut. [Une participante demande: "Comment il faut?". Feldenkrais répond sur le ton de l'humour : "Comment il faut? Viens, je te montrerai".] Bon, fait le contraire, voilà : il faut aller et revenir, pas seulement aller. Dans la mécanique, on l'appelle : « in and out. »

Je lui ai dit l'importance de la différenciation de la musculature, des membres pour des mouvements non-habitués et que si vous trouvez quelqu'un chez qui l'annulaire [Dr Feldenkrais fait une digression humoristique, en réponse à une participante : "non l'auriculaire, c'est ça, ça c'est l'annulaire, ça c'est le médius, ça c'est l'index, ça c'est le pouce, eh, je sais!... ça, c'est le vocabulaire!"]... si l'annulaire n'est pas différencié des autres doigts vous pouvez être sûr que cet homme ne peut pas jouer du piano, ni du violon, ne peut jamais jouer du hautbois et il ne l'a jamais fait ! Mais il n'y a pas un pianiste qui ne peut pas bouger l'annulaire séparément des autres doigts, pas de violoniste qui ne peut pas bouger l'annulaire des autres doigts, pas de hautboïste, enfin tout musicien qui joue un instrument quelconque sait le faire. Donc vous voyez que différencier un doigt fait la différence entre un non-musicien et un musicien. Alors imaginez-vous ce que cela peut faire quand la tête est différenciée des yeux et les yeux de la tête, et les épaules des yeux, et les hanches des yeux et les yeux des hanches et les orteils et tout ça !? ça n'est pas peu dire ce que la différenciation fait à quelqu'un.

Bon, maintenant, revenons à nos moutons !

6 . Georges Gurdjieff (1866?-1949), philosophe, écrivain, scénariste, compositeur, d'origine arménienne (Empire russe); une des références communes à Peter Brook et Moshé Feldenkrais. Sur l'intérêt de MF pour GG, voir la biographie Moshé Feldenkrais: *A life in Movement* par Mark Reese, 2016,

13a. Mettez-vous à genoux et mettez les mains devant vous et essayez maintenant de nouveau de bouger le pied droit à droite et le corps solide de la jambe droite. Et regardez ce que cela fait maintenant ? Regardez le mouvement et l'étendue du mouvement.

13b. Et puis maintenant de l'autre côté, la même chose. Solide.

14. Et maintenant essayez de voir le pied du côté où vous tournez et regardez combien est la différence du côté ramassé et du côté ouvert. Une fois par ici et une fois par là.

15. Et maintenant, essayez-vous de venir vous asseoir sur vos pieds comme ça, les fesses sur les talons.

Vous verrez qu'il y a des gens qui n'ont jamais pu faire ça, et qui le font peut-être pour la première fois de leur vie. Et ceux qui ne savent pas le faire, ils le font mieux et ceux qui le faisaient à peine le font plus facilement. On s'est assis avec les fesses sur les talons facilement.

16a. Maintenant, couchez-vous sur le ventre. Levez la tête et les yeux vers l'arrière pour regarder le plus haut possible avec les yeux sans faire d'effort. Comme ça ! Et maintenant mettez les deux mains comme pour vous lever du sol et faites la même chose, les deux mains debout, doucement, pas fort ! Levez-vous, levez les yeux pour regarder plus haut et regardez si vous n'avez jamais levé jamais la tête comme ça en arrière.

16b. Doucement ! Maintenant, pliez les jambes, pliez les genoux, les jambes écartées. Pliez les genoux pendant que vous faites ça, et regardez si cela se lève encore un peu.

17. Maintenant quand vous faites ça, regardez avec l'œil droit le pied droit et tournez les épaules pour le faire, pour regarder. Et puis avec l'œil gauche et de l'épaule gauche, regardez de l'autre côté. Et de nouveau, regardez par ici et par là. Regardez bien : alors les épaules doivent se différencier. Une doit faire autre chose que la première. Allez regarder. Et puis regardez une fois un pied et une fois l'autre. Sans vous baisser et regardez ce que les épaules doivent faire. Et regardez ce que fait la colonne.

18. Et maintenant mettez-vous sur quatre pattes comme tout à l'heure et essayez de baisser la tête et d'arrondir le dos. Et maintenant lever la tête et arrondir le dos. Est-ce que ça va mieux qu'avant ? Faites-le quelques fois, ce mouvement-là : lever la tête et arrondir le dos. Et maintenant cela suffit.

19. Mettez le pied droit à droite, essayez de le regarder, et regardez jusqu'où vous mettez le pied. Et comment le côté droit se ramasse et l'autre s'ouvre. Et essayez de faire une fois à droite et une fois à gauche.

20. Et maintenant, levez-vous et promenez-vous.

Et maintenant, le monsieur qui avait

Leçon #3 : Mouvements sur quatre points

Durée de l'audio : 38 minutes

1a. Mettez-vous debout s'il vous plaît, écartez les jambes et, en pliant un peu les genoux, mettez les deux mains au sol. Mettez les mains à plat si possible.

Pouvez-vous vous arranger [pour être] plié tout le temps que vous voulez, de façon que ce soit commode. Ne pas mettre le derrière au sol, non. Restez sur les quatre points, sur les quatre jambes si vous voulez (deux mains, deux pieds). Pas le derrière au sol. Pliez un peu les genoux et mettez les mains au sol et puis maintenant on va voir que... Je dis que ces quatre points d'appui au sol sont caractéristiques de chaque corps comme n'importe quoi, comme les signes de la peau de doigts, les empreintes des doigts ou du pouce qu'on remet à la police pour identifier la personne. Eh bien, essayez doucement pour voir, parce que les gens ne savent pas cette position-là et ils ne savent pas ce qui est caractéristique. Vous pouvez vous lever, inutile de rester [ainsi] très longtemps. Et vous allez voir qu'à la fin quand vous saurez les quatre points qui appartiennent à votre corps et que vous le prenez d'un seul coup, sans réfléchir, vous allez voir que vous allez pouvoir faire des choses que vous n'imaginez pas pouvoir faire maintenant.

On va le faire, à la fin de la leçon ! Pourvu que petit à petit vous identifiez ces quatre points comme ça, ça vient tout de suite et du premier coup, on touche ça ! Essayez encore une fois doucement.

1b. Essayez de lever un bras, levez une main, non pas beaucoup, juste pour ne pas toucher le sol, puis remettez-le là où vous sentez que c'est mieux. Et puis, l'autre main. Et puis la main gauche et le pied droit. Et puis, le pied droit, premièrement, seulement : levez le pied droit, puis remettez-le sur un endroit plus commode. Maintenant, levez le pied gauche et mettez-le là où vous sentez qu'il supporte bien le corps. Donc, maintenant, la main gauche et le pied droit. Puis remettez les deux [au sol] pour soulever le pied gauche et la main droite.

Et faites plusieurs fois jusqu'au moment où vous trouvez comment plier les genoux, comment se tenir et où ? Est-ce que les mains sont trop loin, trop près ? On va voir tout à l'heure, on va faire des choses pour pouvoir trouver.

1c. Maintenant, soulevez les deux mains à la fois. Mettez les mains au sol et soulevez les deux pieds [réaction mi-amusée, mi-étonnée dans la salle]. Et à nouveau les deux mains, et les deux pieds. Essayez de trouver l'endroit où vous pouvez récapituler les points et chaque fois revenir au même endroit avec les mains et avec les pieds.

Il ne faut pas qu'ils bougent. Il faut que cela devienne... Et puis maintenant, quand vous êtes comme ça, essayez de voir, peut-être qu'il faut ouvrir les pieds et les doigts ? Il faut faire que ce soit commode [sic]. Puis, maintenant soulevez le pied gauche et la main gauche. Et puis, remettez-les au sol et puis la main droite et le pied droit. Et plusieurs fois aller et retour. Mais vous avez de la place devant vous ?

Et maintenant, levez-vous.

Couchez-vous au sol et reposez-vous un moment.

Pensez à assouplir le dos et à ne pas retenir la respiration, c'est-à-dire sentir qu'il y a toujours un mouvement d'air à travers les narines et imaginez-vous que s'il y a des endroits où c'est malcommode, que les genoux ne fléchissent pas, c'est possible qu'on tienne les pieds comme on vous a dit qu'il faut les tenir⁷ et que vous continuiez à les tenir même ici, là où il faut changer l'orientation des pieds par rapport au corps, pour que ce soit commode. Et si vous continuez à vous entêter [à penser] que les pieds doivent être comme ça, hé bien vous aurez mal et vous ne pourrez pas le faire. Exactement comme si vous vouliez dire qu'il faut pouvoir aller en avant, il faut toujours progresser, et dès que vous arrivez au mur, si vous voulez progresser; vous pouvez être sûrs d'avoir un bleu sur le front. Il faut s'arrêter là où il faut.

1d. Maintenant, roulez sur le côté, et de nouveau sur les quatre points. Essayez pour vous-mêmes, chacun de trouver quatre points qui soient propres à lui. C'est-à-dire, comme on a fait : soulevez un pied, une main, un bras, les deux ensembles, et diagonalement. Les deux pieds et le tout.

Essayez de continuer comme ça jusqu'à trouver quatre points qui sont tels que les mains et les jambes et le tout revient à cet endroit sans aucune difficulté comme quelque chose propre au corps. Essayez de voir, si on peut..., s'il faut éloigner les bras du corps ou les rapprocher, jusqu'à trouver les quatre points qui sont les plus commodes pour vous et où l'appui est porté par les quatre membres de la même manière. Cela veut dire que les quatre membres, les deux jambes et les deux bras supportent le corps d'une façon égale. Et il y a un paquet de gens qui souffrent...

Relevez-vous, redressez-vous et restez un moment comme ça, faites attention d'avoir le ventre libre, de ne pas rentrer le ventre et veillez au courant d'air dans les narines et puis essayez de nouveau : mettez les mains au sol et cette fois-ci allez très lentement.

2. Mettez les mains au sol et puis maintenant : écoutez avant de faire de façon à comprendre avant, et après faire ! Voyez, le genou droit, on peut le soulever du sol, c'est-à-dire, le pied droit quitte le sol mais il s'agit du genou ! Regardez le pied gauche et la main gauche forment une ligne droite et entre les deux il y a de la place. Entre la main gauche et le pied gauche. Levez la jambe droite, pliez-la dans le genou et tournez le bassin pour vous asseoir au sol mais d'une façon telle que le genou traverse l'espace entre la main gauche et le pied gauche. Et alors vous allez tourner en contre-sens des aiguilles d'une montre, de 90°.

Non, restez comme ça ! Restez avec la main là où vous étiez. Donc, de nouveau, pour ceux qui n'ont pas compris : attention, doucement, ne pas vous levez comme ça ! Pliez le genou et il ne faut pas lever le pied très haut parce qu'on tourne le bassin, on passe le genou entre la main gauche et le pied gauche. On met toute la jambe droite au sol et alors on se trouve assis sur le sol. On a dit le genou et non pas le pied ! On ne parlait pas du pied, c'est le genou droit qui passe entre la main gauche et le pied gauche. Bien... Et maintenant, ceux qui ont fait ce que j'ai dit, levez le bassin, c'est-à-dire la hanche droite, remettez-là là où elle était et le pied reviendra au point où il était. Mettez-le là au quatrième point.

Écoutez de nouveau, ceux qui n'ont pas écouté ! Parce qu'il ne s'agit pas de.... Si un mot tombe sur l'oreille, cela ne veut rien dire parce que si je vous dis : « Tjengo, tchongo... », cela ne vous dira rien du tout ! Il faut encore que le cerveau interprète ce que l'oreille a entendu et alors, là on comprend. Mais si le cerveau reste paresseux et n'écoute pas ce que l'oreille écoute, alors il n'y a rien à faire !

Alors, de nouveau, mettez les mains par terre et soulevez et tournez le bassin pour vous asseoir en mettant le genou droit entre la main gauche et le pied gauche, et asseyez-vous au sol.

7 . [NdE. "de quelle façon il faut les tenir".]

Vous êtes assis comme ça, on ne peut pas faire autrement ! Et à ce moment-là vous allez trouver que le cou-de-pied droit se trouve derrière le talon gauche, au sol. Le cou derrière le talon gauche. On est assis sur la fesse droite. C'est tout, c'est simple !

Maintenant, mettez les deux mains là où elles étaient et levez la hanche droite et remettez sur place ; il ne faut pas lever le pied comme les chiens près d'un mur ! [auditoire amusé] Juste, pliez le genou, descendez et levez-vous dans la même direction, pour la même trajectoire. Faut pas tenir le pied en l'air pour rien. Pourquoi ? C'est inutile : juste ce qu'il faut pour le déplacer, juste ce qu'il faut pour le sentir. Voilà.

[Observation/question d'une participante : "Mais le pied peut rester en place ? Il n'a pas besoin de bouger."] Il faut lever le pied parce que pivoter, ce n'est pas la même chose. Vous allez voir que si l'on pivote, on ne peut rien faire d'autre que d'être attaché au sol ! Nous allons faire des choses acrobatiques alors, qu'est-ce que vous voulez, on ne peut pas.

3. Maintenant, mettez les mains au sol et essayez de faire la même chose avec le pied gauche ou la jambe gauche.

Eh bien, vous voyez, il faut que la distance entre la main et le pied soit telle qu'il n'y ait pas d'impossibilité. On s'assoit sur la fesse gauche. Et puis, essayez de le faire et levez-vous. Et si on ne tourne pas de 90° avec le bassin... Non, le pied gauche doit être derrière le talon, et on est assis sur la fesse gauche seulement, sur la jambe gauche, sur la cuisse gauche et la tête et le bassin et tout tourne de 90° ! S'il ne tourne pas, c'est qu'on ne l'a pas fait et s'il faut enlever les mains, c'est qu'on tord son corps d'une façon inhumaine.

Essayez de le faire un peu plus adroitement. C'est-à-dire, respirez librement et si vous pensez à la hanche gauche qui descend et qui monte alors cela devient une chose facile à faire. Si on pivote sur le pied ça ne sera jamais bon, premièrement cela bouge le tapis et cela gêne, et puis deuxièmement, c'est inutile : essayez de lever le pied et ne pivotez pas. Soulevez juste assez pour le faire.

4. Bon, maintenant, reposez-vous et réfléchissez à ce que vous avez fait.

Représentez-vous cela dans votre imagination et voir quelle est la difficulté de le faire. Il n'y en aucune ! Sauf que ce n'est pas un mouvement familier alors on cherche, on ne comprend pas.

Essayez-vous pour que tout le monde puisse voir, vous deux. S'il vous plaît. Les autres regardent. Mettez les mains par terre et maintenant, mettez le genou droit entre la main gauche et le pied gauche et revenez immédiatement, juste s'asseoir et se relever au même instant. Un seul mouvement : en bas et vers le haut. Juste assez pour toucher le sol. Et puis maintenant le gauche. C'est ça. Vous voyez, on tourne de 90°, le bassin tourne 90°, il tourne, il est à droite maintenant. Maintenant, de nouveau, et de l'autre côté. Et maintenant vous voyez, le bassin tourne à gauche. Maintenant essayez de faire ce mouvement, une fois à droite et une fois à gauche. Lentement de façon à devenir familier avec l'organisation. Et comment le faire: soulevez le bassin. Si on lève le bassin très haut, alors cela devient facile pour les jambes, sinon les jambes travaillent. Asseyez-vous sur la fesse. Il faut que toute la cuisse soit couchée : ce n'est pas à la japonaise. Non, le genou n'est pas passé à travers. C'est ça et maintenant la jambe gauche; asseyez-vous sur la fesse.

5. Maintenant, tout le monde, à la fois. Mettez-vous sur vos quatre points et maintenant essayez de faire le mouvement à droite et à gauche si aisément et rapidement que vous pouvez le faire sans vous presser.

C'est-à-dire, faire vite sans vous presser ! Et si vous voulez faire vite, pourquoi ne pas sautiller pendant que vous passez d'une jambe à l'autre ? Un petit sautillement ! Voilà ! Et l'autre, d'un seul coup : sautiller et passer. Un seul mouvement, mais asseyez-vous à chaque fois. [un peu de brouhaha.]

Reposez-vous un instant. Et trouvez des endroits où ça ne fait pas mal ni aux mains, ni aux pieds, il y a toujours une possibilité de s'organiser de cette manière.

6a. Et maintenant de nouveau, roulez du côté opposé à ce que vous avez fait tout à l'heure. Mettez-vous sur vos quatre points. Et maintenant mettez le genou droit au sol comme on l'a fait tout à l'heure, à travers la main gauche et voyez quel bras pouvez-vous lever facilement.

Gauche ? Moi je trouve le droit. Gauche pour vous ? Alors, essayez !

6b. Mettez vous de nouveau debout, et maintenant descendez et en descendant, levez le bras que vous pouvez soulever. Mettez cette main-là que vous avez soulevée, au sol. Soulevez le bassin, et tournez les jambes dans l'autre sens, mais d'un seul coup, pourquoi en quatre mouvements ? D'un seul mouvement !

Et évidemment, soulevez l'autre main, elle n'est pas nécessaire ! Et maintenant, de nouveau. Et comment cela se fait que tout le monde fait de la même manière et [cependant qu']il y en un qui tourne à gauche et un autre à droite ? Puisqu'on a commencé ensemble, donc, tout le monde doit tourner dans la même direction, à la fois.

Bon, recommençons ! Mettez le genou droit et donc tout le monde regarde vers la gauche. Et on soulève le bras gauche. Ne le soulevez pas démonstrativement, il est de fait inutile de le tenir au sol alors dès qu'on est assis ce bras doit se libérer automatiquement. Et la même chose quand vous tournez dans le sens inverse maintenant, la main qui n'est pas nécessaire, se libère toute seule ! N'est-ce pas ? Maintenant, essayez de vous soulever un tout petit peu sur la main gauche et sur le pied droit, soulevez le bassin du sol et descendez. Non, tout, le pied gauche, tout doit se soulever, le pied gauche et la jambe gauche descendent, voilà ! Plusieurs fois. Levez le tout ! Le pied et tout, on ne peut pas sans s'appuyer sur la main, sur la main gauche. Appuyez sur la main gauche et soulevez le tout du sol. C'est ça !

6c. Et une fois soulevé, restez comme ça et essayez de faire osciller le bassin et la jambe, aller et retour. Tournez le bassin en arrière comme une pendulette, c'est ça, voilà et asseyez-vous. Maintenant faites-le avec la main droite, c'est-à-dire, soulevez le corps et changez de direction et sur la main droite et le pied gauche, soulevez le tout du sol et faites osciller le corps autour de ces deux axes, c'est-à-dire l'épaule droite et la hanche gauche. Non, vous n'oscillez pas, vous bougez la main et le bras. Oscillez le bassin. Tournez le bassin, alors les jambes tourneront toutes seules. Parce qu'on ne peut pas bouger le bassin sans que les jambes bougent. Maintenant, couchez-vous sur le dos et reposez-vous.

Pensez à ce que vous avez fait, c'est-à-dire pensez dans le corps et non pas en mots, mais balayez avec votre sens kinesthésique... la musculature, le squelette; notez la respiration, et les cinq lignes cardinales.

7. Et maintenant, doucement, roulez sur le côté et levez-vous. Mettez-vous sur vos quatre points, puis notez maintenant... Notez que vous mettez le genou droit entre la main gauche et le pied gauche, c'est-à-dire, vous vous asseyez, allez-y. Mettez la fesse droite au sol. Et maintenant, tant que vous y êtes, couchez-vous sur le dos complètement. Allongez les pieds,

les jambes et les bras comme ça. Et maintenant, soulevez les jambes en l'air et avec un mouvement d'élan avec les jambes, asseyez-vous. Et la jambe droite pliée en dessous, doit être derrière le pied gauche. Levez-vous !

Mais, qu'est-ce que vous faites ! Bon, de nouveau, c'est exactement le même mouvement, c'est la même chose, jusqu'au bout ! On ne fait pas d'autres changements de pieds. Maintenant, doucement, couchez-vous. Et maintenant levez-vous de nouveau en mettant la jambe droite là où elle devrait être pour pouvoir mettre les mains là où elles doivent être et maintenant mettre le pied droit au quatrième point.

Essayez de faire la même chose, seulement quand vous arrivez au sol, vous revenez puisqu'il ne faut pas perdre toute l'inertie du corps en vous recouchant et alors vous verrez que vous pourrez vous coucher et vous lever avec la même énergie de la descente. Et cela devient facile : roulez et levez la jambe tout de suite et revenez tout de suite sans perdre l'inertie. Il ne faut pas faire un nouvel élan, il suffit d'aller et sans s'arrêter laisser les jambes monter tant qu'elles vont et d'un seul coup, les remettre et regagner les quatre points. Voilà, dans un seul mouvement.

8. Maintenant, dès la position debout, mettez les mains au sol, couchez-vous et revenez debout.

Vous verrez que quand on le fait de cette manière, vous pouvez le faire cent fois et vous verrez que le pouls ne change presque pas, tandis que normalement quand on fait fléchir le genou dix fois pour voir combien le pouls a changé pour des cardiaques. Faites-le comme ça et vous pourrez le faire mille fois. Et vous verrez que le cœur ne bat pas plus vite.

Doucement et si vous économisez votre énergie de la descente, la chute en bas vous donne la vitesse et cette vitesse, vous vous en servez pour vous mettre debout. Donc, ce n'est pas une question de travailler plus fort. Cela devrait être extrêmement facile. En fait cela devrait être plus facile que de s'asseoir sur une chaise et de se lever. Ne pivotez pas sur la jambe, levez-la, levez le pied. C'est ça. Mais si vous arrêtez le mouvement du bassin, il vous faut mettre du travail. N'arrêtez pas le mouvement du bassin. Vous l'avez déjà eu cette occasion. Quand on se lève laissez le bassin aller « haut », alors il va redresser les jambes sans que vous ayez à vous fatiguer. Parfait.

9. Bon, de nouveau, mettez les quatre points au sol et cette fois-ci, vous pliez la jambe gauche, vous roulez sur le dos, vous laissez les bras osciller et les jambes, tous monter avec le mouvement de descente de façon à emmagasiner suffisamment d'énergie pour se lever avec l'énergie de la descente.

