



1

post@daniela-picard.de

<http://danielapicard1951.wix.com/danielapicard>

Se voir et regarder le monde avec de nouveaux yeux Une prise de conscience par le mouvement. Leçon créée par Daniela Picard

Quelques considérations générales

Cette PCM concerne l'amélioration du mouvement des yeux, en relation avec nos habitudes et directions préférées du regard. Elle crée les conditions pour augmenter la diversité des choix vers où nous dirigeons notre regard et avec quelle facilité nous le faisons. Cette diversité est importante car le mouvement des yeux, les directions du regard et sa qualité influencent l'organisation de tout notre corps.

Nos habitudes de préférer regarder dans une direction donnée tout en évitant de regarder dans une autre direction peuvent avoir comme origine un traumatisme physique ou émotionnel. Quoi qu'il en soit, ces habitudes ont un impact direct sur la capacité de notre système nerveux à se déplacer dans chacune de ces directions. Parce que, comme le dit Moshe, l'orientation de notre vision a une influence considérable sur l'organisation de notre corps. Ainsi, alors que cette leçon est construite autour d'un processus impliquant le mouvement des yeux, il ne s'agit pas d'améliorer les yeux mais plutôt d'améliorer la coordination de tout le corps en améliorant notre capacité à percevoir l'environnement spatial et à s'orienter plus facilement dans toutes les directions possibles.



<http://danielapicard1951.wix.com/danielapicard>

2

Lorsque nos yeux sont ouverts, nous avons tendance à faire plus d'efforts car nos habitudes peuvent être très marquées. Les leçons de PCM incluant des mouvements avec les yeux ouverts peuvent être stressantes ou inconfortables pour certaines personnes. Il en va de même pour les personnes novices à la méthode Feldenkrais.

Pour une telle personne, nous pourrions proposer une PCM où les yeux restent fermés. Cela réduit considérablement le niveau du stress. En fermant les yeux, nous devenons beaucoup plus libres de nos schémas habituels des déplacements des yeux. On « voit » aussi des régions qui ne sont pas accessibles aux yeux, comme la partie postérieure du crâne p.ex.

Cela augmente notre opportunité d'amélioration plus facile, sans effort et plus agréable.

Fermer les yeux au cours d'une leçon donne également l'occasion d'utiliser un cadre de référence simple et familier. (la position du doigt sur le visage et le crâne).

Un cadre de référence se simplifie lorsqu'il s'agit de quelque chose que l'on peut sentir concrètement, et non d'un cadre imaginaire comme certaines leçons où il est demandé d'imaginer le mouvement d'un insecte ou d'une petite balle, par exemple. Dans cette PCM, nous allons utiliser un cadre très simple, toucher le crâne puis d'autres parties du corps.

Nous avons tous besoin d'un certain cadre de référence. C'est pourquoi de nombreuses leçons sont faites sur le sol, qui est un cadre de référence. Il y a beaucoup de PCM où nous caressons une partie de notre corps, ou le bras crée une sorte de cadre. Un bébé a besoin de ce genre de cadre pour apprendre à bouger et peu à peu à élargir son champ d'action. Certains adultes ont encore cette difficulté de développement à se gérer les grands espaces. Pour ces individus, cette PCM est également utile car le petit cadre utilisé ne leur présentera pas un défi trop grand.

Il y a deux autres catégories de personnes qui pourraient particulièrement bénéficier de cette PCM. Comme mentionné précédemment, les traumatismes physiques et émotionnels peuvent avoir un impact sur nos habitudes d'inhibition de notre regard dans certaines directions.



<http://danielapicard1951.wix.com/danielapicard>

3

Les personnes dans cette situation peuvent rencontrer beaucoup de difficultés à modifier d'autres habitudes de mouvement en raison du rôle dominant des yeux dans l'organisation générale du corps. Élargir leurs possibilités d'orientation dans plus de directions peut également les aider à résoudre d'autres problèmes.

Enfin, pour les personnes qui ont un cas de scoliose manifeste ou «cachée» difficile à modifier, cette leçon peut être très utile. Cette PCM les aidera à découvrir des trajectoires de regard qu'ils laissent normalement de côté ou dont ils n'en ont pas conscience. Bien que cela ne supprime immédiatement la scoliose, le fait de rafraîchir l'utilisation des yeux de cette manière ouvrent des chemins de découverte pour tout le système.