Donc, vous allez voir, vous pouvez le faire cent fois à n'importe quel âge sans vous fatiguer parce que cela paraît comme du travail, mais vous ne faites pas un travail, car c'est l'utilisation de l'énergie de la descente au mieux. C'est pour ça qu'on a fait, si les deux pieds sont ensemble, on commence à suer parce que c'est difficile.

10. Maintenant, faites-le une fois à droite et une fois à gauche.

On a dit « le genou », ce n'est pas le pied ! C'est ça, une fois à gauche pour se lever et maintenant une fois le genou droit. Et alors vous voyez, vous pouvez aller avec la tête de droite à gauche. Et maintenant, faites attention, doucement. En fait, on n'a pas besoin de se lever pour aller de l'autre côté : essayez !

11. Couchez-vous sur le côté droit et servez-vous de la jambe droite pour commencer. Vous allez sur le dos et vous laissez aller les quatre membres aller par-dessus la tête, dans cette direction, puis, d'un seul mouvement, vous vous levez. Mais maintenant, dès que vous avez mis les choses, vous n'avez pas besoin de vous lever, il suffit de changer les jambes, ne pas pivoter ! Mettez l'autre jambe et vous vous couchez de l'autre côté. Et puis, de nouveau : levez-vous !

Si on pivote... les gens ne comprennent pas ! Il y a une différence énorme entre pivoter et ne pas pivoter. On fait exactement comme on a fait et pas d'autres mouvements. C'est la même chose, mais au lieu de se redresser complètement, dès que vous êtes sur le pied, le bassin se soulèvera facilement, surtout si vous avez l'inertie du mouvement. Ne vous pressez pas, faites exactement ce qu'on a fait et ne pivotez pas sur le pied. C'est-à-dire, que le pied soulevé, quitte le sol réellement. Ne pivotez pas sur le pied. Bon....

Encore une fois : roulez sur le dos, tout le monde, avec le mouvement simple, sans pivoter. Mettez les mains, faites le mouvement, couchez-vous sur le dos, ramassez tous les quatre membres et dans un seul mouvement revenez et puis de l'autre côté, et à chaque fois essayez de soulever le bassin le moins possible, juste ce qu'il faut pour changer la position, la direction. Donc vous voyez qu'il est inutile de lever le bassin jusqu'en haut. Non, là vous pivotez sur vos pieds !! Dès qu'on veut économiser, tout le monde pivote ! Ne pivotez pas, le mouvement est le même que vous le fassiez vite ou lentement.

12. Allongez-vous sur le dos, tous. Et essayez de voir ce que vous sentez de nouveau dans les cinq lignes cardinales et surtout dans la ligne de la colonne vertébrale. Regardez si le corps s'étale de mieux en mieux au sol. Puis notez le mouvement de l'air dans vos narines et le mouvement du ventre quand l'air rentre dans le poumon : qu'est-ce qu'il fait ?

13. Et puis roulez sur le côté et levez-vous. Mettez-vous debout sur vos pieds et essayez de trouver les quatre points au sol et regardez si c'est aussi difficile qu'au début. Et puis maintenant, levez la main droite et le pied gauche, plusieurs fois. Et maintenant la main gauche et le pied droit, deux ou trois fois. Et puis maintenant diagonalement : une fois ça et une fois ça et notez combien c'est plus facile qu'au début. Et puis maintenant : la main gauche et le pied gauche, et la main gauche [Commentaire: peut-être Dr Feldenkrais voulait dire 'main droite' et non pas 'main gauche'] et le pied droit et allez comme ça une fois droite, gauche ensemble.

Et si vos pieds sont bien, on peut rester sur le côté et on peut rester sur l'autre. Si on se presse et si on met les genoux et si on n'est pas sur les quatre points d'avant, alors c'est très difficile de changer et de garder l'équilibre. Mais si on garde les quatre points comme ça on peut dans tout ce qu'on fait garder l'équilibre à chaque instant.

Et maintenant, essayez de soulever les deux pieds à la fois et puis les deux mains. Et puis regardez si vous mettez les mains et les pieds au même endroit.

14. Mettez la main gauche au sol, pliez le genou gauche et asseyez-vous et levez-vous et changez de bras. Soulevez le bras inutile et vite. Et maintenant avec les deux bras au sol, faites aussi vite le mouvement du changement du bassin que vous pouvez avec un seul sursaut. Un petit saut comme ça : hop !!

Ce sont des mouvements aussi rapides que les mouvements d'un singe ou d'un chat. Et vous voyez, on arrive à faire cela en une seule fois, et tout le monde. Regardez la vitesse du mouvement.

15. Maintenant, levez-vous tout doucement, promenez-vous et regardez et essayez de voir ce que vous sentez après tout ce travail-là.

Et quand vous vous serez reposé un peu, ceux qui n'ont pas de difficultés, nous avons étalé les trucs, roulez un peu les tapis en les mettant de côté ! Et ceux qui peuvent, ceux qui ne sont pas fatigués... [Fin de l'enregistrement].

Leçon #4 : Saisir le menton

Durée de l'audio : 34 minutes

1. Couchez-vous sur le dos, s'il vous plaît. Et commencez comme nous avons l'habitude d'examiner et de balayer avec votre attention le corps, votre corps, la façon dont il est couché.

Comparez la sensation dans les talons, dans les mollets, dans le creux poplité des genoux, c'est-à-dire derrière les genoux, dans les articulations des hanches, dans les côtes flottantes : est-ce qu'elles touchent le sol ? Et les omoplates, les coudes ? Puis pensez à la ligne, l'allongement, la ligne de la longueur de votre corps à partir du coccyx jusqu'à la tête, la colonne vertébrale. Et notez à quel endroit, elle touche le sol, et quelles vertèbres ne le touchent pas du tout. Puis pensez aux cinq lignes cardinales, c'est-à-dire la longueur de la colonne avec la tête, puis les jambes et les bras à partir de la grande vertèbre, la septième cervicale juste au milieu des épaules. Essayez de percevoir les cinq lignes à la fois, abandonnant chacune et puis recommençant de façon que petit à petit vous réussissez à avoir les cinq lignes dans votre imagination, dans votre sens kinesthésique, par le sens kinesthésique, voir le tout à la fois. Si c'est difficile, alors pensez à la colonne, puis aux jambes et quand il y a un endroit qui est difficile à percevoir alors vous abandonnez et vous commencez à voir la largeur des épaules, la longueur des bras et ainsi de suite. Essayez une minute ou deux comme ça et puis pendant que vous faites cela, observez si vous pouvez percevoir un courant d'air à travers les narines ? Cela n'a aucune importance dans quelle direction le courant d'air est mais cela doit être ininterrompu, continu, facile, sans à-coups, sans arrêts, rythmé. C'est-à-dire que c'est un va et vient. Et observez de nouveau en dessous de votre ombilic : est-ce que pendant que l'air entre dans les poumons, ce point s'élève du sol, c'est-à-dire : est-ce que le ventre se gonfle ?

2. Et maintenant, roulez sur le côté et asseyez-vous. Mettez les plantes des pieds l'une contre l'autre ou asseyez-vous d'une façon orientale quelconque mais plus au moins symétrique, commode surtout, chacun pour soi. Et maintenant, mettez la main droite derrière la tête et saisissez le poignet droit de la main gauche, là-dérrière et en réduisant la friction entre la main et la tête, essayez de tirer les deux mains comme ça vers votre gauche.

Le coude gauche évidemment descendant de plus en plus bas, mais ne tirez pas fort, ce n'est pas une question de qui peut tirer le plus fort, le plus loin ! Faites ce mouvement tout simplement et beaucoup de fois, lentement. La façon de saisir la main est importante, si on ne saisit pas comme je vous le montre, alors c'est très difficile à faire. La plupart des gens le font correctement. Il faut saisir la main comme on l'aurait saisi devant soi. De la main gauche saisir le poignet droit et alors on les met comme ça derrière. Continuez très doucement.

Notez que le coude gauche descend et a tendance à se rapprocher de la poitrine, des côtes devant : laissez-le faire. C'est ça ! Notez seulement si vous respirez pendant que vous le faites, c'est-à-dire si vous pouvez toujours percevoir ce courant d'air dans les narines ? Voilà, ça suffit. Lâchez doucement, parce qu'au fur et à mesure qu'on le fait il y aura de grands changements dans la musculature des clavicules et des omoplates derrière et si vous baissez les mains rapidement vous aurez mal. Alors, lâchez chaque fois plus doucement, à l'aise.

3. Couchez-vous par terre et pliez les deux genoux, saisissez les bras exactement comme tout à l'heure : c'est-à-dire de la main gauche vous saisissez le bras droit, derrière la tête. Écartez les jambes, [autrement] vous allez tomber ! Écartez les pieds. Quand on est debout, c'est pour la stabilité, les plantes des pieds au sol. Et maintenant, soulevez un peu la tête et étirez les bras comme tout à l'heure, c'est ça en réduisant la friction entre les bras et la tête. C'est-à-dire on

soulève un peu la tête pour que l'on puisse faire passer les bras facilement. Continuez à faire ceci et allongez la jambe droite et pendant que vous tirez comme ça sur la main, tournez le visage et la tête et le corps, à droite.

Vous allez arriver, comme ça. Appuyez. Tirez et appuyez sur le pied gauche pour tourner le corps et alors le sol va aider la main droite et le coude droit et le bras droit pour aller plus loin, mais pour ça, il faut que le corps soit intelligent, c'est-à-dire qu'il faut pendant qu'on tourne laisser le sol agir sur votre coude.

Il y en a qui pigent et les autres, il faut leur dire comment aller ? ! Tirez la main comme on vous a montré pour que le coude descende vers la poitrine, et tournez le corps à droite et alors à ce moment-là le sol va aider le bras droit pour aller encore un peu plus loin en arrière. Doucement, roulez et revenez : roulez jusqu'à ce que la tête touche le sol, le front, et qu'il n'y a rien entre la tête et le sol ; le coude est derrière la tête. Et la jambe gauche reste debout : elle s'appuie sur le sol, alors le genou ne peut pas se coucher. Quand le genou se couche, c'est qu'on ne se sert pas de la hanche, ni de l'articulation de la hanche, ni de la musculature de la jambe. Comme un homme quand il fait quelque chose, c'est lui qui fait, c'est-à-dire que tout son corps doit coopérer et non quelques parties qui font exactement l'inverse de ce qu'il veut. Les psychiatres ont un nom pour ça : conflit interne.

Alors, maintenant, restez comme ça sur le côté et vous allez voir que si vous appuyez la tête contre le sol, et que vous faites attention de ne pas frotter le bras contre la tête, vous arriverez, à soulever le coude du sol sans lever la tête, tant soit peu. Doucement, mais ne tirez pas et répétez maintes fois jusqu'à ce que cela se lève sans effort. C'est ça, ça suffit. Maintenant restez comme ça un instant.

4a. Tirez la jambe droite, c'est-à-dire pliez là vers le ventre et maintenant bougez la partie supérieure du corps, c'est-à-dire la tête, les bras et les épaules, à droite vers le genou droit, laissez la jambe gauche vous aider et asseyez-vous comme ça avec la jambe gauche derrière le corps, sans lâcher.

Si on fait vite, il n'y aura rien, il faut y aller très doucement et allonger la jambe gauche et le coude derrière la tête. C'est comme toutes les fois, si vous voulez faire vite, rien n'arrivera. Faites doucement et vous allez voir que tout le monde sait le faire, pourvu que vous le fassiez doucement.

4b. Et maintenant, essayez de nouveau, tout le monde assis. Mettez la jambe gauche derrière et la jambe droite couchée là, et saisissez de la main gauche le poignet droit comme tout à l'heure. Tirez le coude gauche à gauche jusqu'à ce que le coude soit derrière la tête et maintenant, baissez-vous en avant et regardez si on peut descendre plus bas même jusqu'à toucher le sol avec le coude droit. Tout le monde peut le faire si on le fait lentement et essayez plusieurs fois. Et puis une fois [que vous] touchez, bougez le corps à gauche à droite et quand vous arrivez à droite derrière le genou droit, continuez jusqu'au moment où vous vous couchez sur le dos. Pliez comme ça, roulez en arrière et couchez-vous sur le dos.

Doucement. Plus vous allez bas..., quand on tombe, on ne peut pas se lever parce qu'il faut retourner par la même trajectoire ! Alors si on se couche en roulant, il faut rouler pour se lever. Si on tombe, il nous faut quelqu'un qui nous donne cette énergie pour pouvoir nous lever. Il faut essayer maintes fois, très doucement jusqu'à arranger les jambes, le corps. Non, si le coude se lève du sol, on tombe, il n'y a rien à faire. Il faut aller avec le coude et la tête aussi près du sol qu'on puisse, tout autour, jusqu'au moment où on se couche.

Ceux qui sont pressés pour l'exécuter, ils seront les derniers à le faire correctement. [Partie de l'enregistrement très peu audible.] Il faut, pour apprendre, ne pas fixer de dates [pour dire?] quand on sait, comme quand on passe des examens [?]. Tous ceux qui devant passer des examens [font cela?], ne savent rien de ce qu'ils ont appris. Prenez tout le temps que vous voulez. Touchez le sol du coude tout

le temps alors vous allez vous coucher comme sur un lit. Tournez avec le coude, touchez. Vous pouvez vous appuyer sur le coude, faire trois petits mouvements et vous couchez doucement. Touchez avec le coude, touchez avec le coude, touchez avec le coude tout le temps tant que le corps ne peut pas tenir le dos. Tant que la musculature ne s'est pas organisée pour tenir le corps avec aisance, on va être obligé de toucher. Alors, touchez et vous allez apprendre plus vite, et vous aurez tout le loisir pour faire aisément. Touchez du coude le sol, appuyez-vous sur le coude. Quatre fois sur la descente et deux fois sur la levée comme on l'a déjà fait. À la fin vous allez le faire beaucoup mieux que vous n'aviez jamais pensé pouvoir le faire.

5. Asseyez-vous, mettez la jambe gauche derrière et saisissez avec la main gauche la main droite et maintenant tirez le coude gauche en évitant la friction entre la main et la tête et puis tournez le visage vers la main et saisissez le menton de la main droite.

Vous allez voir que tout le monde y arrivera. Recommencez jusqu'à ce que ça devienne un mouvement extrêmement facile et habituel. Doucement, doucement, parce que si vous tirez fort, vous allez étirer les muscles, vous aurez mal. Si vous faites doucement, vous aurez le bras libre et ce sera un plaisir. Alors, choisissez entre les maux et le bon [sic]. Tout dépend de combien vous êtes pressés [sic]. Doucement et lentement et observez si vous respirez encore, est-ce qu'il y a ce courant d'air dans les narines ? S'il n'y en a pas c'est que vous allez trop vite et que vous tirez trop fort. Alors, vous aurez mal... [la fin de la phrase est inaudible]. Touchez, ceux qui y arrivent déjà, saisissez le menton, le menton.

6. Maintenant, de la main gauche saisissez votre coude droit, évidemment par derrière la tête et aidez la main droite à aller vers le menton. Puis, mettez la main gauche au sol devant vous et maintenant descendez plus bas avec le coude droit et la tête, et, à l'aide de la main gauche qui se déplace vers votre droite, allez rouler maintenant beaucoup mieux que tout à l'heure.

Aidez-vous de la main gauche, déplacez-la où il faut pour pouvoir rouler sans tomber. Pour que ce soit un roulement, il faut trouver le moyen de ramollir la poitrine, c'est-à-dire observez le courant d'air, que la poitrine ne se raidisse pas. Et puis de là, revenez toujours à l'aide de la main gauche au sol; aidez-vous de la main gauche au sol jusqu'à la descente. Déplacez la main pour qu'elle aide le corps et vous verrez, plus vous vous aidez vous-même, plus le corps devient souple et plus la chose devient facile. Alors, allongez la jambe gauche... Non, c'est trop tard ! Si on allonge la jambe gauche, le corps est en équilibre et alors on n'a pas besoin d'effort. Si on allonge la jambe gauche à temps, on ne tombe pas. Voilà, il fallait qu'elle aille à gauche. La jambe, c'est comme la bouche, c'est comme l'intelligence, c'est une partie de nous, la jambe doit être intelligente pour sentir : là, elle gêne; là, il faut la conduire et elle ne doit pas rester tout d'un coup sans attention comme si elle appartenait à moi et pas à vous. Alors, encore une fois et maintenant essayez de vous servir de la jambe gauche, comme si c'était la vôtre ! Et voilà, aidez-vous de la jambe gauche et de la main gauche et ça c'est beaucoup mieux. Cela doit être un roulement parfait. C'est parfait.

7. Maintenant, levez-vous s'il vous plaît sur vos jambes, sur vos pieds. Promenez-vous et essayez de voir si vous sentez une différence du côté gauche et du côté droit.

Si les jambes, le corps, les yeux, la tête, tout ? Quel bras vous semble plus long ? Et maintenant, tournez à gauche sur vous-même, puis tournez à droite et voyez la différence. Maintenant, levez le bras gauche en l'air vers le plafond et baissez-le, encore une fois. Faites attention à la sensation : comment cela se lève ? Et maintenant essayez le bras droit. Est-ce qu'il y a une différence ? Le bras se lève tout à fait autrement. Le bras gauche bouge la tête et le bras droit se lève plus haut, tout comme s'il savait où aller ?

8. Et maintenant, couchez-vous par terre et reposez-vous un peu.

Et en vous reposant, fermez les yeux et essayez de comparer la sensation dans les deux côtés du corps, le droit et le gauche. Puisque le côté droit et le tonus a changé énormément, on doit sentir une différence dans les parties qui touchent le sol. D'un côté, c'est aplati, ça touche le sol plus clairement, plus nettement, et de l'autre côté, il y a des parties qui ne touchent pas le sol malgré qu'on est couché. C'est-à-dire qu'il y a encore de la tension, là, qui soulève le corps du sol. C'est à dire que l'effort est encore appréciable, ce n'est pas juste un petit cas comme ça.

9. Et maintenant, pliez vos genoux, saisissez de la main droite la main gauche, comme tout à l'heure, et placez le tout derrière la tête. Et maintenant, allongez la jambe gauche, fermez les yeux et mentalement, tirez le bras gauche de la main droite jusqu'à ce que le coude touche votre poitrine et en même temps vous tournez le corps en poussant le sol de la jambe et du pied droit de façon que le sol appuie sur le coude gauche, comme il l'a fait tout à l'heure sur le droit.

Peut-être essayez une fois de le faire, une fois en vrai, alors ce sera plus facile de le penser. Alors, le coude derrière la tête et évidemment pas la tête sur le coude.

Revenez sur le dos et pensez ce mouvement-là. Pensez que si vous tirez le bras comme tout à l'heure, vous allez voir que le bras droit, le coude droit arrivera à toucher vos côtes flottantes devant vous sur le côté droit. Si le bras gauche s'assouplit dans les épaules comme le bras droit tout à l'heure pour saisir le menton alors vous arriverez à toucher avec le coude droit votre poitrine devant vous. Essayez de penser ça. Alors il est sûrement inutile de faire des efforts, alors notez si vous pouvez percevoir encore le courant d'air dans les narines, et le ventre ? Et si vous ne faites pas d'effort dans les bras, puisque vous ne faites que de le penser, alors laissez les bras tranquilles. Réduisez les tensions dans les bras, tout l'effort, dans le visage, dans le ventre, entre les jambes, partout, tous ces efforts inutiles pour « penser ». On dit qu'on pense avec le cerveau, mais les mouvements on ne les pense pas avec le cerveau seulement, qu'on le veuille ou qu'on ne le veuille pas dès qu'on pense la musculature s'organise comme si on le faisait et on le sent vraiment.

10. Maintenant, couchez-vous sur le côté et faites-le une fois et voyez si ce que vous avez pensé vous a aidé ?

Et il y a toujours des personnes qui ne savent pas ce qu'il faut faire avec les jambes ? La jambe reste debout parce qu'autrement on ne peut pas pousser, si elles sont couchées, elles ne poussent pas, donc elles n'aident en rien. Maintenant, restez comme ça et mentalement, vous vous rappelez, mentalement vous allez essayer de rouler la tête au sol devant, allongez la jambe droite à un certain moment pour vous asseoir. Enlevez le bras droit, et mettez la main droite au sol et essayez en vrai de vous asseoir. [...] Essayez de vous asseoir. Et maintenant, essayez de mettre le pied droit en arrière, et saisissez la main gauche de la main droite et mettez-les derrière la tête et puis essayez de voir si vous pouvez mentalement tirer le bras, de réduire la friction, tirer le bras gauche de façon que le coude droit touche la poitrine devant vous, mentalement mais ne le faites pas. Mais mentalement faites-le mieux que d'habitude, il n'y a rien qui gêne, vous pouvez imaginer le mouvement facile et vous pouvez, pendant que vous pensez, sentir toutes les parties du corps qui contredisent votre intention et regardez le ventre, et le dos, partout où il y a de l'effort inutile pour la pensée. Et pensez à tourner la tête, le visage vers la main gauche, pour que la main gauche saisisse le menton. Réfléchissez à cela. Et maintenant, essayez de le faire, saisir le menton et sentez si vous tenez le menton aussi bien sinon mieux qu'avant ?

Et maintenant, mettez la main droite au sol ou aidez-vous de la main droite pour mieux saisir le menton, et mettez-les par terre, et déplacez la main droite un peu à gauche et ne faites rien, maintenant seulement imaginez comment et où vous allez placer la main droite pour pouvoir vous coucher sur le dos d'une façon absolument parfaite, c'est-à-dire en roulant qu'il n'y ait pas de chute du tout, qu'il n'y ait pas d'arrêt de respiration, qu'il n'y ait pas d'inconvénients. Doucement. Pensez où faut-il mettre la main ? Comment tenir le dos ? Est-ce qu'il faut faire des efforts dans les jambes ? Est-ce qu'il faut inspirer ou expirer ? Inhalez ou videz les poumons ? Et quand vous aurez décidé de ce que vous allez faire, déplacez

la main droite le long du sol comme cela à votre gauche jusqu'à ce que vous vous couchiez sur le dos et revenir. Et vous observerez que beaucoup d'entre vous qui avant tombaient, ne sont pas tombés et arrivent à faire maintenant un roulement parfait. Vous voyez qu'il n'y a rien qui puisse remplacer le travail du cerveau !? Même pas le grand fessier !

Et maintenant reprenez la main gauche de la main droite, saisissez votre menton et essayez de vous coucher maintenant à l'aide de la main droite comme tout à l'heure et revenir de la même manière. Juste pour toucher et revenir tout de suite, de la même manière. Et observez si cela commence à devenir agréable à faire, parce que c'est comme ça le travail. Si on élimine les efforts inutiles cela devient faisable et puis en faisant attention à la souplesse et en concevant notre corps en entier dans l'imagination cela devient facile, puis agréable, et après cela devient beau à voir. C'est du reste curieux que Stanislavski⁸ disait la même chose du point de vue de son théâtre. Le travail d'un acteur, c'est de faire la chose difficile, facile, et le facile beau à voir.

11. Couchez-vous sur le sol maintenant sur votre dos. Et observez, notez la différence qui s'est faite dans votre corps pendant ce travail. Pliez les genoux et notez dans la colonne vertébrale s'il y a des vertèbres qui ne touchent pas. S'il y en a encore qui ne touchent pas, on va encore faire quelque chose pour qu'elles touchent clairement, carrément.

12. Joignez les doigts des mains derrière la tête et soulevez les coudes du sol avec la tête. Les mains derrière la tête et non derrière la nuque. Très doucement, commencez à osciller avec le tout en avant et en arrière. Levez la tête un peu en avant et en arrière, mais tout petit, ne forcez pas, gentiment. Et maintenant soulevez les pieds du sol, les jambes écartées. Et maintenant, les coudes et les genoux avec le même petit mouvement, dans la même direction, c'est-à-dire que quand les coudes vont vers les pieds, les pieds vont un peu plus loin, les coudes et les mains vont tout le temps dans la même direction.

⁸ . Constantin Stanislavski (1863-1938), comédien, metteur en scène, professeur et théoricien d'art dramatique russe.

Leçon #5 : Le pied et ses orteils

Durée de l'audio : 45 minutes

1a. Alors, asseyez-vous, s'il vous plaît. Arrangez-vous [pour] être assis comme vous voulez, de façon à pouvoir prendre de la main gauche le pied gauche à la cheville, de la mettre n'importe où accessible pour la main droite à prendre le grand orteil et l'étirer pour l'allonger, lentement, doucement, pas fort et en le tournant en même temps, c'est-à-dire le tourner légèrement et allonger le grand orteil.

Non, non, le grand orteil du pied gauche. On dit prendre de la main la cheville gauche, mais ne pas tourner comme ceci, mais je dis « allonger », je vous montre : prenez l'orteil et puis allonger le comme ça et tournez-le. Mais, petit à petit, trouvez un moyen de tenir les jambes d'une façon agréable, ça viendra tout seul et ce sera le signe de l'amélioration qui s'est produite dans l'organisation du corps. Pour le moment, il y a des gens qui le font d'une façon tellement bizarre, que l'on ne comprend pas comment ils le font même. Pas tout le monde, mais il y a un nombre. Bon, alors faites quelques mouvements. Essayez cette chose simple de tirer le grand orteil et de le tourner autour de lui-même, autour de sa base, autour de l'axe du grand orteil.

1b. Puis passez au deuxième doigt, faites la même chose avec le deuxième doigt, le deuxième orteil si vous le voulez bien. Faites la même chose avec le deuxième orteil, tirez-le, mais tirez-le doucement.

Ce n'est pas une question de traction pour arracher ou allonger, c'est seulement pour faire des mouvements très doux. C'est le résultat cumulatif ce qu'on va faire pour des raisons bien physiologiques, que le résultat cumulatif apparaîtra à vous-même et après vous aurez la récompense pour la patience. Bon, alors très doucement, tirez le deuxième orteil et tournez-le autour de lui-même.

1c. Puis le troisième, faites la même chose.

[Une participante : « quand j'ai été opéré, on m'a enlevé une phalange à quatre orteils alors il y en a un qui est tout raide, il y en a un qui s'est mal ressoudé, alors je n'ose pas faire parce que j'ai peur... »]. Bon, alors doucement, doucement. Je l'ai fait d'ailleurs parce j'ai remarqué qu'il y tant de monde ici qui souffre des pieds, que je l'ai fait exprès pour ça.

1d. Bon, alors maintenant plus loin, plus bas, c'est-à-dire un autre orteil..., jusqu'au plus petit.

2a. Maintenant couchez-vous sur le dos, pliez le genou droit et maintenant approchez le pied gauche de façon que vous puissiez saisir la cheville de la jambe gauche et de façon que vous puissiez voir la plante du pied et essayez, [pour] chaque orteil, de le tirer très doucement pour le plier vers la plante du pied.

Il est inutile de tenir le pied en l'air, on peut le coucher sur l'autre jambe. Il me semble que c'est tellement simple. Et alors prenez[-le] de nouveau, très doucement. Regardez, le pied chez nous est construit de façon que chaque orteil peut se plier de façon à toucher comme on touche à la main, en pliant ça, on peut faire ça. Ça arrive chez les enfants que l'on n'a pas encore abîmés avec les chaussures et à être assis sur des chaises impossibles, ils savent faire ça sans aucune difficulté. Il n'y a pas mal de gens heureux qui ont gardé cette habileté, mais la majorité l'ont perdu. Alors essayez doucement, vous allez voir qu'on le récupère très très vite. Très doucement, essayez de plier, mais sans tirer, il ne s'agit pas d'étirer les ligaments pour qu'ils fassent mal le lendemain, mais de réduire les contractions dans les muscles fléchisseurs qui ne doivent pas être là et ça ce n'est pas douloureux, d'enlever un poids de la tête qui est sur la tête ce n'est pas douloureux, ça soulage. Alors enlevez cette contraction inutile en faisant des mouvements très très doux, très doux pour plier chaque orteil, le grand orteil un peu, mais surtout les quatre petits, pour qu'ils touchent la plante du pied, mais sans forcer; répéter, répéter et lâcher, laissez la chose pour moi parce qu'on va faire tant de variations jusqu'à ce que ça réussisse chez tout le monde.

Alors d'une façon ou d'une autre, essayez de plier chaque orteil vers le bas..., quatre, cinq, six fois chaque orteil, en faisant attention de ne pas faire mal. Ça c'est essentiel.

Vous verrez que si on allonge chaque orteil comme on l'a fait, très très doucement et qu'on le plie en bas et qu'on essaye petit à petit, lentement comme ça, le résultat cumulatif est surprenant.

2b. Maintenant changez de main, parce que la plupart des gens fatiguent des mains, parce dans les mains aussi ils font trop d'efforts inutiles, alors changez de main et essayez avec la main gauche de fléchir l'orteil vers le haut, c'est-à-dire le fléchir réellement, fléchir vers le haut, très doucement aussi, chaque orteil, chaque orteil, très doucement. Plusieurs fois, chaque orteil.

2c. Voilà. Lâchez ça un instant. Allongez les jambes et juste faites attention à la sensation, la différence qu'on sent entre les deux jambes. Essayez de mouvoir le pied et les orteils et notez la différence entre le pied droit et gauche. Si vous pouvez le voir regardez, vous verrez que sa couleur est différente aussi, chaque pied est coloré un peu autrement.

3a. Voilà maintenant, asseyez-vous de nouveau, couchez le pied gauche sur le côté, c'est-à-dire ouvrir le genou et rapprochez le vers vous, couchez-le sur le côté comme ça et puis essayez ceci : avec la main droite, vous prenez le grand orteil pour le soulever, avec la main gauche vous laissez tous les quatre petits orteils l'ouvrir.

C'est-à-dire vous écartez le grand orteil des quatre autres, mais très très doucement. Maintenant vous verrez anatomiquement l'ouverture du grand orteil et de l'autre est un angle droit, c'est-à-dire qu'on pourrait mettre quelque chose comme ça entre le grand orteil et le deuxième, ça c'est normal et vous verrez que la plupart de vous arriveront à ça, c'est-à-dire qu'on peut mettre une boîte d'allumettes ou ça entre le grand orteil, c'est normal, il y a peu de gens qui le font spontanément, comme ça, voilà.

3b. Alors vous écartez ça... et puis maintenant vous prenez deux orteils dans la main droite et trois de la main gauche, des petits orteils dans la main gauche et vous écartez évidemment le deuxième orteil du troisième. Et maintenant vous prenez quatre dans la main droite et le petit orteil de la main gauche.

Mettez trois, quatre, ça dépend je vois des gens qui sont pressés, ils en ont déjà sauté à un, ou peut-être qu'ils ont un orteil de coupé ?

4. Maintenant essayez la même chose, en continuant comme ça, mettez le pied debout, c'est-à-dire que la plante de pied soit au sol et vous prenez les deux bras des deux côtés de la jambe. Et maintenant vous recommencez le grand orteil et les quatre, grand orteil dans la main et puis vous les ouvrez comme vous l'avez fait, éventail comme ça et puis en même temps vous le fléchissez en haut et vous le pliez en bas, en dessous, les deux, mais très très doucement parce que vers le haut c'est facile, mais vers le bas.

Si vous avez la peau fine..., dans les chaussures, chez nous c'est chez tout le monde, les pieds ne sont pas bien, c'est vraiment une chose qu'on cache, chacun cache ses pieds dans la journée dans la chaussure et la nuit sous la couverture, parce qu'il sait bien qu'il n'y pas de quoi être fier, chez la plupart des gens en tout cas. Mais un beau pied, si vous voyez les pieds des gens qui marchent pieds nus sur le sable, des bédouins, ce sont des pieds plus jolis que les mains. Et d'ailleurs aussi intelligent : on peut faire avec les pieds des choses extraordinaires. Moi je connais un cordonnier bédouin, il prend entre le grand orteil et là, il met le soulier, c'est-à-dire il fait la peau et la chaussure et puis il les tient comme ça et puis il coud, il les visse - qui de nous peut faire ça ? Il travaille comme ça toute la journée, il coud la chaussure et pour tenir la semelle et la courroie, tout ensemble pour faire des trous et passer le fils, il tient avec entre le grand orteil et l'autre. Et si vous voulez essayer de tirer cet ensemble entre ce pied vous n'arriverez pas, c'est tenu comme dans un étau.

Alors vers le bas, allez très doucement pour ne pas déchirer la peau et puis maintenant prenez deux doigts de la main droite, et la même chose, ouvrez, c'est-à-dire tirez-le à part, puis fléchissez vers le haut et vers le bas.

Maintenant, couchez-vous ceux qui ont fini, reposez-vous. Ceux qui n'ont pas fini, ceux qui n'ont pas fini alors finissez. Bon, couchez-vous et reposez-vous et ceux qui n'ont pas fini, qu'ils finissent.

Mais pour vous éclairer un peu sur ce qu'on fait et ce que l'on peut attendre de ce que l'on fait: ceux qui se rappellent encore de la physiologie ou un peu de neurologie, qui l'ont appris, ils savent qu'il y a dans la plante du pied, il y a les filaments extéroceptifs, c'est-à-dire deux filaments nerveux qui sentent la pression sur le pied, la distribution de pression et le corps réagit d'après ça pour organiser le tonus du corps debout. Si vous prenez un livre de physiologie à peu près moderne, d'il y a dix ans au moins, pas les anciens, alors vous verrez qu'il y a là-bas toute une série d'articles sur le travail du Professeur Magnus⁹ d'Utrecht où il montre que si sur un animal décérébré, on peut voir l'effet de ce que nous faisons, c'est-à-dire le changement de distribution de pression sur le sol, ça amènera réorganisant le pied de façon qu'il perde l'habitude, la forme habituelle de toucher le sol, que ceci influence le reste du corps. Vous verrez vous-même que les yeux, les épaules et encore autre chose, que je ne veux pas dire parce que quelques-uns peuvent être suggestibles et dire : « Tient! là, il nous a embobiné, il nous a raconté ça, c'est pour ça qu'on le fait », vous allez vous rendre compte vous-même, que ça fait cette chose là. Et, alors je vous dis, si vous prenez un animal décérébré comme il y en a dans le livre de physiologie, un animal décérébré, quand on touche la plante du pied avec un board¹⁰, si on le touche, il se raidit comme s'il était debout sur le pied comme ça, et on le voit et ça on peut le répéter tout le temps, donc vous voyez la pression sur le pied fait un changement tonal du reste du corps. Mais, par habitude, nous ne nous rendons pas compte de ça. Vous allez voir que quand on agit lentement et qu'on change la musculature du pied, que le pied se placera autrement sur le sol, vous allez vous apercevoir vous-même de l'effet incroyable de cette chose simple qu'on fait.

⁹ . Rudolf Magnus (1873-1927), physiologiste et pharmacologiste allemand. Il aurait pu recevoir le prix Nobel pour ses recherches sur les réflexes animaux.

¹⁰ . [NdE. Dr Feldenkrais prononce ce mot "bord" avec une accent anglais, ce qui veut dire "une planche". Il dit donc : "quand on touche le pied avec une planche, il se raidit..."]

5. Alors maintenant essayez de faire la même chose avec l'autre pieds, mais d'ailleurs avant, mettez-vous debout, déjà avec ça, ce qu'on a fait et promenez-vous un peu et regardez si vous pouvez sentir qu'il y a une différence entre le côté droit et le gauche.

Essayez, non ce n'est pas celui de toujours, essayez de voir comment se place le pied gauche au sol maintenant et le droit et sur lequel vous vous sentez le plus confortable. Il y en a un sur lequel vous êtes plus confortable. Essayez de sentir la qualité de toucher le sol et maintenant observez la tension dans votre épaule droite et gauche et vous verrez quelle épaule est la plus détendue. Et essayez voir si vous pouvez déceler le commencement de la détente dans le visage d'un côté, plus que de l'autre. Parce que jusqu'au moment¹¹ on a perdu le temps pour vous convaincre de le faire, maintenant qu'on sait déjà on va faire plus vite et on va faire...

6. Couchez-vous et essayez de faire la même chose sur le pied droit.

Alors est-ce que vous vous rappelez ce qu'on a fait pour commencer, on a tiré chaque orteil et on était assis, mettez le pied gauche au sol debout, prenez le pied droit comme ça et faites-le dans la position couchée. Donc, vous étirez chaque orteil très très doucement pour ne pas faire mal et vous le tournez autour de lui-même. Faites ça un peu plus vite. Faites quelquefois lent, mais ne faites pas beaucoup de mouvements, faites cinq, dix mouvements au plus et ça doit passer un peu plus vite sans vous presser, n'est-ce pas?, je ne vous engage pas à vous presser, mais faire très doucement et vite parce que l'on a encore tant de choses à faire pour arriver à sentir l'effet, qu'on ne veut pas perdre trop de temps sur les choses qui maintenant... puisque c'est une répétition déjà, on peut le faire un peu plus vite. Parce que ça c'est la préparation seulement pour que vous ne déchiriez pas la peau, c'est pour ramollir un peu les doigts, le travail qu'on fera c'est après.

Et maintenant, essayez de plier chaque orteil vers le bas, jusqu'où vous arrivez, il y a plusieurs d'entre vous qui arriveront à toucher la plante du pied avec l'extrémité de l'orteil.

Et puis, venez fléchir les doigts vers le haut, les orteils chacun à son tour.

7. Et asseyez-vous s'il vous plaît. Placez le pied droit sur le côté, comme on l'a fait toute à l'heure, comme ça tout droit, ou sur le côté si vous voulez. Essayez, prenez de la main gauche le grand orteil et puis de l'autre les petits et écartez-les. Mais vous vous rappelez, puisque dès que vous avez commencé vous pouvez placer le pied, mettre les deux mains des deux côtés, de façon que vous puissiez écarter quelques fois, puis pliez vers le haut et puis pliez vers le bas. Donc mettez le pied droit debout, la plante au sol, le talon au sol, la main droite en dehors du genou, la main droite [Commentaire : probablement Dr Feldenkrais a voulu dire 'la main gauche'] à l'intérieur et puis de cette manière vous pourrez ouvrir, écarter les orteils, les plier vers le haut, et les plier vers le bas, c'est à dire fléchir et étendre.

Il est important que le pied soit sur le talon et pas sur le côté quand on fait le haut et le bas, parce que le muscle fléchisseur des orteils est sur la jambe et va jusqu'au genou, n'est-ce pas, et c'est là que vous allez le sentir et quand on reste debout comme ça, on est obligé d'allonger le muscle et la pression sur le talon permet de le faire, tandis que si c'est sur le côté, il faut vraiment le tirer pour faire mal, pour qu'il s'allonge.

8. Couchez-vous s'il vous plaît. Étalez-vous sur le sol, puis essayez voir si vous pouvez, en vous rappelant comment vous étiez couché la dernière fois, si vous sentez qu'il y a des parties

11 . [NdE. Plus correct serait: "jusqu'alors, on..."]

du corps, dans le bassin, dans les épaules, qui touchent le sol autrement, d'une façon beaucoup plus nette, aplaties, affaissées sur le sol, collées vers le sol, c'est-à-dire qu'à cet endroit-là, dans le muscle là autour du bassin et peut être aussi dans les muscles dorsaux, il y a du tonus superflu qui a disparu et le corps s'affaisse réellement comme il devrait le faire.

9a. Et maintenant, pliez les deux genoux, pliez les deux genoux, mettez le pied gauche près de vous sur l'autre et puis essayez de faire ceci : comme on enchevêtre, on joint les mains, essayer de la main droite par en bas introduire un doigt entre chaque orteil et, très doucement, introduisez un doigt et puis de l'autre main, l'autre main, aidez-vous à tirer les doigts, à tirer les orteils et regardez-le pour que l'ensemble prenne une vue régulière¹², qu'il n'y ait pas un orteil qui regarde vers le haut et l'autre en bas et les doigts qui sont couchés d'une façon bizarre.

Essayez très doucement de tirer chaque doigt et chaque orteil, jusqu'à ce que vous trouviez que c'est comme ça, deux éventails comme les mains qui se joignent comme ça, c'est joli à voir. Essayez doucement ce n'est pas facile, c'est pas tout à fait correct, ce n'est pas facile. Puis voyez tout le monde presque, introduit les doigts de façon telle que le pauvre petit orteil reste dehors, vous voyez ? On peut chercher à faire autrement, attendez laissez-le comme ça.

9b. Maintenant tenez la cheville de la main gauche et essayez avec cette main droite de pliez, fléchir les doigts vers le haut et vers le bas et essayez dans l'ensemble de tourner tout le pied dans l'articulation de la cheville. Donc tenez la cheville, la jambe, le pied au-dessus de la cheville, de façon que le mouvement se fasse dans l'articulation de la cheville.

Voilà, ici vous voyez certainement... une rotation tout à fait particulière avec tous les doigts écartés, ce qui nous arrive rarement à faire. La plupart des gens ne peuvent pas le faire, doucement.

9c. Et puis, quand vous aurez fait cinq, six ou dix mouvements, comme il vous plaît, changez la direction de la rotation.

10a. Voilà. Et maintenant restez comme ça, seulement essayez de l'autre main, de la main gauche, joignez avec les orteils la main gauche, mais cette fois-ci par-dessus évidemment. Voilà. Et cette fois-ci, laissez le petit orteil engagé, le petit orteil aussi, c'est-à-dire que l'auriculaire soit en dehors du petit orteil. Que l'auriculaire soit dehors.

Non, non, on appuie de la main droite, on organise les orteils et la main, on tire sur chacun à son tour pour qu'il y ait juste un orteil entre deux doigts et un doigt entre chaque deux orteils et que ça soit joli à voir, regardez les extrémités des orteils que ça soit beau à voir, que ça soit régulier.

10b. Et maintenant, essayez de fléchir le pied vers le bas, vers le haut, fléchir les doigts, les étendre, les fléchir.

12 . [NdE.: "un aspect régulier".]

11a. Puis asseyez-vous et faites la même chose sur l'autre pied dans la position assise. Quand vous prenez le pied, vous essayez d'introduire la main gauche par en dessous, par en dessous, à travers, c'est ça, par en dessous de la plante du pied. Et arrangez-vous pour que ça soit très régulier. C'est ça et si ça s'arrange facilement, commencez à plier les doigts en bas, vers le haut et puis après chaque mouvement corrigez la régularité jusqu'à ce que ça devienne réellement quelque chose qui soit tout à fait régulier, comme deux mains qui se joignent, comme des doigts joints.

11b. Et faites la même chose avec la main droite par-dessus, introduisez-la comme ça et voyez que dans la position assise, on ne peut pas faire la rotation du pied, alors quand vous l'aurez fait comme ça, faites-le comme vous faites. Puis après vous vous coucherez, faites-le comme ça, pliez les doigts vers le haut, vers le bas.

12. Couchez-vous sur le dos, introduisez de nouveau la main gauche par en dessous, les doigts de la main gauche entre les orteils, arrangez-les comme des fleurs japonaises et puis saisissez la cheville, au-dessus de la cheville avec la main droite et tournez l'articulation du pied dans une direction, une douzaine de fois.

Sans force, juste régularisant aussi la rotation, qu'elle soit régulière, si facile dans toutes les directions, parce qu'il y a des directions où vous verrez on sent que ça va tout seul, puis dans les autres, il faut tirer fort, essayez de réduire l'effort dans la jambe de façon qu'on puisse faire une rotation uniforme, sans effort aucun.

13. C'est ça et asseyez-vous. Écartez les genoux, mettez les deux pieds sur les côtés et très près, puis introduisez la main droite par-dessus les orteils droits et la main gauche par-dessus des orteils gauches et aidez-vous puisque tout est très près, vous pouvez vous aider un peu de cette main-là, un peu de l'autre, pour mettre. C'est ça, pour saisir, très bien et régulariser l'aspect de l'enchevêtrement. Et une fois que c'est comme ça, si vous tenez bien ou saisissez bien, soulevez un pied en l'air, soulevez l'autre comme ça, les deux, essayez de rouler sur le dos et ouvrez les jambes comme ça et revenez en pliant les genoux.

Si vous ouvrez les jambes et si en descendant vous les refermez, la plupart de vous le feront après quelques essais. Les bras doivent être entre les jambes, autrement on ne peut pas ouvrir les jambes, doucement. En allant sur le dos, il faut ouvrir les bras et les jambes autant que possible et laissez le bassin se soulever et puis les fermer très très rapidement sans effort, alors le corps s'assied très facilement. Si on fait ça quelques fois, tout le monde réussira. Voilà.