Cette PCM fait partie d'un programme plus vaste que j'ai développé et qui propose une perspective nouvelle et unique sur la façon dont une scoliose évolue et comment la Méthode Feldenkrais peut guider les gens pour accéder à de nouveaux choix et possibilités. Ce programme nous donne également de nouvelles possibilités d'aider les personnes qui viennent à nous avec des douleurs et des limitations «inexplicables», en l'absence d'une scoliose visible. Car.... il y a souvent une petite torsion cachée. . . Mais ceci est pour un autre chapitre

VOICI LE PCM

1) Fermez les yeux. Placez un ou deux doigts, celui ou ceux que vous préférez, sur votre front au-dessus des yeux. Commencez à tracer une ligne autour de votre visage avec votre doigt: passez sur le front juste en dessous de la naissance (la ligne) des cheveux, descendez devant une oreille et poursuivez le long de la mâchoire jusqu'au menton. Continuez le long de l'autre côté de la mâchoire, remontant devant l'autre oreille et revenez au front. Ainsi, vous tracez quelque chose comme un ovale. En ce faisant, vous suivez le mouvement de votre doigt avec vos yeux fermés. Explorez les deux directions avec cette main, dans le sens des aiguilles d'une montre et puis dans le sens contraire.



<http://danielapicard1951.wix.com/danielapicard>

4

Ce processus consistant à tracer avec le doigt en suivant le mouvement avec les yeux fermés sera utilisé tout au long de la leçon. **La vitesse à laquelle le doigt bouge est importante.** Si vous vous déplacez trop rapidement, les yeux auront tendance à sauter afin de suivre avec le doigt. Si vous bougez trop lentement, les yeux risquent de perdre leur attention sur la main ou, peut-être, devanceront le mouvement du doigt. Trouvez la vitesse à laquelle les yeux suivent le tracé du doigt avec un mouvement doux, facile et en continu.

2) Tracez le même ovale de votre visage avec l'un des doigts de l'autre main. *Explorez les deux directions avec chaque main.*

Aussi, *portez attention à votre respiration* lorsque vous bougez votre main et vos yeux. Il y a beaucoup de détails à noter dans ce processus, mais l'idée clé est de veiller à suivre le doigt et la respiration (comme celle d'un bébé qui est train de s'endormir). Veillez que votre respiration demeure tranquille tout au long de la leçon. Si vous pouvez expérimenter la qualité de respiration d'un enfant qui s'endort pendant que vous faites les mouvements, vos yeux découvriront pour vous de belles nouvelles possibilités.

3) Échangez à nouveau vos mains. Tracez un nouveau chemin un peu différent: où le doigt passe maintenant *derrière* les oreilles. Gardez une respiration tranquille, et ce sont vos yeux qui dictent d'une manière très douce au doigt la meilleure vitesse de mouvement. *Explorez les deux directions avec chaque main.*

Portez attention à la sensation dans vos doigts et votre main jusqu'au coude (ou même plus loin), ce qui influence la qualité de la main. Gardant votre coude souple aidera probablement à garder la main souple et douce. Remarquez que lorsque vous tracez le chemin, à certains endroits, la peau est plus étirée et tendue sur le crâne et à d'autres endroits, elle est plus relâchée. Si vous portez attention, vous pouvez ajuster la quantité de la pression sous la mousse de votre doigt afin de maintenir le mouvement d'une manière douce en gardant le bras souple.



<http://danielapicard1951.wix.com/danielapicard>

5

4) Avec une main puis l'autre, explorez d'autres chemins en cercle, en suivant toujours le mouvement du bout du doigt avec vos yeux, tout en ayant la conscience que la vitesse du mouvement vous permet de déplacer les yeux avec douceur. Par exemple, vous pouvez tracer un cercle plus petit sous la racine des cheveux, devant les oreilles, puis en traversant le visage, tout au long des pommettes et entre le nez et la lèvre supérieure.

- . . . Ou vous pouvez dessiner un cercle autour de la bouche.
- . . . Ou autour de l'un des yeux ou autour de l'une des oreilles.
- . . . Ou vous pouvez explorer d'autres mouvements circulaires . . .

5) ***Tournez-vous pour vous allonger sur un côté.*** Relevez vos genoux (90 degrés) pour vous reposer confortablement. Avec le bras qui est libre, utilisez un doigt pour tracer un cercle autour de l'arrière de votre tête (la partie postérieure du crâne), semblable au premier mouvement que vous avez fait en traçant un ovale autour de votre visage.