14a. Bon maintenant, asseyez-vous. Maintenant essayez de faire: enchevêtrez, joignez les doigts des pieds comme on fait avec les mains. Essayez de mettre le pouce droit, supérieur, le pouce droit au-dessus et puis faites entrer et puis organisez les orteils, c'est ça. Bon, tirez, organisez comme ça, puis mettez la main derrière vous et essayez de soulever les jambes comme ça et de vous asseoir et si vous pouvez arriver jusqu'à vous coucher et puis revenir sans perdre les "joints"¹³, puis corrigez-les de nouveau. Corrigez de nouveau. Et essayez, déplacez-vous, essayez voir.

13 . [NdE. : "l'enchevêtrement".]

14b. Et maintenant changez la position, prenez le grand orteil gauche qui sera par-dessus l'autre.

Ceux qui ont des crampes, ça prouve seulement qu'il fallait le faire il y a deux ans [Expression amusée des participants]. Essayez doucement encore, soulevez, corrigez.

15. Et puis maintenant, levez-vous. Et avant que vous fassiez quoi que ce soit, vous aurez un résultat tout à fait clair, qui n'a rien à voir avec moi: Essayez de vous plier, touchez le sol avec les mains et observez chacun s'il ne descend pas plus aisément que d'habitude.

Si oui, rentrez à la maison, expliquez-vous comment vous l'avez fait. Si vous me le demandez, je vous l'expliquerai après, je ne vous l'expliquerai pas avant. Notez chacun pour soi si réellement c'est plus facile et s'il descend plus bas que d'habitude. Et il y en a quelques-uns qui toucheront le sol facilement, mais il y en a d'autres qui [ne] peuvent pas le faire, ils descendent tout de même plus bas que d'ordinaire.

16. Bon merci, vous vous promenez et voir comment sont les épaules? comment on se sent dans le dos? si on est plus érigé? est-ce qu'on est plus droit? Et regardez si le sol est plus bénin [sic] pour vous. Il n'est pas aussi méchant que d'habitude.

Leçon #6 : Saisir le pied avec la main

Durée de l'audio : 40 minutes

1a. Couchez-vous sur le dos. Levez la jambe droite et puis pliez la gauche pour vous aider, pour que ça ne soit pas malcommode et puis maintenant avec la main gauche saisissez l'arche, la plante du pied.

Seulement, saisissez-la avec tous les doigts, l'orteil inclus, le grand pouce, le pouce avec les autres doigts, c'est-à-dire qu'on saisit à la manière dont on porte un livre dans la main ou comme un singe, tous les doigts. Le pied gauche au sol.

Puis maintenant, la main droite derrière la tête et puis doucement soulevez la tête et la jambe, le pied vers la direction du plafond. Soulevez les deux à la fois, pliez, cessez et recommencez.

Mais de la manière la plus douce, ne poussez pas, ne tirez pas la jambe. Ne soulevez pas la tête. Faites des mouvements très doux, très simples.

1b. Voilà. Maintenant, changez les mains. C'est-à-dire évidemment qu'on va saisir les mains, non pas les pieds, les mains, changez les mains, c'est-à-dire saisir avec la main droite, mais la même chose, tous les doigts ensemble, le pouce avec les autres doigts. Puis, maintenant soulevez la tête et le pied plusieurs fois, très doucement vers le ciel, pas vers la tête, les pieds. Les deux. Soulevez le pied, soulevez la jambe, soulevez la tête, tout vers le plafond, mais le mouvement, très très doux.

2a. Et maintenant, essayez de passer le genou en dehors du coude droit en baissant et puis faites-le rentrer à l'intérieur, la prochaine fois. La main reste là où elle était, la main reste dehors, là où elle était avant, là. Maintenant, en baissant la jambe, faites passer le genou en dehors et une fois en dedans. Mais tenez avec tous les doigts, avec le pouce ensemble.

2b. Et de nouveau, changer les mains, changez les mains seulement et faites la même chose.

Soulevez la tête, faites passer le genou en dehors du coude, en dehors du coude et la dedans..., très difficile, doucement. Il y en aura quelques-uns qui réussiront, si on ne peut pas, ça n'a pas d'importance, il faut seulement essayer. Il faut mettre la tête à gauche, les épaules, -pardon- à droite, c'est ça et tordre un peu le cou. Et bien, essayez encore une fois, doucement. C'est ça! Voilà.

2c. Cessez abandonnez ça, arrêtez-vous. Reposez-vous un peu.

3a. Maintenant, essayez de faire la même chose avec l'autre jambe, l'autre pied.

C'est-à-dire premièrement, saisir l'intérieur avec la main droite, avec tout le pouce à l'intérieur, et la main [gauche] derrière la tête. L'autre pied au sol, pas allongé, et maintenant soulevez le tout en direction du plafond, très doucement.

Et, changez les mains. La main dehors évidemment, pas à l'intérieur, et essayez de soulever et de baisser.

3b. Et maintenant, chaque fois que vous levez le genou, la main, passez avec le genou une fois à gauche du coude et une fois à l'intérieur du coude.

Derrière la tête, ce n'est pas derrière la nuque, ce n'est pas la même chose.

3c. Maintenant, changez de mains et essayez de faire avec l'autre main, la même chose, ceux qui peuvent. Et puis tout d'un coup quelqu'un va réussir [alors] qu'il n'avait pas pu, il y a un instant.

3d. Bon! cessez, arrêtez-vous, reposez-vous un peu.

4a. Et maintenant, asseyez-vous; roulez sur le côté pour vous asseoir. Essayez de saisir de la main droite les quatre petits orteils du pied droit, de dehors évidemment; introduisez le pouce entre le grand orteil et le deuxième et saisissez les quatre orteils comme ça; et puis la même chose de la main gauche.

Évidemment sur le pied gauche; non pas par en dessous, directement simplement introduire le pouce entre le grand orteil et le deuxième, et saisir les quatre petits orteils, proprement tenir comme ça.

Et puis doucement essayez de lever un pied et puis l'autre; plusieurs fois; doucement, lentement.

5. Et puis maintenant essayez de passer les coudes à l'intérieur des jambes, oui c'est ça, les deux coudes à l'intérieur des jambes, puis maintenant les deux coudes en dehors des jambes.

Et puis, doucement essayez de vous mettre en équilibre et de faire les deux pieds à la fois, à l'intérieur, à l'extérieur.

6. Et si vous roulez sur le dos, restez sur le dos, faites-le sur le dos.

Et puis maintenant, ouvrez les jambes sur le dos comme ça, ouvrez les jambes latéralement beaucoup, comme ça, et puis fermez-les et vous vous assiérez; baissez-les, essayez plusieurs fois jusqu'à ce qu'on s'assied.

Mais si on le fait doucement et que le mouvement des pieds est rapide – évidemment sans chaise derrière-, non [pas le faire] de force, il n’y a rien à faire, si on [le] fait de force, vous allez vous faire mal au dos, c’est tout. Si on ne peut pas, il ne faut pas [le faire], et quelqu’un qui a des fermetures-éclairés là-bas sur le dos, évidemment [non plus], et [avec] des boutons, il ne faut pas le faire non plus...

7. Bon maintenant, restez sur le dos, et saisissez maintenant de la main gauche, de l’intérieur du pied gauche et de la main droite le pied droit, et essayez la même chose, d’ouvrir et de mettre les deux genoux plus prêts l’un de l’autre ; les deux genoux ensemble, non, les mains restent là-bas, essayez !

Est-ce qu’on peut passer les genoux à l’intérieur du coude ? Comme ça, et comment..., évidemment, on peut; c’est ça, doucement, sans force, parce que sinon on peut démolir les genoux. Doucement. Le dos ? Si vous ne le faites pas de force, comme je vous le demande, il n’aura rien le dos. Si vous voulez arriver à tout prix, vous êtes sûr de démolir tout, non seulement le dos, mais la pièce aussi. Vous devrez progresser dans la mesure de votre possible et pour ça vous êtes le seul juge. Je ne vous dis pas de faire comme ça ou de faire comme ça; je vous laisse toute la latitude de vous diriger par votre sensation, c'est-à-dire si vous n’avez pas de sens et bien tant pis.

Allongez-vous, restez tranquille. Reposez-vous.

8a. Asseyez-vous, s’il vous plaît. Saisissez de nouveau le pied droit, les quatre petits orteils de la main droite et puis maintenant essayez d’allonger la jambe et le pied sur le sol, c'est-à-dire poussez le talon là où il va. Maintenant, baissez la tête pendant que vous faites ça et essayez à chaque fois que vous tirez le pied, ou vous l’allongez... [Dr Feldenkrais s’adresse à un participant : “ mais ne le maintenez pas comme ça sous tension”], raccourcissez et allongez très doucement, ne forcez pas..., mais baissez la tête, mais d’une façon... bizarre, une fois avec l’intention de toucher en dessous du genou avec la bouche, sans le faire, juste l’intention.

Vous baissez pour toucher de la bouche... le dessous du genou, c'est-à-dire sous... comment ça s’appelle déjà ? La patella, La rotule ! Oui, tout simplement, vous pensez à toucher de la bouche en dessous de la rotule, et on n’a pas besoin de le faire. Pendant que vous le faites, faites un mouvement de la tête pour allonger le corps, pour pouvoir toucher de la bouche en dessous du genou.

8b. Et puis, le deuxième mouvement faites avec l’intention de toucher avec le menton. Voilà.

8c. Et, le troisième mouvement faites avec l’intention de toucher de la tête, du front, et observez seulement combien c’est différent avec chaque pensée comme ça.

8d. Puis vous continuez à faire ça, cette fois-ci avec l’intention de mettre l’oreille droite sous la rotule; faites deux mouvements, comme ça, et puis l’oreille gauche sous la rotule, c’est ça.

9. Et puis, maintenant vous faites..., vous saisissez le pied droit de la main gauche, pas les orteils, en dessous de la plante du pied comme on l'a fait et la main droite au sol pour que ça soit facile, vous allongez le pied comme tout à l'heure, avec la tête basse et avec la même intention ; une fois, touchez la bouche. Ne forcez pas le mouvement, juste qu'il vous faut penser à allonger le dos pour que la tête soit loin du coccyx et avec l'intention de toucher de la bouche sous la rotule et puis du menton..., et puis du front., et puis l'oreille droite... et puis l'oreille gauche.

10. Et maintenant mettez la main droite à l'intérieur du pied comme ça ; essayez de soulever la jambe en l'air et de voir si elle se redresse un peu mieux qu'avant.

La main gauche au sol. Essayez voir. Vous verrez qu'il y a beaucoup de monde qui ne comprennent pas, ils ne savent pas qu'un genou pour se redresser, il doit tourner vers l'intérieur. C'est-à-dire vous allez voir que tous ceux qui peuvent redresser le genou font ceci; le genou est dehors, il le redresse à un certain moment, puis le genou tourne vers l'intérieur. S'il ne tourne pas vers l'intérieur, vous pouvez déchirer le hamstring¹⁴, comment ça se dit déjà en français « hamstring ». Le muscle derrière qui vous fait mal maintenant, c'est hamstring en anglais, bon ça ne fait rien. Ne forcez pas, ce n'est pas en forçant que vous réussirez. C'est ça, Arthur Keith, le célèbre anatomiste d'Oxford a trouvé ça, que le genou en se fermant doit aller à l'intérieur et tous les chirurgiens depuis ils le savent, mais il y a beaucoup de monde qui ne [le] sait pas.

11. Bon, ça suffit. Maintenant, couchez-vous sur le dos, pliez les deux jambes, et maintenant saisissez les quatre orteils du pied gauche avec la main gauche... C'est ça, la main derrière la tête. Et essayez la même chose: soulevez le pied comme ça..., c'est ça, et maintenant soulevez la tête et pensez à mettre..., à toucher la bouche sous la rotule, en dessous de la rotule.

Il ne s'agit pas de le faire, ce n'est pas la peine de vous forcer, juste essayez en le faisant de penser à toucher de la bouche sous la rotule. Et puis continuez, et faites-le du menton, deux fois, et puis du front, deux fois. Et puis notez les changements qu'on fait dans la façon dont on contracte le ventre, dans le muscle de la gorge, de la nuque, tout différemment des [changements?] du passé. Puis maintenant, pensez à toucher de l'oreille droite et puis de l'oreille gauche.

12. Et asseyez-vous. Saisissez de la main droite l'intérieur de la jambe gauche, du pied évidemment, et tous les doigts ensemble et puis appuyez-vous sur la main gauche au sol et essayez de nouveau : allongez la jambe au sol, les talons au sol, puis notez seulement si ça s'allonge un peu mieux, et puis pensez à toucher du menton en dessous de la rotule, chaque fois que vous allongez la jambe, comme ça, et puis de la bouche... et du front... Et puis de l'oreille droite... et de l'oreille gauche.

Et reposez-vous un moment.

13a. Pliez les deux genoux, puis maintenant soulevez la jambe droite en l'air et puis saisissez derrière le genou avec le creux du coude, derrière le genou avec le creux du coude, et puis l'autre main de la même manière et saisissez des deux mains vos deux coudes, comme ça. Et puis maintenant, c'est-à-dire la main droite cherche le coude gauche et puis l'inverse. Et puis

¹⁴ . Trad. fr.: Le muscle ischio-jambier.

maintenant essayez de mettre ce genou-là un peu plus droit, soulevez la tête et essayez de toucher sous la patella, sous la rotule avec la bouche.

Sans faire d'efforts; c'est inutile: le pied gauche reste au sol; on n'a pas besoin de toucher, quand ça touchera, c'est quand vous ne voudrez pas toucher, ça va toucher tout seul, là ce sera bon, mais si vous essayez de faire des mouvements, des efforts de volonté, vous allez vous déchirer le dos, c'est tout, et la jambe. Faites ce qu'on peut faire facilement, le reste, laissez-moi faire.

13b. Et alors, puis maintenant vous la redresser [la jambe] juste ce qu'il faut, ce que vous pouvez faire sans effort, en pensant de toucher de la bouche..., du front..., de l'oreille droite..., de l'oreille gauche..., de l'oreille droite et de l'oreille gauche...

14a. Et puis, essayez maintenant, si vous pouvez, lever la jambe gauche et lancez le corps pour vous asseoir.

Il y a des gens qui peuvent le faire; la majorité doit pouvoir le faire.

14b. Puis maintenant, vous avez votre jambe comme ça, essayez, si le sol est lisse, glissez le talon droit en avant, si ce n'est pas lisse alors bougez: faites des petits pas avec le talon pour aller en avant, toujours touchant en dessous de la rotule, une fois de la bouche... À chaque fois vous allez avec le talon un peu plus loin, mais sans forcer, vous descendez avec le corps.

Vous allongez le corps à partir du bassin, c'est-à-dire vous mettez la tête longue, le dos long, pour pouvoir faire ça facilement. Si vous ne pensez pas à cette longueur alors c'est juste du tiraillement. Vous touchez du menton, vous touchez de la bouche, du front, de l'oreille droite, et de l'oreille gauche.

14c. Puis, essayez de soulever la jambe et voir si vous pouvez réellement toucher avec la bouche sous la rotule.

Et vous voyez tout d'un coup ça devient possible chez la plupart. Regardez, chez tout le monde, presque.

14d. Et essayez de toucher de l'oreille droite, de l'oreille gauche.

15a. Et puis descendez de nouveau au sol, seulement cette fois-ci changez de bras, il y a un bras en avant et l'autre derrière, mettez celui qui est derrière, devant. Et maintenant de nouveau, essayez de glisser avec le talon et voyez si on peut maintenant vous appuyer¹⁵ sur les avant-bras au sol, si les avant-bras sont au sol et qu'on peut alors toucher sous la... de nouveau toute cette série [bouche, menton, et ainsi de suite], essayez ça, ça et ça. Et maintenant restez comme ça, le plus bas possible et essayez voir si vous pouvez maintenant soulever le talon du sol.

15 . [NdE. "Voyez s'il vous est possible maintenant de vous appuyer..."]

Non, pas avec le corps, le talon, c'est-à-dire on redresse la jambe pour soulever. ça ne fait rien si ça se lève d'un millimètre, c'est-à-dire le quadriceps de la jambe. C'est ça, mais il faut descendre avec les mains au sol. Et puis, faites un mouvement le plus petit possible, parce qu'un grand est impossible d'ailleurs, faites trois quatre mouvements comme ça pour redresser le genou, c'est-à-dire lever le talon du sol juste assez pour sortir une carte, faites deux, trois fois. Voilà, ça suffit.

15b. Et maintenant, essayez, saisissez de la main droite le pied droit à l'intérieur comme ça, appuyez-vous sur la main gauche, essayez de redresser la jambe pour voir si elle se redresse chez la plupart des gens. Bon, un peu mieux qu'avant.

16. Bon, alors, faites la même chose : couchez-vous au sol, pliez les deux genoux, saisissez votre jambe, votre genou droit comme ça avec les deux mains derrière, le creux poplité, le genou gauche – le droit vous avez fait –, le genou gauche, non ça on a fait, la même chose saisir comme ça. Et puis, couchez comme ça, essayez d'allonger la jambe et soulevez la tête avec l'intention d'aller sous la rotule, sous la rotule.

Il faut redresser un peu la jambe autrement on ne peut pas penser à « sous la rotule », il ne s'agit pas de toucher mais de « penser correctement ». Toucher sous la rotule avec la bouche..., avec le menton..., avec le front..., et une fois de l'oreille gauche... et une fois de l'oreille droite.

17a. Et maintenant, faites un élan avec l'autre jambe pour vous asseoir, essayez de nouveau, allongez le talon, faire glisser le talon devant tout droit comme ça, plusieurs fois, chaque fois essayant de toucher en dessous du creux poplité avec un membre dont on sait déjà la suite, la série.

17b. Changez de main: celle de devant qu'elle soit derrière, c'est ça et continuez à faire la même chose et dès que vous arrivez à sentir que les avant-bras s'appuient bien, essayez de soulever le talon du sol. Quelques mouvements. Essayez de redresser la jambe de façon que le talon se lève du sol.

Ça fait rien si le mouvement n'est pas perceptible, pourvu qu'on essaye. Évidemment chaque fois qu'on essaye de le faire, il faut penser qu'on touche le genou avec une autre partie du visage.

Évidemment qu'il y a une différence d'une jambe à l'autre, il y en a une qui ne marche pas, l'autre marche. Ceci prouve que ça n'a rien à faire avec autre chose que des mauvaises habitudes, de gérer le corps, parce qu'autrement on est né avec deux différentes jambes, si on n'est pas né avec deux différentes jambes et qu'elles deviennent différentes à la longue, c'est que les mauvaises habitudes de l'usage font qu'une jambe se développe plus ou moins normalement et que l'autre est arrêtée.

18a. Et maintenant couchez-vous sur le dos et saisissez les deux jambes à la fois avec vos mains, comme ça, les deux genoux comme toute à l'heure, les deux genoux ensemble introduisez-le comme ça, et puis saisir de la main gauche le coude droit et c'est ça, c'est-à-dire que les genoux sont ligotés ensemble. Et puis maintenant faites cette série, essayez de penser à toucher, sous le creux....

Si on pense à toucher sous la rotule, les jambes se redressent un peu, même si elles ne se redressent pas, mais elles font un mouvement de redressement, autrement on ne pense pas à toucher sous la rotule, on pense à toucher au genou, ou à la rotule, mais pas en dessous. Si on pense en dessous, alors on voit le talon bouger en l'air.

18b. Et évidemment le front et l'oreille droite et l'oreille gauche. Et changez les mains, les avant-bras comme ça, et puis essayez voir si vous pouvez vous asseoir comme ça.

Faites des mouvements de lancement des jambes, sans qu'il y ait l'élan..., vous ne pouvez pas le faire et encore il faut recommencez plusieurs fois jusqu'à ce que l'élan est dans la bonne direction, autrement on se démolit la hanche c'est tout, doucement. Et puis maintenant essayez. Si les jambes ne vont pas vers en bas, ce sont des efforts inutiles. Les jambes doivent faire le mouvement de se plier vers le bas, elles vont se redresser et puis on les plie rapidement c'est tout. Il faut redresser les jambes et on les plie rapidement. On les plie, si on ne les plie pas, il n'y a rien à faire. Il faut les plier rapidement, c'est-à-dire sans effort, sans effort, il faut avant plier, c'est ça, dès qu'on les lance pliées ça se lève.

19a. Bon alors maintenant allongez les deux talons, les deux talons et on peut avancer l'un après l'autre si le tapis n'est pas assez lisse et puis on pense qu'on va toucher de la bouche sous la rotule, les talons en avant.

Les talons en avant, les talons doivent aller en avant, pas les doigts de pied, les talons. C'est-à-dire que les pieds sont fléchis, si on pense aux talons. Doucement, doucement et penser surtout à allonger le corps de façon que la bouche arrive en-dessous des rotules, sur le côté droit, sur le côté gauche, au milieu.

19b. Et puis, la même chose avec le menton, et puis la même chose avec le front, et de l'oreille droite, et de l'oreille gauche.

19c. Et puis restez comme ça un instant, et essayez de soulever les deux talons du sol trois fois, trois fois.

Non, les talons; si on ne s'appuie pas sur les mains, c'est inutile, les mains doivent être au sol avant qu'on touche les mains au sol ce n'est pas la peine d'essayer. C'est ça.

19d. Et puis maintenant, écartez les jambes, pliez le genou droit, saisissez le pied droit des deux mains et voyez peut-être vous pouvez joindre les doigts et puis comme ça avec la bouche sur le genou, allongez le pied au sol, le talon et voir si la jambe s'allonge complètement, avec les deux mains.

Doucement, sans force, essayez souple [sic], allongez la jambe droite et voyez si on peut l'allonger avec les deux mains jointes derrière le genou droit, on le fait: le genou droit, le genou droit s'allonge, c'est ça, et on pense à toucher de la bouche, du front, de l'oreille droite, de l'oreille gauche, du menton en dessous de la rotule.

19e. Bon, et puis on fait la même chose sur le pied ou la jambe gauche : pliez les genoux, saisissez la gauche.

Essayez doucement et voyez combien de gens, c'est la grande majorité, allongent le genou complètement au sol avec les deux mains. Vous allez voir ce que vous allez voir.

19f. Puis maintenant touchez de la bouche, raccourcissez la jambe pour qu'elle ne soit pas douloureuse et continuez à faire ça avec une autre partie du front, avec une autre partie, une oreille, l'autre oreille.

20. Bon. Maintenant levez-vous debout, levez-vous, restez tranquille un moment, observez comment vous êtes, puis essayez de toucher le sol maintenant, vous l'avez touché au début de la soirée, essayez de toucher le sol et regardez s'il y a du progrès par rapport à ce que vous avez fait avant.

Il ne faut pas faire un lancement, descendez là où on peut descendre facilement, il suffit qu'il y ait beaucoup de progrès, on n'a pas besoin que ça soit le meilleur du monde. Si on peut faire le meilleur du monde en une fois, c'est que ça ne vaut rien, c'est pas la peine d'y atteindre. Mais si c'est beaucoup mieux qu'au début de la soirée de ce qu'on a fait avant quand on a fait les orteils, c'est très bon. Vous voyez la grande majorité touche facilement le sol et même plus, on arrive à mettre les deux mains, pas les doigts, mais les mains.

21 . Et puis, si voulez, essayer d'écarter les jambes profondément beaucoup et pliez-vous en bas et essayez de toucher les coudes au sol, les coudes, écartez les jambes.

Écartez les jambes et touchez d'un coude et touchez de l'autre coude. Vous pouvez plier les genoux ! Pliez les genoux pour toucher d'un coude, puis pliez les genoux pour toucher de l'autre coude et puis petit à petit vous trouvez que vous pouvez le faire avec les genoux [tendus]. Voilà. Alors vous voyez ce que l'on peut arriver à faire en trois quart d'heure d'un travail méthodique.

22. Levez-vous, promenez-vous et voyez comment on se sent après. Promenez-vous et voyez. Et merci.

Leçon #7 : Sur le côté, différenciation, torsion et zénith

Durée de l'audio : 90 minutes

1. Couchez-vous sur le côté droit. Mettez la jambe gauche sur le sol devant vous avec le genou au sol mais d'une façon commode, pas trop haut, pas trop bas, juste pour que ce soit clair... Maintenant la main droite vous la mettez quelque part pour aider la tête, c'est ça. Et la main gauche, vous la mettez au sol, pour vous appuyer au sol comme si vous vouliez vous relever.

Vous voulez vous lever maintenant, qu'est-ce que vous allez faire ? La main gauche doit vous aider à vous lever. Donc, vous mettez donc la main gauche au sol, vous appuyez la main gauche au sol avec le coude en l'air et puis on est couché sur le côté droit et le bras droit ne doit pas... Il y en a quelques-uns qui sont déjà couchés sur le ventre, il s'agit d'être couché sur le côté, sur le côté droit, pas sur le ventre parce que moi je sais encore la différence entre un côté et un ventre.

Alors vous vous appuyez comme ça et puis maintenant très très doucement, très doucement, bougez l'épaule gauche comme ça à l'aide du bras gauche, bougez l'épaule en arrière.

Et vous verrez que pour qu'elle aille en arrière il faut mettre la main devant soi, pas plus bas, pas trop bas. Et puis il faut tourner les doigts d'une manière qu'on puisse le faire, les doigts de la main doivent être... Mmh... Si on tient le coude près de son ventre et qu'on le fait, l'épaule fait autre chose qu'aller en arrière. Et pour qu'elle aille en arrière, le coude doit être devant soi, à angle droit du bras, à angle droit de la poitrine. Non, à angle droit. Ceux qui ne pigent pas ce que c'est qu'un angle droit, c'est un angle entre le mur et le sol. Ça c'est un angle droit, c'est-à-dire que le coude doit être en face de l'épaule, pas plus bas. Mmh... C'est difficile à comprendre, ça. Pour ça, il faut être un Poincaré au moins... Alors maintenant... Pourtant, il y a encore des gens qui n'ont pas mis le coude devant eux. Le coude ne doit pas reposer sur le ventre, il doit être devant l'épaule, dans la direction de son devant, c'est-à-dire là où on regarde avec les yeux et avec le nez [sic].

Doucement. Doucement, poussez l'épaule gauche en arrière par des tous petits mouvements, et organisez la main, tournez les doigts de la main gauche d'une telle manière... Il faut aussi..., il faut douter parce que comme on le met dans le premier instant, ça n'est peut-être pas bon, essayez de tourner la main avec le doigt comme les aiguilles d'une montre, trouvez une place où c'est le plus commode, où c'est le plus commode pour le poignet que vous avez [sic]. Parce que si vous avez un poignet foulé, il faut une autre position que celle que tout le monde fait. Ou si vous avez des rhumatismes, il y a encore un autre endroit. Donc chacun doit trouver l'endroit qui est commode pour lui. Doucement maintenant, très doucement, bougez l'épaule en arrière. Vous appuyez au sol et vous bougez l'épaule en arrière avec des tout petits mouvements.

Il n'est pas question de faire un grand mouvement ni un beau mouvement. Juste, seulement, il s'agit de faire attention avec quoi on fait ça : qu'est-ce qui se produit ? Qu'est-ce qui bouge avec l'épaule comme ça, en plus ? Très doucement. Pas de grands mouvements. Il ne faut pas soulever le poignet du sol, parce que si vous avez besoin de soulever le poignet, c'est que la main n'est pas bien placée. Essayez de trouver une direction de main où on n'a pas besoin de soulever le poignet pour pousser l'épaule. C'est ça.

Ça suffit, restez comme ça.

2. Et très doucement maintenant, bougez les côtes de la poitrine sous l'aisselle, dont vous avez bougées¹⁶ toute à l'heure. Poussez les côtes en arrière, pas autre chose.

Les côtes du côté gauche, non pas l'épaule, les côtes seulement. Qu'est-ce qu'il faut faire pour faire ça ? Vous voyez, il faut faire comme un mouvement avec la tête comme si on allait toucher les genoux avec la tête. Mais il ne faut pas l'exagérer parce qu'on n'a pas besoin de pousser les côtes plus qu'on ne peut faire facilement. Et faites très doucement parce qu'il y a des côtes que si on fait ça très fort, elles font mal pendant deux semaines. Très doucement, des tout petits mouvements.

Et observez qu'est-ce qu'on fait qu'on n'a pas pensé du tout qu'on le fait. Vous savez qu'est-ce que fait le genou gauche au sol, quand on fait ça? Est-ce qu'il fait un mouvement quelconque au sol ? Est-ce qu'on a l'impression qu'il bouge un peu sur le sol ? Il continue à faire un mouvement des côtes, et laissez le genou monter un peu pour aider au mouvement des côtes. Et puis ça aide, évidemment, le mouvement des côtes devient plus prononcé. Et puis la tête et le nez, vous voyez, bougent sur le bras. Laissez la tête et le nez aussi bouger autant qu'il faut pour que le mouvement des côtes devienne bien prononcé, mais il ne faut pas soulever la tête. Il ne faut pas la soulever, elle a une base sur laquelle elle peut reposer et c'est facile.

Mais regardez : on contracte les muscles du ventre et d'un côté seulement, c'est une chose que l'on ne sait pas faire normalement. Vous savez que chez les yogis, on fait des naulis, c'est-à-dire on fait tourner le muscle du ventre, en contractant un côté l'un après l'autre, de gauche et de droite. Vous voyez, voilà vous le faites maintenant, vous contractez le muscle du ventre à gauche et pas celui de droite. Ceux de droite sont contractés moins. Faites doucement.

Maintenant, est-ce que le bas de la région lombaire va en arrière ou non, quand on fait ça ? Très doucement. Il ne faut pas soulever les genoux du sol. On n'a pas besoin de soulever les genoux pour mettre... on soulève les genoux quand on use l'épaule et les côtes sans différencier. C'est les côtes seulement qui doivent aller en arrière, c'est ça. Alors le genou peut rester au sol tranquillement et il fait un petit mouvement parce que le bassin change un peu par rapport à la tête, n'est-ce pas ? Et là évidemment, il doit faire un mouvement perceptible, mais on n'a pas besoin de ça que¹⁷ pour aider les côtes [sic], autrement on n'a pas besoin des mains pour bouger le genou.

3. Très doucement, maintenant vous faites ceci et vous avancez l'épaule gauche en avant. Faites la même chose avec les côtes, les côtes en arrière et l'épaule gauche en avant, c'est-à-dire les côtes en arrière et l'épaule en avant. C'est ça, doucement, c'est ça.

Les côtes en arrière, et l'épaule en avant. Voilà. Regardez ce qui se passe au dos maintenant, et au ventre. Il ne faut pas soulever la tête du sol. Le bras, le sol doivent le porter, ou le bras, ou le sol, ou les deux. On n'a pas besoin de la soulever. Seulement regardez ce qui se passe maintenant quand vous faites ça, qu'est-ce que vous faites avec le bassin ? Regardez, imaginez-vous que vous avez un bout de clé dans le derrière, dans l'anus, qu'est-ce que ça fait ? Quel mouvement ? Faites-le, là ? Quel mouvement se fait ?

Bon, ce sera très doucement, abandonnez tout, restez comme ça et cessez de travailler. Observez ce qu'on sent.

¹⁶ [NdE. « celle que vous avez bougé... »]

¹⁷ . [NdE.: "on n'a pas besoin de cela sinon pour aider les côtes, autrement..."]

4. Et maintenant, bougez l'épaule en arrière et observez si elle bouge autrement qu'avant. Est-ce qu'elle fait un mouvement plus étendu et plus facile ? Maintenant, essayez de mettre les côtes en avant pendant que vous mettez l'épaule en arrière.

Les côtes du côté gauche en avant quand l'épaule bouge en arrière, et faire le plus petit mouvement qu'on peut, le plus petit qu'on peut. Très doucement. Et regardez : qu'est-ce qu'on fait maintenant ? Qu'est-ce qu'on fait maintenant qu'on ne pensait pas qu'on va faire 18 [sic] ? Qu'est-ce qu'on fait avec les muscles lombaires, derrière le dos, du côté droit et gauche ? Qu'est-ce qu'on fait ? On fait un mouvement comme si on voulait montrer le derrière à quelqu'un. Très doucement, voilà.

Et quand on fait ça, est-ce que la hanche gauche se rapproche de l'aisselle ou s'éloigne..., de l'aisselle gauche, évidemment ? La hanche gauche s'approche de l'aisselle gauche ou elle s'éloigne ? Très doucement.

Restez un instant à ne rien faire.

5. Et maintenant pensez seulement que toujours dans la même situation, vous allez approcher l'épaule gauche vers la hanche gauche. Non, pas le pied, la hanche. L'épaule gauche vers la hanche mais un tout petit mouvement.

Le coude reste comme avant, mais l'épaule gauche... C'est ça. Et vous verrez qu'on ne peut pas le faire sans soulever un peu la hanche gauche, c'est-à-dire le bassin tout entier. Doucement, laissez la hanche s'approcher, donc vous voyez l'anus se lève aussi du sol et regarde plus haut. Doucement, doucement. Ce sont des mouvements inattendus, et si on fait vite, vous aurez des crampes. Très doucement parce qu'il faut que ça fasse du bien, pas du mal.

Le coude doit rester là où il était avant, devant vous, le coude doit rester devant vous, pas sur le ventre, devant vous. À angle droit du corps, le coude doit rester à angle droit du corps, comme avant, à angle droit du corps. C'est ça, et puis maintenant descendez avec l'épaule plus bas, vers la hanche, et la hanche vers l'épaule. C'est ça. Donc toutes les côtes de gauche doivent se ramasser l'une sur l'autre, autrement on ne peut pas faire ce que vous voulez faire. C'est ça, doucement. Doucement. Très très doucement.

Et arrêtez-vous, ne faites rien.

6. Seulement mettez la main gauche par-dessus la tête pour saisir la tempe droite. Voilà, et puis maintenant vous refaites la même chose du mouvement de l'épaule et de la hanche l'une vers l'autre et levez la tête tant soit peu, le minimum possible.

Et puis regardez la main droite, pourquoi elle doit vous gêner la main droite comme ça ? Est-ce qu'on ne peut pas coucher l'oreille droite sur la main droite¹⁹, étendue droite comme ça, étendue non pas pliée dans le coude ? Mais la tête ne peut pas être couchée là-bas. Sous la tête, on la met. houlala très difficile, regardez... Sérieux, vous ne faites jamais comme ça parce que la main est couchée d'une façon... Doucement.

18 . [NdE. Dr Feldenkrais peut vouloir dire: "Qu'est-ce qu'on fait maintenant, qu'on ne pensait pas qu'on allait faire ?" ou "Qu'est-ce qu'on fait maintenant qu'on n'avait pas pensé qu'on allait faire ?"]

19 . [NdE. Dr Feldenkrais signifie sans doute le bras droit.]

Vous levez la tête trop haut. Trop haut. Trop haut. Faites un petit mouvement. Un petit mouvement. Observez seulement qu'est-ce qu'on fait pour faire le petit mouvement [sic], et restez comme ça en soulevant la tête à un centimètre du bras et restez comme ça avec la tête soulevée.

7. Et puis maintenant faites rentrer le ventre et aplatissez la poitrine [Commentaire : Dr Feldenkrais voulait probablement dire "gonfler la poitrine"], et puis l'inverse. Gonflez le ventre et aplatissez la poitrine, après. Et faites une balançoire comme ça : le ventre gros devant et la poitrine aplatie, et l'inverse. Comme les deux assiettes d'une balance.

C'est ça. Et regardez qu'est-ce que fait la hanche gauche quand on fait ça ? Soulevez la tête un petit peu et faites-le. Et regardez où se produisent des choses que vous n'avez pas pensé que ça va se produire. Les gens font maintenant des mouvements très gentils de faire l'amour. Très gentils, voilà.

8. Abandonnez ça, reposez-vous. Comme ça, peut-être couchés sur le dos pour voir comment c'est.

Observez quelle partie de vous-même est mieux étalée au sol maintenant qu'avant. Quelles parties sont mieux étalées ?

9. Recouchez-vous sur le côté droit, s'il vous plaît. Et vous faites la même chose. Puis maintenant, mettez la... Non, la jambe gauche devant la droite, comme on l'a fait avant. Maintenant mettez la main gauche quelque part ailleurs derrière, sur le sol, ou derrière vous, mais là où elle ne gêne pas, où on sent que c'est très bien. Et puis l'épaule droite, le coude droit, mettez la main, le bras devant vous de façon à pouvoir plier et mettre la main droite dirigée vers le plafond. La main droite dirigée vers le plafond. Pliez le coude et la main dirigée vers le plafond, devant le visage, ce n'est pas possible que ce soit ailleurs. Si c'est à angle droit, ça ne peut pas être sous le visage, c'est en face de la poitrine. Donc la main vers le sol [Commentaire : Dr Feldenkrais se corrige immédiatement], le doigt de la main vers le plafond. Le doigt ! Pas le poignet, le doigt. Et puis maintenant avec des tout petits mouvements, poussez le sol du coude droit.

Des tous petits mouvements. Ne faites rien avec le reste du corps. Faites très très lentement. Faites des petits mouvements de pousser le sol avec le coude droit. Et observez dans quelle direction la main, la paume de la main et les doigts doivent être tournés. Tournez l'avant-bras sur elle-même avec les doigts pour explorer jusqu'où vous pouvez tourner dans une direction et l'autre et mettez-vous au milieu. Tournez la main autour d'elle-même et arrêtez-vous au milieu. Voilà, au milieu de la course possible. Bon, et puis maintenant, poussez le sol du coude droit par de tout petits mouvements.

Est-ce qu'on peut le faire sans que la colonne vertébrale et l'épaule gauche aillent un peu en arrière et la tête... ? Ne bougez pas l'épaule gauche exprès, c'est le mouvement du coude droit qui bouge..., le quoi ? Toute la colonne vertébrale, qui bouge la tête de façon à ce que la tête et le nez tournent un peu vers la gauche, avec chaque mouvement de pousser du coude. Poussez du coude.

10. Maintenant, poussez comme ça avec le coude et à la fin de la course arrêtez-vous et faites de nouveau la balançoire de la poitrine et du ventre.

Qu'est-ce qu'on sent dans l'épaule gauche quand on le fait ? Ça dépend de ce que l'on fait de la main gauche, évidemment, comment on la tient.

11. Et maintenant comme vous êtes, mettez la main gauche dans le creux du coude droit et la main droite reste comme ça. Et maintenant, très doucement, poussez avec la main le coude droit vers le sol de façon que l'épaule gauche aille en arrière.

Non la main gauche est dans le creux du coude. Dans le creux du coude droit, et vous pressez le coude droit vers le sol et vous verrez que l'épaule gauche ira en arrière. C'est ça. Et quand elle va en arrière, elle tourne aussi les épaules et la colonne vertébrale, et la tête de façon qu'elle tourne encore plus à gauche qu'avant, et voilà.

12a. Maintenant enchevêtrez les doigts des deux mains. Normalement, comme vous le faites.

Enchevêtrez les doigts. Et cette fois-ci les deux bras vous voyez, sont dans le même plan. Ohlala. Non, non. Dans enchevêtrez les doigts, l'enchevêtrement il ne regarde pas vers vous mais à l'extérieur ; non. Non. Ça c'est l'intérieur. Jamais comme ça. Bon, enchevêtrez les doigts et comme ça restez... Non.

Alors très doucement maintenant, poussez le sol avec le coude droit comme avant et quand vous le faites, éloignez le coude gauche du droit. Pas fort, mais vous poussez le sol du coude droit. Et vous éloignez du coude gauche là où vous pouvez aller pour ouvrir le poignet l'un de l'autre et qu'il ne reste que l'enchevêtrement des mains. C'est ça.

Mais puisque le coude va comme ça, pourquoi le baisser sur les côtes ? Le coude gauche ? Puisque les deux bras sont dans le même plan, éloignez les poignets l'un de l'autre. C'est ça. Non, vous montrez la main, ce n'est pas vrai, c'est faux. Parce que si vous restez dans le même plan, les mains ne peuvent pas tourner. Éloignez le coude gauche du droit et poussez le sol avec le droit et ouvrez le poignet. Pas l'enchevêtrement, le poignet seulement, la base du poignet est là, c'est ça ! Ça doit être dans le même plan. Les mains ne tournent pas.

Bon, très doucement, continuez maintenant à pousser le sol et aussi prendre le coude gauche en arrière, c'est-à-dire le plan des bras doit tourner comme ça, là, pliés, c'est ça. Et puis maintenant quand vous avez comme ça éloigné le coude gauche en arrière tant que possible, tout en poussant le sol du coude droit. Non sans défaire les mains...

12b. Continuez à faire ça : poussez le sol du coude droit et tirez le coude gauche à gauche, et les mains se rapprochent de la poitrine qu'on le veuille ou qu'on ne le veuille pas. Parce que si on éloigne vraiment les coudes, les mains vont se placer sur la poitrine et elles vont se placer avec l'enchevêtrement éloigné de vous. Pas autrement, vous ne pouvez pas tourner le poignet autrement. Maintenant allez, touchez la poitrine, là vous pouvez.

C'est ça et restez comme ça en vous touchant, touchez la poitrine quand les coudes sont le plus écartés. Touchez la poitrine. Touchez-vous là où vous pouvez, touchez-vous là où vous pouvez avec vos deux mains, enchevêtrées comme elles sont, et le coude gauche ne doit pas être couché, il va en arrière. Le coude gauche en arrière. S'il est en arrière, il doit être le plus haut du corps, il ne peut pas être couché sur le corps. oh! oh! vraiment. Et maintenant, une fois que vous êtes allongés comme ça... Bon, alors maintenant, mettez, touchez, éloignez le coude et le plan des bras doit être le même alors on touche des paumes des mains, n'est-ce pas, la poitrine quelque part. Et maintenant quand vous êtes restés comme ça, ce n'est pas possible que la tête reste où elle était puisque toute la colonne est tournée. Oui, et la poitrine est tournée. Comment est-ce qu'on peut avoir la tête comme avant ? Il faut se faire du tort !

12c. Bon, restez comme ça avec la tête tournée là où elle est et puis maintenant faites le balancement, le ventre et la [poitrine]. Là, entrez et sortez. C'est ça, c'est-à-dire aplatir la poitrine et aplatir le ventre à tour de rôle. C'est ça. Doucement.

13. Maintenant mettez la main gauche derrière vous, au sol, quelque part, mais derrière vous, comme vous voulez. Voilà, là où vous pouvez. Est-ce qu'elle se place autrement qu'avant ? De nouveau, mettez la main droite vers le ciel, voilà, le plafond. Et de nouveau, poussez le sol avec votre coude droit.

Et observez qu'est-ce que l'on fait pour le faire ? Alors voyez, le genou droit [Commentaire : Dr Feldenkrais veut dire "gauche"] se lève du sol. Changez la position du genou droit, du genou gauche je veux dire, du genou gauche, de façon à ce qu'il touche le sol tout le temps, même quand vous tournez, quand vous poussez le sol. Donc regardez le genou gauche doit faire quelque chose puisqu'il va faire et défaire puisqu'on fait la poussée. Donc il faut laisser le genou gauche, voilà. C'est ça. Ça suffit.

14. Couchez-vous sur le dos et observez la différence. Observez la différence de sensation dans le corps. Étant couché sur le côté droit, comme on l'a fait.

Qu'est-ce qu'on sent maintenant dans quelle partie du corps ? Lesquelles sont étalées comme...

15. Et tournez sur le côté droit comme tout à l'heure en mettant le coude comme tout à l'heure, tout comme tout à l'heure. Voilà, et puis maintenant mettez le bras droit sous la tête, et reposez la tête sur le bras droit. Très doucement. La main gauche au sol, évidemment à angle droit au corps, les bras à angle droit au corps comme au début. Maintenant, très doucement, bougez l'épaule gauche en avant. C'est-à-dire que vous avancez avec le coude très très très doucement. Et vous voyez que quand on fait ça, la poitrine va avec, évidemment. Alors faites comme ça avec le coude et poussez les côtes en arrière, c'est-à-dire en sens inverse.