Remarquez comment d'une façon drôle, les yeux, sembleraient «voir» de côté, derrière et en arrière de vous. À quel point votre œil *intérieur* «voit-il» la trajectoire du doigt? Pouvez-vous visualiser comment la main et le doigt changent d'orientation lorsqu'ils tracent différentes courbes? *Pouvez-vous laisser votre main, bras... et votre poitrine demeurer souples et mous tout en continuant de respirer doucement?* Tracez tous les autres chemins circulaires ou ovales que vous trouverez en position couchée sur le côté.

Par exemple, vous pouvez imaginer que vous tracez une couronne placée sur votre tête. Ou peut-être vous encerclez une oreille. Toujours explorer dans les deux sens. Si une direction vous semble désagréable, revenez à l'agréable. Il y a une raison pour le faire de cette façon.

Reposez-vous sur le dos. Roulez doucement la tête à gauche et à droite.



<http://danielapicard1951.wix.com/danielapicard>

6

6) *Tournez-vous sur l'autre côté* et expérimentez de manière similaire. Tout mouvement circulaire que vous expérimentez peut être exécuté sensiblement plus grand ou plus petit. Veillez toujours à ce que vos yeux puissent suivre votre doigt d'une manière continue et en douceur.

Peut-être y aura-t-il des moments sur certains chemins où cela ne se passera pas ainsi. Juste restez là avec une douce intention d'explorer. Vous pouvez prendre un peu plus de temps à explorer le mouvement en avançant et en revenant sur ces endroits pour voir s'il est possible d'améliorer le mouvement des yeux à ces endroits. Peut-être que cela ne sera pas toujours faisable. Alors vous continuez tout simplement en passant à autre chose.

Reposez-vous sur le dos. Roulez doucement la tête à gauche et à droite.

7) Placez une main sur l'épaule opposée laissant le coude se poser sur la poitrine. Avec la main libre, dessinez le trajet avec un ou deux doigts tout le long du bras au repos, de l'épaule en allant à la main et même jusqu'au bout des doigts. Bien sûr, suivez le mouvement avec les yeux fermés.

Il existe de nombreux chemins possibles entre ces points. Permettez-vous de voyager sur différents endroits de la surface du bras ou de vous intéresser à des endroits particuliers sur le chemin où vous pourriez tracer des formes plus petites que vous trouverez dans le paysage. ... *Reposez-vous* ...

8) Changez de bras et essayez la même chose, en suivant toujours le mouvement avec vos yeux. Continuez à porter attention à la vitesse du mouvement et à ce que les yeux suivent sans à-coups. Veillez à la quantité d'effort que vous utilisez dans votre bras, votre main et vos doigts. Portez attention à la qualité de votre respiration.

Reposez-vous sur le dos

Peut-être une autre fois, vous explorerez d'autres variantes.



<http://danielapicard1951.wix.com/danielapicard>

7

Vous pourriez créer un beau jeu avec un ami ou, mieux encore, avec un jeune enfant: chacun dessine à tour de rôle des lettres ou des chiffres individuels sur le dos de l'autre. Celui à qui on dessine sur le dos suit le mouvement les yeux fermés et essaie de voir ce qui s'écrit.

(9) Lèvez-vous. Prenez un moment pour ressentir tout simplement comment vous êtes debout. Respirez.

“Re-tester”

Puis, sans essayer d'analyser quoi que ce soit, revoir certaines choses que vous avez remarquées au début de la leçon:

Comment vous sentez-vous debout?

Comment ressentez-vous l'appui du sol lorsque vous êtes sur un pied ou sur l'autre?

À quel point votre tête est-elle libre lorsque vous regardez autour de vous?

Tournez lentement la tête et les yeux pour regarder doucement dans toutes les directions que vous pouvez imaginer.

Peut-être êtes-vous curieux d'expérimenter une autre qualité qui a peut-être changé à la suite de la leçon. Prenez votre temps...

Y a-t-il autre chose qui a changé et qui vous surprend?

Votre retour sera très apprécié et lu avec attention. Merci d'avance.

Conçu par Daniela Picard, ce PCM a été édité en anglais par Seth Dellinger, praticien Feldenkrais à Washington DC.

Traduit en français par M. Google,
la traduction a été révisée et adaptée par
Eileen Jackson et Malika Mazarik.

Grand merci, Eileen, grand merci Malika.

post@daniela-picard.de

danielapicard1951@gmail.com

<http://danielapicard1951.wix.com/danielapicard>