Vous devrez faire quelque chose avec la poitrine pour que les côtes soient en arrière, les côtes gauche en arrière tandis que l'épaule gauche va en avant. Mais des mouvements le plus petit qu'on peut, et les plus légers qu'on peut. On peut observer quand vous faites ça, qu'est-ce que fait la hanche gauche ?

16. Essayez pendant quelques instants, bougez la hanche gauche, les côtes et l'épaule gauche comme si c'était gelé au frigidaire, au « frigorifique » quelque chose comme cela. Comme un seul morceau, figé.

Et évidemment vous faites les changements qu'il faut avec le genou gauche pour qu'il reste par terre tout le temps. Mais vous bougez la hanche gauche, les côtes et l'épaule gauche et la tête évidemment, tout ce qu'il y a là en un seul morceau. Non, il n'y a pas de mouvement relatif des côtes par rapport à telle épaule ou la hanche. Écoutez, l'épaule gauche et les côtes et la hanche gauche vont en arrière et en avant comme une chose gelée. Donc il n'y a pas de mouvement relatif ni des coudes ni de l'épaule ni de la poitrine ni de la hanche. Le tout va ensemble. Doucement.

Non, il ne faut pas qu'il y ait de mouvement relatif de l'épaule par rapport aux côtes, ni des côtes par rapport aux hanches, et pour cela le genou gauche ne peut pas rester immobile. Rien à faire. Et ceux qui

le tiennent immobile n'arrivent pas à l'exécuter de toute façon. Et quand on retourne²⁰, il faut que le genou gauche fasse quelque chose au sol. Et qu'est-ce qu'il fait ? Toujours la même chose : il va en avant et en arrière, pas autre chose. Puisque la hanche gauche va en avant et en arrière, le genou gauche ne peut pas faire autre chose. Doucement. Le tout ensemble.

Maintenant on a trois choses : l'épaule, les côtes et la hanche, et le genou ne doit pas se lever du sol. Il faut l'arranger d'une façon telle qu'il reste au sol, tout le temps, malgré les changements des mouvements de la hanche donc il doit faire des mouvements tout le temps. Le genou doit monter, descendre et s'éloigner (monter par rapport au visage), et aller en avant. C'est-à-dire que le genou devrait être vivant comme le reste du corps et pas un poids lourd à traîner. Doucement.

17. Et puis maintenant, deux, trois choses : essayez d'immobiliser le coude et la hanche et prenez les côtes seulement en arrière, de nouveau.

C'est ça. Et observez si c'est plus net et qu'on se rende compte qu'il y a quelque chose de changé et évidemment quand on le fait, c'est de nouveau les genoux et la tête qui doivent faire quelque chose puisque la colonne vertébrale change de longueur quand on prend les côtes en arrière.

Voilà, et arrêtez-vous quand les côtes sont le plus en arrière.

18. Restez comme ça, et regardez maintenant si vous pouvez faire l'alternance de la poitrine et du ventre tout en laissant les côtes derrière.

On peut le faire mais il y a quelque chose qui se fait très différemment qu'avant. C'est ça. Faites une dizaine de mouvements d'alternance de la poitrine et du ventre, aplatissant l'un à tour de rôle de l'autre²¹ [sic].

19. Voilà maintenant, très doucement, mettez ces côtes là en avant et l'épaule et la hanche en arrière. Les côtes vont en avant maintenant. C'est ça, et continuez de faire ça plusieurs fois, la hanche et l'épaule en arrière et la poitrine, les côtes gauches en avant.

Regardez : qu'est-ce qu'il faut faire avec la tête et qu'est-ce qu'il faut faire avec la jambe droite ? Et avec la tête ? Puisque le bassin fait un mouvement d'aller en arrière. Non, si on soulève le genou droit du sol ça fera différent de ce que j'ai dit. Si on n'a pas cette idée d'avoir son corps à faire ce qu'il faut²²[sic], et que les jambes dictent ce qu'il faut faire, eh bien ! une jambe est idiote, elle dicte des choses idiotes. Surtout quand elle n'est pas bonne.

Bon, maintenant essayez de prendre le genou gauche en arrière avec le pied comme il est sans changer de forme et faire les côtes en avant. Le genou droit, je veux dire. Le genou droit et le pied droit, sans changer, comme il est. Si vous le tenez d'une façon idiote, que [la jambe] reste idiote. Le genou. Regardez : il y a beaucoup, la majorité a le genou droit plié, mais il y en a quelques-uns qui l'ont droit et ce n'est pas un grand avantage de l'avoir droit comme ça. Pliez le genou gauche... Euh, le genou droit et restez comme ça, pliez le genou droit. Maintenant prenez le genou droit en arrière et il va pousser la jambe en arrière, évidemment. Et les côtes en avant, c'est-à-dire que la tête aussi ira en arrière, on ne

20 . [NdE. "ramène".]

21 . [NdE. "l'un et l'autre, à tour de rôle".]

22 . [NdE. phrase au sens équivoque. On peut comprendre : "Si on n'a pas idée de ce que son propre corps a à faire".]

peut pas le faire autrement. Puisque les côtes gauches, du côté gauche vont en avant et la jambe droite en arrière, la tête va aussi en arrière parce que on est obligé de contracter toute la musculature du dos. Mais faites des tout petits mouvements, gentils, des tout petits mouvements. Parce que la grande majorité ne peut pas plier son dos de toute façon. Ne soulevez pas les jambes en l'air. Ce n'est pas ça. Elles doivent rester au sol. Doucement. Un petit mouvement, les côtes en avant, c'est tout. Et la tête et les genoux iront en arrière d'eux-mêmes. Maintenant n'allez pas là jusqu'à sentir de la douleur dans le dos ou qu'on fait un effort qui arrête la respiration. Faites un mouvement très doux, très petit. Les côtes en avant, le genou droit et la tête en arrière. Et quand vous êtes le plus en arrière comme ça, restez comme ça avec la tête au sol. C'est ça, non, la tête en arrière, le tout en arrière, non. Les côtes en avant, la tête en arrière et le genou en arrière. Ce n'est pas vrai, il est en avant, il est en avant de la poitrine. On ne peut pas faire autrement. Si on fait autrement, on fait autre chose.

Bon, restez comme ça et maintenant faites l'alternance de la poitrine et du ventre. De la poitrine et du ventre. Plusieurs fois, une dizaine de fois, chaque fois plus gentiment mais plus clairement. Voilà, ça suffit.

20. Maintenant prenez l'épaule gauche en arrière et la hanche gauche en avant.

Non les mains exactement comme avant. Seulement l'épaule gauche en arrière et la hanche gauche en avant. En avant, c'est la direction des yeux, du nez. L'avant, c'est toujours le même, comme debout. C'est la même chose. Alors l'épaule gauche un peu en arrière et la hanche gauche en avant. Et l'inverse. C'est-à-dire que la hanche va en arrière et l'épaule en avant. Et le coude est toujours en avant, pas de côté. Voilà.

Abandonnez ça et mettez la main droite, le bras droit sous la tête. Restez tranquille quelques secondes comme ça. Restez tranquille. Observez qu'est-ce qu'il se passe avec la respiration. Et qu'est-ce qu'on sent dans le corps de différent de normal.

21. Et de nouveau les genoux en avant, restez comme ça. Le genou gauche en avant, pas le droit. Le genou gauche en avant. Exactement comme tout à l'heure, le genou gauche en avant. Et maintenant très doucement, écarter les genoux l'un de l'autre et rapprochez-les.

Les deux genoux à la fois, de la même manière, de la même quantité, les deux genoux, les éloigner l'un de l'autre et les rapprocher. Mais les deux doivent faire la même trajectoire. Si on fait un plus grand que l'autre, on est couchés sur le ventre. Ce n'est pas ça. Les deux genoux doivent faire le même mouvement, la même quantité de mouvement. C'est-à-dire si le genou droit traverse cinq centimètres, le genou gauche traverse cinq centimètres. Et les gens ne se rendent pas compte. Eh !, là le genou gauche et le droit font le même parcours ! Doucement. Et faites un petit parcours pour que vous puissiez vous rendre compte de ce que vous faites. Doucement. Un tout petit parcours. Voilà. Et qu'est-ce qu'on fait avec son dos quand on fait ça ?

22. Maintenant, continuez à faire ça en éloignant aussi les talons l'un de l'autre. Les genoux et les talons.

Pensez maintenant aux talons, les talons doivent s'éloigner mais chacun de la même quantité. Si vous bougez le talon gauche en arrière de cinq centimètres, le talon droit doit aller de cinq centimètres, pas trente. C'est ça, doucement. Et le coude doit être toujours là où il était avant, le coude gauche, pas au sol.

23. Et maintenant, restez comme ça avec les genoux et les talons écartés et la main gauche comme elle est. Et puis maintenant, mettez aussi le coude droit devant vous pour toucher la main gauche, le poignet gauche là où il est, et dirigez les doigts vers le ciel, et maintenant poussez le sol de la main droite [Commentaire : Dr Feldenkrais se corrige tout de suite], du coude droit, dix fois.

La main droite ne doit pas être idiote, ce n'est pas la paume qui va au sol, c'est les doigts, le bout des doigts [...] et vous poussez le sol avec le coude droit et vous faites des mouvements comme ça, dix mouvements très petits l'un après l'autre et vous observez seulement ce qu'on fait avec le reste du corps. Doucement.

Voyez l'épaule gauche va en arrière même si on ne veut pas. Et la poitrine bouge et la colonne vertébrale tourne, même si on ne veut pas. Et la tête tourne, même si on ne veut pas. Alors continuez maintenant quand vous faites ce mouvement-là et regardez de plus en plus à gauche, mais gentiment doucement, c'est-à-dire vous laissez la tête tourner ensemble avec la colonne. Pas plus, ni moins.

Et évidemment, on est obligé de mettre la main gauche d'une façon telle qu'on puisse suivre. Autrement on ne peut pas mettre la direction des doigts de la main gauche là où on veut. Il faut le faire là où on peut. Il faut le tourner, il faut trouver, peut-être que l'on peut faire autrement. Peut-être qu'on peut faire mieux.

24. Et maintenant, roulez comme ça, poussant le sol de la main gauche et du coude droit, mais des petits mouvements. Tout gentiment. Tournez la tête et les épaules à gauche. La tête et les épaules à gauche. Et maintenant, pendant que vous faites ça, ramassez le genou droit sous le gauche mais avec des petits mouvements... [Commentaire : il y a ici deux minutes de silence sur l'enregistrement] avec chaque fois un petit pas jusqu'à ce que ça devienne facile.

Et on se rend compte comment on lève l'autre genou et on met les deux l'un sur l'autre. Mais on introduit le genou derrière, sous celui-là, c'est-à-dire le genou droit sous le gauche. Doucement. On vous donne tout le temps de ne pas vous presser. Puis, organisez les deux jambes l'une sur l'autre. Toujours en poussant le genou droit sous le gauche.

On n'a pas besoin de soulever le pied, il suffit de soulever le genou et quand le genou droit trouvera son chemin sous le genou gauche, les deux pieds seront l'un sur l'autre de toute façon. C'est ça. Alors faites-le très doucement, et restez comme ça.

25. Et maintenant, allongez le bras gauche vers le ciel, avec les doigts vers le ciel et continuez à pousser le sol du bras droit, du coude droit.

Il ne faut pas soulever la tête, on n'a pas besoin de soulever la tête pour ça. Vous poussez avec le bras, le coude droit et vous laissez les yeux et la tête suivre le bras gauche. Et le coude ne doit pas être raide ni tourner, il peut se plier... le coude gauche. Très doucement, faire des mouvements très doux. Voilà et puis restez comme ça quand le bras gauche est le plus à gauche qu'on peut sans se faire... Il ne faut pas soulever les genoux, c'est pas malin ça!

26. Et restez comme ça, et puis maintenant faites de nouveau l'alternance de la poitrine et du ventre.

27. Et très très doucement, mettez les deux coudes au sol. L'un, le gauche derrière vous ou à peu près là où il peut, et si on ne peut pas tourner le corps pour être couché, on met les deux mains vers le ciel et les deux coudes au sol. L'un dans le prolongement de l'autre. Ceux qui le peuvent tournez le bassin, tant que vous pouvez, qu'il vous faut pour le faire [sic]. C'est-à-dire que vous pouvez faire ceci, là, et maintenant, les deux coudes, faites attention qu'ils soient en prolongation l'un de l'autre et maintenant tout doucement poussez le sol du coude gauche, très doucement, et puis du coude droit. Une fois du gauche, et une fois du droit, très doucement.

Il fait des efforts mais je fais travailler beaucoup moins dur que vous le croyez. Mais oui, mais comme ça. Couchez-vous, couchez-vous à l'aise. Alors... [Petite coupure sur la cassette].

28. Bon, tournez un tout petit peu sur le côté droit pour être commode [sic]. Un tout petit peu comme ceci, mais chacun à sa manière.

En fait tout le monde a cette idée. Tout le monde, quand il tourne, il croit "ah! celui-là est à ma gauche, celui-là est à ma droite ». Donc vous faites comme si vous étiez le centre du monde, n'est-ce pas ? Ça c'est le rendement de l'omnipuissance²³ [sic] avec laquelle nous venons au monde. Et puis quand on est debout, on dit « c'est en haut, c'est en bas », « c'est au-dessous de mes pieds ou c'est plus haut que ma tête ». Donc le monde est partagé à partir de cette référence à nous-même. On va essayer de voir si réellement chacun de nous peut encore retrouver cette omnipuissance et en même temps se trouver si petit qu'il réalise son insignifiance dans le schéma du monde réel, des galaxies et des milliards d'années. Voilà. Et bien, imaginez-vous...

29a. Couchez-vous un instant sur votre dos et imaginez : vous connaissez un peu la géographie, on l'a fait à l'école – mais une géographie bizarre. Imaginez-vous que l'on est couché sur l'équateur et que la tête est dirigée vers le nord et les jambes vers le sud, et qu'on est couché avec l'ombilic ou avec le dos en face de l'ombilic juste sur l'équateur. Vous voyez l'affaire. Là. Maintenant, si c'est comme ça, il y a un plan qui va juste au milieu de notre corps, qui traverse le nez, le sternum, le nombril, le sexe et juste au milieu des talons. Il continue comme ça jusqu'à la fin du monde, c'est-à-dire jusqu'au pôle nord et, en bas, jusqu'au pôle sud. Ce plan-là, il divise le monde en deux : celui-ci à ma droite, et celui-là à ma gauche. Vous pouvez fermer les yeux puisque vous ne verrez pas ce plan, il faut l'imaginer. Si vous regardez ce plan-là évidemment il descend dans l'horizon très bas, vers le pôle sud et il descend aussi de l'autre côté de la tête, très bas jusqu'au point du pôle nord. Essayez déjà maintenant, avec vos yeux de voir ce plan-là. Évidemment, c'est un demi-cercle comme ça qui passe par... le monde entier, au ciel, là parmi les astres, quelque part, et qui descend jusqu'au pôle nord et qui descend jusqu'au pôle sud. Essayez de voir si vous pouvez suivre.

Si vous êtes comme ça, ce n'est pas possible que la tête soit sur le côté. Si elle est sur le côté, c'est que vous dormez déjà et que vous ne pensez pas du tout. Oy vey. Il faut vous rendre compte si vous êtes dans le plan ou si vous ne l'êtes pas. Mais il y a des gens déjà vous voyez, qui ne savent pas que le monde est à leur droite ou à leur gauche parce que si la tête est d'un côté, ce n'est pas possible de savoir où est la droite et la gauche, ça n'est déjà pas clair. Bon.

Maintenant, ne corrigez rien, fermez les yeux. Vous pouvez plier les genoux ou ne pas plier les genoux. Je ne vais pas vous torturer, je vous donnerai la possibilité de changer parce que c'est maintenant que vous êtes omnipotents, alors ce n'est pas quelqu'un qui peut vous dire ce qu'il faut faire.

23 . [NdE. Il s'agit d'un emploi idiosyncrasique, le terme attendu serait "omnipotence".]

29b. Alors, vous suivez des yeux fermés le cercle comme ça du pôle nord, regardez ce que vous pouvez voir... Vous voyez, on n'arrive pas à voir aussi loin. Alors, regardez par-dessus votre tête, le front, mais ne faites rien avec le monde, le monde doit bouger par rapport à vous, pas par rapport à moi. Vous êtes la chose la plus importante, on construit un monde autour de vous, alors c'est le monde qui doit certainement faire quelque chose, pas vous. Mais vous verrez que l'on ne peut pas le faire autrement, mais pour le moment...

Et les pieds ne doivent pas être ensemble parce que s'ils sont ensemble et les genoux ensemble comme ça, vous faites des efforts avec vos adducteurs qui ne vous permettront pas le monde d'être gentil avec vous [sic]. Écartez vos pieds, écartez vos pieds très bien, normalement, pour que le monde puisse vous supporter. Doucement.

29c. Et alors, maintenant, avant que vous leviez une main ou quelque chose, suivez ce plan jusqu'à voir juste devant les yeux là-haut. Jusqu'où vous pouvez le voir comme ça avec les yeux fermés ? Vous pouvez vous retourner voir le pôle nord. Et doucement, est-ce que vous sautez des points sur le monde ou vous continuez à suivre l'arc imaginaire comme ça, du pôle nord jusqu'au-dessus de l'ombilic, juste en face de l'ombilic, c'est le point le plus haut de l'arc, du demi-cercle? Et puis suivez-le pour descendre au pôle sud.

Mais recommencez une fois, deux fois, et gentiment et à votre mesure, à votre vitesse. Essayez de voir si vous pouvez suivre, avoir ce monde-là, ce plan-là qui partage le monde d'après vous en deux moitiés. Le monde entier. Observez quels sont les points que vous sautez, que vous ne pouvez pas percevoir même dans votre imagination. Et quand je dis dans votre, c'est tout le monde, c'est dans notre imagination.

30. Voilà, maintenant, on va faire l'autre chose: le plan qui va à droite qui descend là, à l'ouest, en Amérique ou je ne sais pas où c'est quand vous êtes couchés. Si vous êtes couché réellement au nord, eh bien! à droite, c'est l'Amérique, c'est l'Afrique, c'est l'Amérique, l'Amérique du Sud ou l'Amérique du Nord, quelque part où l'équateur passe, près du Panama quelque part, comme ça. Et à gauche, c'est l'Australie, c'est tout ce que vous voulez. Allez voir un plan comme ça qui est normal, un plan qu'on a fait tout à l'heure, et qui va de notre droite à notre gauche. Évidemment qu'il croise, il divise l'autre plan en deux, juste au-dessus de notre ombilic. Essayez de voir si vous pouvez voir à droite sous vos deux plans jusqu'où il disparaît sous l'horizon là-bas à droite. Et la même chose qu'il disparaît en dessous de l'horizon à gauche. Et puis passez de gauche à droite comme ça en levant les yeux de l'horizon pour traverser tout le demi-cercle jusqu'au point le plus haut, au-dessus de l'ombilic pour continuer tout doucement à droite jusqu'à la descente en dessous de l'horizon.

Et voilà ce point-là, où les deux arcs se croisent, c'est le zénith. C'est le point le plus haut que l'on peut percevoir quand on regarde au-dessus de soi.

31a. Maintenant voulez-vous tournez un petit peu à droite, juste pour changer la position. Un petit peu, pas grand-chose. Faites avec les jambes ce que vous voulez. Et maintenant, la main gauche, ou la main droite... Non, commençons par la gauche. Essayez de soulever la main gauche, mais ne le bougez pas.

Non, non, c'est déjà mauvais. Vous l'avez soulevée comme un homme qui n'est pas omnipotent. Quelqu'un qui fait le zénith et le nord et le gauche, il lève le bras, il le lève exactement si vous étiez à la chapelle Sixtine à Rome, vous verrez il y a le Bon Dieu qui tend la main à l'homme. Et ça quelqu'un

qui l'a dessiné que le monde entier voit quand il le regarde, qu'il y a la puissance de la création qui passe à l'homme. Alors ne bougez pas votre main. Ne bougez pas. Ne bougez pas votre main. Il faut que vous la souleviez comme l'homme le plus omnipuissant du monde, comme le Bon Dieu. Non, ne le faites pas, vous ne savez pas comment le Bon Dieu le fait. Moi non plus [quelques doux rires dans la salle]. Mais il y a une manière de le faire qu'on a l'impression que cette personne, ce bras-là se lève pour donner la vie aux autres. Voilà, alors doucement.

Essayez de voir. Supposez que votre main gauche se lève pour aller montrer le pôle nord, indiquer le pôle nord. Doucement. Ne soulevez pas le bras parce que quand vous levez un bras avec le coude droit comme ça... Ne levez pas, ne faites rien, écoutez avant. Parce qu'on va apprendre comment on peut le monter. Si vous soulevez comme vous l'avez soulevé pour soulever les produits que vous avez soulevé hier, ça ne donnera pas l'impression de la main, là, qui est sur le plafond dans cette salle que tout le monde connaît.

Bon, doucement, fermez les yeux.

31b. Et maintenant essayez de bouger la main, mettez les deux mains sur votre poitrine, mais à l'aise, facilement. Trouvez un endroit où c'est agréable de le faire. C'est ça, juste mettre n'importe où mais agréablement. Et puis maintenant, de la main gauche, essayez de voir, maintenant si vous voulez soulever le doigt, l'index de la main gauche pour aller montrer le pôle nord, votre pôle nord, comment allez-vous faire ? Essayez voir, essayez de bouger l'index un dixième de millimètres mais en expirant. Faites, expirez et soulevez l'index avec la main comme si vous alliez au pôle nord.

L'index, l'index c'est pas l'auriculaire, l'index c'est le doigt avec lequel on dit « Non non non, tu ne fais pas bien. Tu seras puni. » L'index, et alors la main avec l'index comme ceci, vous allez le diriger là-bas, mais vous le faites en soulevant tant soit peu, tout en expirant.

31c. Et maintenant, continuez à faire la même chose mais faites attention, ne bougez plus. Seulement inspirez maintenant et regardez si l'inspiration ne peut pas soulever le doigt un peu plus, même s'il ne voulait pas. C'est-à-dire en gonflant la poitrine, en prenant de l'air.

Observez. Tenez la main comme vous la tenez, expirez et puis inspirez et regardez si la main est plus légère pour se lever. Maintenant, petit à petit, regardez si le coude c'est la même chose, si on peut suivre avec le coude pour mettre l'index pour montrer "mon" pôle nord. Très doucement. Inspirez en le faisant. Et chaque fois que vous laissez l'air sortir, ne continuez pas le mouvement.

Et vous vous rendez compte que quand vous l'aurez essayé plusieurs fois que le bras, la main et l'inspiration et l'expiration qui est la vôtre fait partie de la vie du monde. Et c'est vraiment quand vous inspirez, quand vous prenez la substance qu'il vous faut de ce monde-là pour... C'est-à-dire que vous êtes agressif, vous prenez l'air qui est à moi. Vous le prenez maintenant dans vos poumons et ça vous fait diriger votre main vers votre pôle nord avec plus d'aisance. Donc l'agressivité est une partie de notre vie, et de toute vie en général.

Fermez les yeux, fermez les yeux et continuez à voir en laissant l'air sortir et vous verrez que ce n'est pas si simple que ça. Il y a une façon d'inspirer où tout notre être inspire, c'est là que l'on peut bouger la main comme Michelangelo l'a fait là-bas sur le..., autrement c'est une main impuissante. Ce sont quelques grands musiciens, il leur arrive que quand ils jouent ils se servent de la main comme ça. Et que quand ils réussissent ça, ils se croient le maître du monde, et c'est vrai.

Doucement. Observez et vous verrez que vous allez bouger les doigts seulement quand vous sentez que la pensée-même, que vous ne faites rien pour que les doigts aillent au pôle nord. Exactement comme on fait la musique sans la faire. C'est comme ça que le peintre peint. C'est comme ça que les enfants

naissent. Très doucement. Vous avez tout le temps pour trouver votre pôle nord de la manière que vous croyez : « Ah, c'est moi qui le fait, et personne d'autre ne l'a sûrement fait comme moi. » Parce que moi je sens ma subjectivité avec une telle intensité, je suis tellement sûr que « moi », c'est autre chose qu'autrui, que « moi » c'est tellement différent de « toi » ou « lui », que ce que j'ai fait moi, vous voyez, c'est l'omnipotence. Eh bien, je vous conseille pour ceux qui ne l'ont pas lu, qu'ils essayent de lire Martin Buber, « Le Moi et le Toi²⁴ », et vous verrez que lui il savait exactement ce que nous faisons maintenant, même qu'il l'a fait seulement avec des mots. Mais l'idée, il l'avait; il a compris.

Très doucement.

Bon, laissez ça puisque je vois que personne n'a fait vraiment ce que tout le monde a fait tout ce qu'il faut pour se rendre compte, et ça suffit.

31d. Maintenant puisqu'on a essayé avec l'inspiration, regardez quand vous expirez comme ça, est-ce que vous vous contractez, quand vous inspirez est-ce que vous devenez plus grand ou plus petit ? Essayez de penser que quand vous expirez, vous verrez que les jambes se rapprochent un peu, la tête tend à se soulever, on est en train de se plier, de se contracter sur le côté, comme on est couché.

Essayez voir. Et puis inspirez et vous verrez que, que vous le vouliez ou non, il y a de l'expansion en nous. Il y a l'expansion. C'est ça. Et regardez comment est-ce qu'on expire.

31e. Essayez de faire la chose suivante : pendant que vous expirez et que l'air sort, arrêtez d'inspirer et avalez la salive. Et après laissez le corps faire ce qu'il veut, c'est-à-dire laissez-vous faire ce que vous voulez, et vous verrez que quand vous inspirez de cette manière... Essayez de nouveau avec cette inspiration qui vient après avoir avalé la salive, vous pouvez lever le doigt d'une autre manière... Essayez. Essayez. Attendez que l'air sort, et quand on a besoin d'inspirer, juste avaler la salive et penser à voir de l'index gauche, montrer le pôle nord.

Et puis quand vous le faites comme ça, regardez quand vous tenez le bras comme ça, est-ce que vous le sentez continuer à mouvoir ou il est arrêté ? S'il est arrêté, votre pensée est arrêtée. Ne le faites pas bouger, il faut seulement avant tout continuer à penser. Et le bras va pousser, va bouger de lui seul. Il n'y a pas besoin de le faire pousser. Voilà.

32. Maintenant le pied droit, la jambe droite. Imaginez-vous que la jambe droite va comme l'index, va indiquer maintenant le pôle sud.

Pensez-y, la jambe droite va se redresser pour montrer le pôle sud. Vous pouvez changer de position, vous pouvez faire tout ce qu'il vous faut pour pouvoir penser, sûrement il ne faut pas le lever. Il faut que tout soit tenu par le sol. Vous pouvez laisser la main gauche mais ne vous en occupez pas maintenant. La main gauche, c'est fini avec le pôle nord pour le moment. Et essayez maintenant avec la jambe droite, trouvez réellement dans le plan comme vous êtes, allez trouver le pôle sud.

Non pas d'un seul coup. Si vous faites d'un seul coup, vous n'êtes pas un Bon Dieu. Le Bon Dieu a fait sept jours pour faire n'importe quoi. Votre mouvement maintenant créé votre monde. Alors allez lentement, parce que pour faire un monde, on ne peut pas le faire vite. Jusqu'à aujourd'hui tout le monde

24 . Martin Buber, *Je et Tu [Ich und Du, 1923]*, trad. fr. G. Bachelard, Paris, Aubier, 1969.

s'étonne qu'on ait pu le faire en sept jours, alors on peut donner au moins sept secondes ou sept minutes... Alors votre jambe droite va vers le pôle sud. Est-ce que vous le voyez très loin ou très près ?

Et il y a des personnes qui ne peuvent pas fermer les yeux. Or vous savez que la lumière n'était pas faite le premier jour. Donc il y avait un monde avec les yeux fermés chez tout le monde. Il n'y avait pas de lumière alors il n'y avait rien à voir. Comment se fait-il qu'on ne peut pas fermer les yeux ?

Et observez de nouveau quand l'air entre : est-ce que vous vous sentez devenir enflé, plus important, le volume augmentant ? Et en expirant, on se contracte.

Essayez d'ailleurs sur le côté, à droite, pour le moment. Et faire, un tant soit peu, pour suivre la contraction minimale de tout son être avec l'expiration et regardez qu'est-ce qui réellement... quitte..., rien? Pourquoi on sent que le corps rétrécit ?

33. Maintenant observez, quand on fait tout ça, où est-ce qu'on sent "moi" ? Où est-ce que je suis ? Ma main est moi ? Mon sein ? Mon genou ? Ou il y a là-haut c'est... Regardez, ces deux plans, le plan de droite et gauche, et de nord-sud, se croisent, et il y a le zénith. Et regardez que votre contraction et gonflement se font autour d'un point qui est la sensation de moi la plus claire parce que c'est le seul point qui reste tranquille pendant que l'on contracte, que l'on devient grand, que l'on devient petit, que l'on pense n'importe quoi.

J'ai vu une personne qui dès que je l'ai dit a mis la main sur son corps à un endroit. Maintenant il y en a une deuxième qui le fait. Il ne faut pas me l'indiquer parce que vous allez voir que dès qu'on sait placer où on est, le monde autour de nous devient plus agréable. Parce que c'est moi, autour de moi il y a un monde que moi je dois faire mon monde. Et tous les autres existent pour moi. C'est ça l'omnipotence.

Regardez comment c'est pour vous, pour votre petit bobo, ou pour votre agrément ou pour votre fantaisie. Et il y a un homme qui est né, Dieu sait où en Russie, qui allait faire, Dieu sait combien de pays, et [...?]. Et il a [appris ?], il a [souffert ?]²⁵, et il a fait des choses bien pour lui et pour les autres et il a fait tout le tour [du monde] pour venir jusqu'ici, pour vous permettre de faire, d'apprendre un peu plus le sens²⁶ de vous-même. Vous voyez combien vous êtes importants chacun ? Comment savez-vous que ce n'est pas comme ça ?

Eh bien! chaque enfant sait que le monde tourne autour de lui. Et que le monde est fait pour lui. Et s'il ne savait pas ça, il ne serait jamais en mesure de grandir et de devenir quelque chose. Et ce n'est qu'en continuant comme ça que vous arriverez à savoir aussi que ça c'est de l'enfantillage. Et que nous, on devrait pouvoir se donner de l'importance capitale dans notre monde privé à nous. Il n'y a pas de choses plus importantes que nous. Tant que moi je suis vivant, le soleil brille pour moi, vous êtes nés pour moi. Tout ce que je vois, toutes les choses que l'humanité a fait, c'est pour moi. Dans mon monde personnel, il n'y a pas d'autre chose plus importante, et, dans votre monde, il n'y a pas de chose plus importante. Vous pouvez changer de mari, vous pouvez perdre des enfants, vous pouvez en faire d'autres mais c'est votre monde, c'est notre monde chacun à nous. Et dans ce monde-là, il n'y a pas une chose plus importante. Le monde entier tourne autour de nous, le pôle nord est au-dessus de nous. Le pôle sud est

25 . [NdE. Du fait du caractère faiblement audible de la bande son à cet endroit, nous ne pouvons pas dire si Dr Feldenkrais a dit : "il a appris" ou "il a pris" ; et sur la suite aussi une indécision : "il a su faire" ou "il a souffert". Nous ne parvenons pas à trancher. A lire la suite on pencherait pour : "il a appris, il a su faire, et il a fait..; mais "souffert" nous semble plus probable.]

26 . [NdE. Il semble important de souligner que cet usage de « sens de soi-même » n'est pas dans la langue française univoque : cela peut signifier " se sentir soi-même", "avoir un ressenti de soi", cela peut aussi renvoyer à la question de la signification et à la question du sens de l'existence pour soi-même, et de l'importance de chaque existence comme singulière. Ce type de formule audible sous différents aspects n'est pas du tout étrangère à la façon de penser et de s'exprimer de MF.]

là par rapport à nous. La droite est à côté par rapport à nous. La gauche... Quand moi j'expire, je me contracte moi-même et le monde entier se contracte. Quand j'inspire, regardez, je prends plus d'importance, pour moi, je grandis en volume. Je sais le faire. Maintenant, en dehors il y a d'autres "mondes". Donc, dans mon monde, je suis la chose la plus importante, il faut le savoir, il faut que le monde tourne autour de nous. Mais ceci, comme on vit dans une société humaine, il y a des autres gens qui ont leur monde, et en comparaison avec le monde absolu, on est insignifiant. Zéro.

Il faut se faire [pour] que votre monde, notre monde, soit acceptable à tous les autres qui sont avec nous.

34. Maintenant, tournez un peu sur la droite... Euh, sur la gauche s'il vous plaît. Un tout petit peu, pas beaucoup, un rien. Et organisez-vous, vos pieds d'une façon plus agréable. Et maintenant, essayez de la main droite d'indiquer le zénith. Doucement, ne la soulevez pas, doucement. Il faut voir si c'est en inspirant que le bras va se lever comme en rêve. Doucement, s'il ne se lève pas, ne le soulevez pas.

Je ne sais pas si vous avez jamais lu l'Archer de Herrigel²⁷ qui apprenait dans les Indes à tirer à l'arc. Et son maître lui montrait qu'il tire l'arc et qu'il ne vise pas, il ne pense pas. Seulement, il tire l'arc, il tire la flèche, et elle va juste à l'endroit où elle devrait être comme il le voulait. Et s'il ferme les yeux, il tire encore une fois, et la deuxième flèche rentre dans la première. Comment est-ce qu'on fait ça ? Voilà, comme vous le faites maintenant. C'est une manière de bouger la main et de s'organiser soi d'une manière extraordinaire qui est le mieux de ce que notre système peut faire.

Alors doucement, essayez avec la main droite, avec l'index droit de montrer le zénith. C'est-à-dire l'endroit au-dessus de votre ombilic, là, où les deux plans nord-sud et est-ouest se croisent. Et remarquez si vous faites une erreur, vous trouvez que votre monde est en erreur. Et le monde des gens autour est en erreur, donc il n'y a pas de raison que vous fassiez des erreurs, parce que si vous laissez faire ce que vous voulez, vous êtes part du monde vivant donc vous êtes aussi correct que tout autre vivant. Vous ne pouvez pas faire mal dans votre monde, ce sera correct de toute façon. Très doucement.

S'il y a quelqu'un qui trouve qu'il voudrait... ou qui sent qu'il s'endort. Vous ne pouvez pas me faire un meilleur compliment, ne vous gênez pas. Et puis continuez du zénith comme ça, s'il est bien indiqué ou pas bien indiqué. Ne regardez pas les autres, c'est votre monde. Doucement.

Changez de position: de ne plus sentir que vous pouvez faire ce que vous voulez [sic] . N'importe comment, mais pour pouvoir vous faire [sic]²⁸ la chose, la tâche, plus facile. Ce qui vous vient à l'idée, ce que vous pensez, la manière de le faire devrait se faire à votre manière. Essayez très doucement. Observez si en inspirant comme ça on ne peut pas arriver réellement à voir que tout d'un coup la main monte et descend comme si l'air qu'on a imbibé redresse la main. Et si elle descend expirez et regardez, elle descend un petit peu, et vous pourrez de nouveau expirer lentement et la faire descendre et inspirer et la faire monter.

Et maintenant regardez dans le corps entier par où il y a quelque chose qui ne vous obéit pas. Vous verrez que l'inspiration et l'expiration, c'est là qu'il y a beaucoup de choses qui vous empêchent de tendre la main ou de le faire comme vous voulez, et les jambes, c'est pour ça sont bizarres [sic]. Chacun a une autre paire de jambe et un autre monde. Tout à fait.

27 . Eugen Herrigel, *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, 1948.

28 . [NdE. "vous rendre la chose, la tâche, plus facile".]

35a. Abandonnez ça et mettez les bras et les mains comme vous voulez. Étendez les jambes aussi, étendez les jambes, n'importe comment, mais long. Observez ce que vous sentez. Là il y en a quelques-uns qui ont l'idée de croiser les bras. Croisez les bras sur votre poitrine.

Croisez les bras, non pas enchevêtrez les mains, croisez les bras. Comme vous le faites normalement. Croisez les bras. Eh bien! ça aussi, croisez les bras. Croisez les bras sur la poitrine comme quelqu'un qui n'a rien à faire. Non, il y a des gens qui croisent les bras et qui ne les ont jamais croisés. Ils ne sont pas croisés. Croisez les bras. Il faut qu'une main soit quelque part dans le coude de l'autre. Il y a une main qui est dans le coude de l'autre. Bien voyez, il y a des gens qui n'arrivent pas à le trouver.

35b. Et maintenant très très doucement, essayez d'inspirer et de mouvoir la tête dans ce plan, la soulever du nord comme si vous alliez voir le zénith avec les yeux fermés. Donc vous pouvez soulever la tête juste à un millimètre si vous voulez, et en même temps vous allez amener les mains, les bras comme ils sont comme ça pour toucher le front mais aussi à un millimètre, seulement regardez ce qu'il faut.

Est-ce qu'il faut inspirer pour le faire ? Pour le faire comme le Bon Dieu le fait ? Il faut prendre l'air ou expirer quand on pense à toucher des deux bras et le front comme ça ? Les deux bras à la fois comme ils sont comme ça, comme ils sont, ils se lèvent de la poitrine et ils vont toucher le front. Et le front veut toucher les mains, on n'a pas besoin de toucher. Il suffit de le penser, on va le faire, et puis comme la main avant il ne fallait pas aller au pôle nord, juste indiquer que vous savez ce que vous voulez.

Et puis maintenant doucement, les bras doivent être croisés. Il n'y a pas de main à l'extérieur, les bras sont croisés. Comme un homme qui se dit qu'il n'a rien à faire, je peux me croiser les bras. [Dr Feldenkrais semble viser un participant en particulier] Donc d'abord les bras ne sont pas croisés. Non la main gauche est... au diable. Non ça non plus. Il faut croiser les bras tout bêtement. Non ce n'est pas ça. C'est ça. Doucement.

35c. Maintenant vous levez les bras, vous touchez les deux bras comme ça dans votre pensée, avec le front.

36. Et quand vous vous êtes dit ça, vous vous dites : "Qui est ce 'moi' qui vais... Où est-ce que c'est l'endroit [sic]²⁹ dans mon corps maintenant, dans moi-même, dans mon idée ? Où suis-je ? Dans la main ? Dans le nez ? Dans les yeux ? Dans la tête ?"

29 . [NdE. On pourrait interpréter : "Où est cet endroit dans mon corps, dans moi-même, dans l'idée de moi-même ? Où est-ce que 'moi' est localisé dans mon corps, dans moi-même, dans ma pensée ? Où est-ce que je le situe ? À quoi en moi est-ce que je m'identifie ? À quoi dans mon corps, dans moi-même, dans mon esprit est-ce que je me retrouve ?"; très littéral mais inélégant pourrait être : "Où est-ce qu'est cet endroit dans mon corps..."]

Leçon #8 : Cadrans dans trois positions

Durée de l'audio : 45 minutes

1a. Maintenant, asseyez-vous s'il vous plaît. Asseyez-vous en regardant la direction avant³⁰. Mettez-vous en position... orientale quelconque avec les pieds, quelconque, et organisez-vous pour toucher avec une plante d'un pied d'un côté³¹ comme si..., comme applaudissant avec les plantes des pieds. Les deux plantes de pieds se touchent. Maintenant, appuyez-vous des deux mains derrière au sol. Et maintenant, remplissez votre ventre en avant, c'est-à-dire le Hara, le bas du ventre grossi, comme ça, en avant.

Le ventre pesant lourd devant vous entre les jambes, comme ça. Vous voyez pour ça il faut que le corps s'érige, la tête s'érige. Vous ne faites rien s'il ne s'érige pas, il n'y a rien à faire. Il s'érige peut-être même comme ça. Voilà. La colonne vertébrale monte et le creux du dos se fait, n'est-ce pas, augmente et la colonne sort entre les deux épaules.

1b. Maintenant, faites rentrer le ventre. Rentrez-le complètement.

Alors voyez le dos s'arrondit derrière, la tête s'enfonce entre les épaules. Rentrez le ventre. C'est ça. Alors, si les mains sont trop près, vous ne vous appuyez pas sur les mains et si vous vous appuyez sur les mains, le dos s'arrondira. En rentrant le ventre, et s'il ne rentre pas assez, on va l'augmenter.

1c. Maintenant, recommencez ce mouvement, continuez à le faire. Une fois le ventre en avant..., non, non, levez pas la tête, ne faites rien exprès. Continuez à le faire. Rentrez le ventre et poussez-le en avant.

Évidemment, on collabore aussi avec la musculature du dos, en bas. Continuez à le faire.

2. Maintenant, vous allez imaginer que vous êtes assis sur un cadran d'une grande montre, d'une pendule. Et alors quand on est assis là-dessus, midi c'est vers les pieds, n'est-ce pas ? Le cadran est en avant, donc midi c'est vers les pieds, et six heures vers les mains, en arrière. Continuez à faire le mouvement que l'on fait : rentrer le ventre et le sortir, le pousser en avant et en bas. C'est ça.

Et observez que quand vous poussez le ventre en avant, les points d'appui maximum sur les ischions vont vers midi. Quand le ventre va en avant, la pression, sur le bassin en bas, sur les ischions - c'est-à-dire sur les deux os sur lesquels on est assis, les deux os ronds dans le bassin, en dessous-, la pression là s'en va vers le pied, c'est-à-dire vers midi. Et quand on fait rentrer le ventre et qu'on arrondit le dos, la pression va en arrière, c'est-à-dire vers six heures. Donc pour faire ce mouvement-là, on peut dire: « Faites le mouvement midi-six heures, midi-six heures ». Faites-le de plus en plus simple [sic]. Et observez qu'à midi, la tête sort des épaules. À six heures, elle s'enfonce entre les épaules. [Rires]. Ça

30 . [NdE. "asseyez-vous en regardant devant vous".]

31 . [NdE. "une position qui permette de placer vos plantes de pieds l'une face à l'autre".]

devient drôle comme ça. À midi, tout le monde sort sa tête pour voir ce qu'il y a. À six heures, tout le monde s'enfoncé. Voilà, observez ce que l'on fait avec les épaules. C'est-à-dire qu'on s'appuie sur les mains quand le ventre va en avant. À midi, on presse avec les mains plus fort. Il ne faut pas le faire exprès, ça se fait tout seul puisque le poids est distribué d'une façon qu'on est obligé de pousser avec les mains. C'est ça que fait la chose, inutile de le faire exprès.

Maintenant, continuez à observer midi-six heures. À midi, les genoux s'ouvrent. Regardez. La tête sort et les genoux s'ouvrent, un petit peu. Et à six heures, ils se rapprochent l'un de l'autre, ils se ferment. Et ça c'est une autre manière de différenciation. Parce que ici, vous voyez, les jambes sont au sol et nous bougeons le bassin pour faire le mouvement dans les articulations des hanches. Donc vous faites le mouvement dans les articulations des hanches sans qu'il y ait un effort dans les jambes. Parce que normalement, nous faisons des mouvements dans la hanche, dans les articulations des hanches quand les muscles antigravitationnels, c'est-à-dire les extenseurs, travaillent et les fléchisseurs non. Les adducteurs travaillent et les abducteurs non. Donc couchées comme ça, les jambes ne font rien, le bassin fait le mouvement de la hanche complet. Donc vous allez voir ce que ça fait. On apprend quelque chose qu'on ne savait pas avant.

3a. Bon, couchez-vous sur le dos.

Eh bien vous voyez, dans la différenciation, il y a des gens qui se frottent les bras... Regardez, on est appuyé et le corps est assis, les gens ont des épaules et des bras tellement mal fichus qu'ils ne peuvent pas se soutenir pendant trois minutes sur les mains sans avoir mal aux coudes et aux épaules. Et c'est pour ça qu'on a eu l'expérience d'au moins dix ans d'un corps. Moi, j'ai conduit une voiture pendant dix ans, je la connais mieux. Et chacun de vous connaît sa bicyclette mieux que ça. Hé bien, organisez-vous maintenant quand on va s'asseoir de nouveau pour mettre les mains d'une façon telle qu'on puisse être assis au moins cinq minutes sans avoir mal. Moi, je soutiens qu'on peut rester assis une demi-heure sans avoir mal. Pourvu que l'on se serve des épaules, et des bras et des mains, et du dos comme nous sommes faits de le faire [sic]³².

3b. Bon, maintenant, couchés comme vous êtes comme ça, essayez de faire le même mouvement midi-six heures.

Non non, comme ça, comme vous êtes couchés, là. Faites ce mouvement midi-six heures. Et vous regardez : à midi le dos se creuse. [Un participant bouge en soufflant de façon sonore.] Non non, ne faites pas de bruits en respirant. Respirez librement. Alors vous voyez dans le dos qu'évidemment la pression s'en va vers le bas, vers les pieds, vers midi. À six heures, le ventre rentre et la pression sur le bassin monte vers S1, vers la région lombaire. Observez aussi ce que ça fait à la tête. Observez que la tête fait le même mouvement que le bassin. C'est-à-dire midi et six heures. À midi, le menton descend. À six heures, il s'en va [s'éloigne] de la gorge. Et là tête elle-même va sur un petit cadran. Elle fait aussi midi-six heures mais en plus petit.

4a. Bon, maintenant, mettez les jambes... Ouvrez les jambes et touchez les plantes des pieds. C'est ça. Et les deux bras des deux côtés du corps, les paumes des mains au sol. Essayez de faire midi-six heures, midi-six heures.

Et observez comment la tête fait aussi midi-six heures

32 . [NdE. Plus attendu serait: "que l'on sache se servir des épaules, et des bras et des mains, et du dos comme nous sommes anatomiquement capable de le faire? comme nous pourrions et devrions être..."]

4b. Maintenant, continuez à le faire, tout en pensant : comment le mouvement du bassin arrive-t-il à la tête pour la faire bouger exactement de la même manière?

Par où ? Notez le mouvement du bassin. Suivez-le à travers toutes les vertèbres, jusqu'à l'atlas et l'axis qui bougent la tête. Donc toute la colonne bouge à travers la poitrine qui reste au sol puisque les côtes s'appuient au sol avec leurs poids, le poids du corps. Donc la colonne vertébrale traverse, et fait bouger toutes les articulations des côtes sur toutes les vertèbres, c'est-à-dire que les douze paires de vertèbres [Dr Feldenkrais veut sans doute dire "côtes" ou bien alors "douze vertèbres".] bougent comme ça.

4c. Et alors maintenant, augmentez la vitesse du mouvement.

Faites-le, vous voyez, les plantes des pieds ensemble. Accélérez le mouvement, simple mais accélérez.

4d. Arrêtez un instant mais faites bouger la tête seulement de cette manière. Vous verrez que si vous faites bouger la tête de la même manière, le bassin va bouger que vous le vouliez ou non.

Autrement la tête va glisser au sol, mais si vous faites le même mouvement, le bassin...; avant la tête s'appuyait et elle ne glissait plus. Si vous faites glisser la tête, évidemment... Alors faites le mouvement de la tête et le bassin va faire aussi le mouvement mais plus petit qu'avant, évidemment. Mais que l'arrière de la tête ne glisse pas au sol, qu'il s'appuie comme avant.

4e. Bon, continuez à faire le mouvement midi-six heures avec le bassin et laissez la tête faire ce qu'elle veut, ce qu'elle peut.

4f. Allongez-vous et observez ce que vous sentez de nouveau dans le contact du sol. C'est ce qu'on n'a pas senti avant.

5. Et maintenant, levez les épaules et la tête assez haut pour vous appuyer sur les avant-bras et les épaules. Pardon, les coudes et les avant-bras, évidemment. Alors, encore, encore. Maintenant, mettez les coudes à un endroit pas trop près ni trop loin pour que ça puisse supporter bien, et ceci veut dire que l'épaule sera bien au-dessus du coude. Si l'épaule est verticalement au-dessus du coude, c'est le plus raisonnable, le meilleur, le plus simple. Maintenant, pliez les genoux vers... Ouvrez les genoux et appuyez les plantes de pied l'une contre l'autre. Et maintenant, commencez à faire midi-six heures.

Observez de nouveau comment la pression va vers midi, vers six heures. Et maintenant regardez la tête, elle ne fait plus rien. Il faut le faire exprès pour bouger la tête. Continuez à faire le mouvement. Observez de nouveau que quand vous faites maintenant midi, et la région lombaire, le creux du dos s'éloigne du sol notamment, et les côtes inférieures, et toute la colonne en bas, la partie inférieure de la cage thoracique sont loin du sol. Voilà. Observez maintenant combien les genoux s'ouvrent à midi, et combien ils se referment à six heures. Il ne faut rien faire exprès, ça va se faire tout seul. On ne peut pas bouger le bassin sans qu'il y ait de mouvement dans les genoux, même quand les jambes restent passives comme nous voulons maintenant qu'elles restent. Observez chez beaucoup combien c'est difficile de rester dans cette position, avec la tête. Ça commence à faire mal au sterno-cléido-mastoïdien en avant. Et ça aussi, ça prouve que la colonne n'est pas souple, que la cage thoracique n'est pas ce qu'elle est

construite à faire [sic]. Et vous verrez qu'à la fin de la leçon, ce sera confortable de rester comme ça, plaisant. C'est-à-dire que l'on a amélioré quelque chose.

6. Maintenant, couchez-vous sur le dos et pensez que l'on a fait trois positions différentes : l'une assise, l'autre à mi-chemin d'être couché, et la troisième couchée. On l'a fait dans l'ordre inverse, pas tout à fait la même chose, on a fait le premier, le troisième et le deuxième. Bon, notez maintenant quelles sont les parties du corps qui touchent le sol maintenant plus clairement qu'au premier mouvement.

Dans le bassin, dans le creux du dos, dans les omoplates, et puis notez la respiration. La poitrine est certainement plus souple qu'avant donc la respiration se fait un peu autrement, beaucoup plus doucement, beaucoup plus imperceptible malgré qu'elle est [soit] probablement plus profonde.

7a. Et maintenant, couchés comme vous êtes, ouvrez les genoux et touchez les plantes des pieds l'une contre l'autre. Et maintenant poussez le ventre en bas vers midi et de midi vers deux heures et demie, c'est-à-dire le ventre vers le fémur droit, la cuisse droite, de façon à ce que le genou aille se rapprocher du sol. Il faut basculer pour ça le ventre aussi évidemment. Vous poussez le ventre en avant dans la direction de la cuisse droite. Faites-le plusieurs fois, plusieurs fois, et encore.

Continuez à le faire. Observez que le genou droit s'éloigne de l'épaule quand on le fait. Il va non seulement à droite, mais il s'éloigne, il va vers le pied et s'éloigne de la tête. Continuez à le faire jusqu'à ce que vous sentiez le mouvement, que la hanche gauche se lève du sol, l'articulation de la hanche gauche se lève du sol. Il faut que le côté gauche des os travaille beaucoup plus que le droit de façon à ce que le genou aille vers... s'approcher vers le sol. Observez seulement que quand vous faites ça, il y a une épaule qui glisse au sol dans une autre direction que l'autre; laquelle va vers le haut et laquelle est tirée vers le bas ? Une épaule est tirée vers le bas et une est poussée vers le haut quand on fait ça. Mais une vers le bas, c'est très net. Les deux jambes évidemment peuvent, doivent aller avec le bassin, autrement il est impossible de toucher avec le genou droit le sol. Mais, petit à petit, il va venir toucher le sol. C'est-à-dire que le mouvement du bassin sera tel que le genou s'allongera assez loin de la tête pour toucher le sol.

7b. Bon maintenant faites la même chose à gauche.

Doucement, observez le premier mouvement, combien et comment c'était avant à droite et regardez la différence à gauche et puis essayez à droite de nouveau. Une fois à droite pour se rendre compte, voilà, et continuez à gauche. Puis, continuez le mouvement vers la gauche seulement. Observez que la tête, le visage aussi tourne à gauche. Et quelle épaule est tirée vers le bas maintenant ? Dans l'omoplate, il y a quelque chose qui tire vers le pied. Pas beaucoup, parce que l'omoplate ne peut pas bouger de dix centimètres, même que presque il y a des moments dans lesquels elle bouge presque de cette quantité [sic]³³.

7c. Et maintenant, comparez les deux côtés.

Essayez premièrement le pied, il y a des personnes qui ont le pied à un kilomètre du pubis, et les autres l'ont dans le pubis même. Les deux ont tort. Bougez le pied vers le corps, approchez-le le plus possible

33 . [NdE. Peut-être comprendre: "même si à certains moments, il lui est possible de bouger presque d'autant".]

jusqu'à ce que ça devienne peu commode. Hé bien ça, il ne faut pas faire ça, parce que c'est pas commode, et puis allongez-le, allongez les pieds ensemble encore, encore, encore, jusqu'à ça devienne peu commode. Et puis trouvez un moyen de trouver l'endroit où c'est commode à faire. Hé bien, vous voyez, il faut insister pour que les gens trouvent l'endroit qui leur fait la vie aisée. Eux-mêmes, ils cherchent à la compliquer. Les analystes disent qu'ils s'épuisent, moi je crois qu'ils ne savent pas ce qui est bon.

Bon alors, continuez à faire le mouvement à droite et à gauche jusqu'à pouvoir voir qu'il y a une différence, qu'un genou va plus aisément vers le sol que l'autre. Continuez et observez lequel. C'est à cause de la non-symétrie de la colonne et du bassin, que chez la plus grande partie des personnes, il y a une différence appréciable. Quand je regarde ici, je peux la voir. Chez beaucoup de personnes, un genou s'approche du sol mieux que l'autre. Plus facilement, et si vous êtes... Percevez ça. Si vous trouvez à quel endroit cette différence s'opère, elle est résolue immédiatement. À quel niveau de la colonne vertébrale trouvez-vous que la différence s'opère ? De quel côté les cotes sont-elles plus souples et permettent le mouvement, et de quel côté sont-elles plus raides ?

8. Voilà maintenant, levez-vous à mi-chemin d'être assis, c'est-à-dire appuyez-vous sur les coudes, avec les pieds comme tout à l'heure. Et faites le mouvement deux heures et demie et dix heures et demie, à gauche et à droite. À droite, c'est deux heures et demie, alors c'est neuf heures et demie à gauche.

Observez qu'ici aussi on trouve qu'un genou va plus facilement au sol. Et observez aussi que maintenant, on s'appuie évidemment sur le coude gauche pour mettre le genou droit vers le sol, et évidemment, observez comment le mouvement du genou droit, c'est-à-dire de la hanche droite qui tire l'épaule gauche et s'appuie sur le coude gauche, comment c'est transmis de la hanche droite à l'épaule gauche ? Suivez la colonne, la musculature, et j'ai indiqué une des diagonales, observez l'autre, et vous verrez ce qui vous empêche d'avoir les deux genoux de se mouvoir de la même manière. C'est-à-dire que vous redressez un peu la petite scoliose que vous pouvez avoir. Voilà, vous voyez un genou va plus facilement et l'autre... Bon... Alors vous verrez que vous n'appuyez pas de la même manière sur les coudes, que vous ne vous servez pas de la même manière des omoplates et pas de la même manière de toute la musculature intercostale ni des dorsaux. Et si vous apprenez à sentir ça, vous pourrez le redresser à l'instant. Voilà.

9. Maintenant, asseyez-vous. Asseyez-vous, mettez les deux pieds l'un vers l'autre. Les plantes de pieds, là, les deux mains derrière au sol, et faites le même mouvement : deux heures et demie et neuf heures et demie.

Observez que malgré la différence d'angle, il faut apprendre chaque chose. Les genoux ne touchent pas le sol. De même, que si on fait attention à comment se servir des bras, des épaules, de la musculature et de l'effort qu'on fait partout, autrement, les genoux ne descendent pas tous seuls. Et évidemment, il ne faut pas qu'on n'ouvre pas la bouche [sic]³⁴. On peut voir les dents. Les gens qui sourient on voit les dents. Les Anglais disent « say cheese ». Vous savez, « cheese », le fromage. Quand on dit « cheese » on est obligé de montrer les dents, alors le photographe il dit toujours « say cheese », c'est-à-dire « souriez ». Voilà, c'est beaucoup plus facile de travailler lorsque les gens sont prêts à sourire, il n'y a pas besoin de sourire bêtement. Mais quand on est prêt à sourire, quand, sans le moindre prétexte, on peut sourire, cela veut dire que le visage est détendu. Autrement non. Qu'est-ce qu'il y a comme ça ? La mort frappe derrière et qu'est-ce qu'il y a ?

10. Bon, maintenant, voulez-vous vous lever un peu, marcher un peu pour voir comment on sent la hanche quand on les a fait travailler comme ça. Promenez-vous un peu.

34 . [NdE. "vous devriez être capable d'ouvrir la bouche".]

11. Bon alors maintenant, rasseyez-vous au sol. Pliez les genoux et les plantes des pieds l'une contre l'autre, appuyez-vous sur vos mains derrière, au sol. Notez maintenant combien la plupart des gens sont plus inclinés qu'avant, vos mains sont plus en arrière, et même pas trop. Le poids est uniformément distribué entre les mains et le bassin, alors ils ne se feront pas mal. Et maintenant, voulez-vous faire le mouvement avec le ventre vers midi, et puis maintenant aller tourner, c'est-à-dire le point de pression sur le sol doit aller de midi à une heure à deux heures, à trois heures, à quatre heures et cinq heures et six heures où le ventre rentre. Et on est à six heures, et on continue comme ça à faire le mouvement, dans le sens des mouvements des aiguilles d'une montre.

Observez seulement comment la pression fait un cercle au sol sur le cadran. C'est-à-dire le point où la pression est maximale. Et maintenant, votre attention doit être faite [sic] : Est-ce que je passe par les heures que je fais de la même manière ? Parce qu'on peut passer de trois heures à six heures non pas par l'arc, mais par la corde. Parce que le bassin et la colonne vertébrale qui ne sont pas souples, les scolioses, tout ce que vous voulez qui a un défaut dans la colonne font ça. Au lieu de faire un cercle véritable, ils font circuler par les heures où la colonne peut le faire et ils passent par la corde au lieu de passer par l'arc. C'est ça.

Et notez comment quand vous faites ça, comment une épaule monte et l'autre descend, comment on s'appuie sur une main plus que l'autre, et que la côte inférieure s'éloigne du coude d'un côté et plus petit quand on passe là. Vous voyez ? Quand on passe à trois heures, les côtes de gauche sont loin du coude gauche, le plus possible, regardez, continuez, voilà.

12. Et pareil, changez de direction. C'est-à-dire allez contre les aiguilles d'une montre. C'est-à-dire commencez par aller à 11h, 10h, 9h et ainsi de suite. C'est ça. Et maintenant, faites deux mouvements... Oh! Non.

13. Allongez-vous. Notez seulement comment le bassin touche le sol et comment les pieds s'évertuent [sont ouverts] à l'extérieur.

Comment les doigts de pied même s'ouvrent juste à l'optimal. Regardez. Il n'y en a pas un qui a les pieds ensemble comme au début quand on est couché, on voit beaucoup qui le font. Et puis regardez aussi s'ils ne sont pas ouverts de la même manière, c'est-à-dire égalisés dans la mesure où l'articulation de la hanche partout toute la musculature des jambes...

14. Et maintenant, joignez les plantes des pieds et faites un cercle complet ici à l'avant, midi, une heure, deux heures, trois heures, et puis observez.

Continuez à le faire, mais ici faites très attention que les heures supérieures, ici. C'est-à-dire les heures là, vers six heures, cinq heures, quatre heures... Il y a des gens qui le font d'un côté, ils passent de deux à trois à quatre, et d'autres qui vont à neuf heures tout de suite sans passer par sept et huit. Bon, continuez et observez maintenant que quand vous faites ça, la tête fait heure par heure la même chose si vous ne contractez par la poitrine et ne faites pas d'effort inutile, la tête fait exactement, heure par heure la même chose en diminué, en sourdine, pour ainsi dire. Regardez, regardez, elle décrit le même cercle que le bassin, le menton il fait le même cercle en plus petit. Et il y a là-dessus quelqu'un [sic] qui a la respiration qui s'améliore tellement qu'elle baille tout le temps. C'est bien, ça prouve que ça fonctionne bien.

15. Puis maintenant, changez de direction.

C'est-à-dire contre les aiguilles d'une montre.

Ouvrez les genoux, ouvrez. Si on les tient ensemble évidemment, personne ne pourra les ouvrir. Parce que les gens qui ne les tiennent pas exprès, ils s'ouvrent maintenant d'une façon extraordinairement plus grande qu'avant ! Sauf chez ceux qui les tiennent, qui ont les adducteurs... ouh lala ! Et les tiennent. Dieu garde ce qu'on peut leur voler là-bas ! [rires amusés] Et les pieds doivent être à mi-chemin entre le plus loin et le plus près, allez-y. Corrigez les pieds, qu'ils soient à l'endroit convenable pour que l'on puisse ouvrir les genoux.

16. Allongez-vous un instant et reposez-vous. Notez seulement où il y a du nouveau dans le contact au sol.

En Californie, où il y a mille méthodes qu'on ne connaît nulle part au monde et que chaque méthode a des adeptes, il y a toute une école de bâilleurs. Alors ils bâillent toute la journée et vous voyez les gens assis là et ils bâillent [Dr Feldenkrais joue le bâillement lui-même ; rires des participants]. Ils trouvent que ça, ça leur fait du bien, et non seulement ça leur fait du bien mais ça développe aussi leur cerveau, et tout d'un coup comme ça, au repas ou avant le repas, n'importe où, ils sont en train d'ouvrir des gueules formidables comme ça et ils bâillent tout le temps, tout le temps. Et ils bâillent à tel point qu'au début, c'était contagieux, et puis après vous vous trouvez ridicule comme tous les autres alors vous ne pouvez plus bâiller du tout [Les participants sont amusés].

17a. Bon, maintenant, voulez-vous vous asseoir à mi-chemin, c'est-à-dire que vous vous appuyez sur les coudes et les mains et vous touchez les plantes de pied [Dr Feldenkrais signifie : mettez-vos plantes en contact]. Touchez les plantes des pieds. Et puis maintenant, faire les uns le cercle dans le sens de aiguilles d'une montre (c'est-à-dire depuis midi à une heure), observez ici si c'est bien différent.

Là, et vous voyez il y a peu de gens qui font le mouvement vraiment libre où les hanches sont libres de telle façon à ce qu'en passant par deux heures et demies les genoux touchent le sol. Bien, un peu, un peu et après... Tout le monde. Lui devrait pouvoir le faire aussi. Vous voyez, les genoux ne s'ouvrent pas assez chez certaines personnes pour faire le cercle complet sur les coudes. Et surtout, ne vous pressez pas, essayez de veiller à l'uniformité du mouvement. Ça c'est le plus essentiel parce que l'uniformité du mouvement fait l'égalisation des jambes et redresse la colonne vertébrale, et fait la respiration des poumons égale parce que toujours il y en a un dominant et l'autre faible. Et dans le cerveau aussi il y a un hémisphère dominant et l'autre "boitant" derrière, un qui fait autre chose.

17b. Et changez de direction.

18a. Et maintenant comme vous êtes, asseyez-vous. Vous restez comme ça, avec les pieds comme avant, comme d'habitude. Non, les mains derrière, au sol. Maintenant, faites deux cercles vite dans une direction et deux dans l'autre.

Observez seulement combien vos genoux sont ouverts en comparaison avec le début. Observez comment ils sont ouverts.

18b. Bon, maintenant, sur les coudes, deux cercles rapidement et deux cercles dans le sens inverse. Uniforme, uniforme, c'est ça, et deux dans le sens inverse mais rapidement, facilement.

18c. Maintenant, couchés au sol, faites la même chose.

Deux rapidement, et regardez quand on fait rapidement combien ils ne sont pas uniformes et comment tous les défauts apparaissent. [Rire des participants] Aaaaah ! C'est pour ça qu'il faut faire lentement pour apprendre. Pour améliorer, il faut faire lentement et il faut voir ce qu'il manque quand on fait vite, on voit les défauts. Et il faut revenir au ralenti pour corriger, pour améliorer [ce qui ne va pas] quand ça va vite.

19. Maintenant une seconde seulement, faites les deux pieds ensemble de nouveau. Un mouvement lentement, et vous voyez dans la direction du sens de la montre et puis la tête tournée dans le sens inverse. La tête dans le direction inverse de la montre. Ah! ah! [Dr Feldenkrais semble amusé, comme quelqu'un qui fait une farce.]

Il vous faudra une bonne leçon pour apprendre à différencier ça. Vous voyez les gens..., vous voyez à quoi on a à faire ? La différenciation des mouvements du corps chez la plupart des gens, chez la grande majorité, on peut dire la totalité de l'humanité, est à un état d'enfance d'à peu près trois, quatre ans, c'est pour ça que l'on ne peut pas vivre ensemble et avoir des périodes sans guerre, sans que l'on s'entretue, sans... C'est une honte pour l'humanité. Mais évidemment, qu'est-ce que vous voulez quand on a une tête non différenciée avec des appétits d'un enfant de quatre ans ou de dix ans, quand on se sert d'un dixième de sa capacité, c'est encore très beau ce que l'on fait. Mais quelques animaux ont déjà plus de sens, ils font mieux.

21. Bon, maintenant, levez-vous, promenez-vous et observez comment on se sent après cela.

Comment sont les jambes, les articulations des hanches? Qu'est-ce qu'on sent dans les pieds ? Est-ce que l'on est plus droit que normal ? Ou le corps doit être aisé, facile. Seulement, normalement moi je trouve que c'est trop de travail dans une même journée. C'est ce que l'on me reproche à moi, que je travaille trop et chacun qui vient ici fait la même chose. Il travaille toute une journée et puis il vient encore le soir pour travailler encore. Et puis on me dit « vous travaillez trop », et la dame qui me l'a dit elle n'entend pas, comme toujours, hein ?

Moshé Feldenkrais

**Huit leçons de
Prise de Conscience par le Mouvement**

Enseignées au Théâtre des Bouffes du Nord e Paris in mai 1973