

« Felden-sutra » :

Tableau des schémas (« patterns ») de base et positions de base pour des leçons d'Intégration fonctionnelle de la Méthode Feldenkrais®

Par Yvan Joly, praticien-formateur et directeur pédagogique,
© Mars 2007 (ce texte est disponible sur : www.yvanjoly.com)

Schémas de mouvements déformants d'un corps oblong orienté haut/bas, avant/arrière, gauche/droite

Plier vers l'avant (flexion)
Plier vers l'arrière (extension)

Plier vers la droite (flexion latérale droite)
Plier vers la gauche (flexion latérale gauche)

Torsion du haut (ou du bas) vers la droite
Torsion du haut (ou du bas) vers la gauche

Allongement (traction dans la longueur)
Compression (poussée dans la longueur)

Positions de base en IF

Sur le dos

Sur le côté

À plat ventre

Assis (sur un siège ou par terre)

Debout

À quatre pattes

À genoux sur le sol, tronc en appui sur la table

Pour combiner les deux dimensions : voir tableau ci-après

« Felden-sutra » :

Tableau des schémas (« patterns ») de mouvement et positions de base de leçons d'Intégration fonctionnelle de la Méthode Feldenkrais®

Par Yvan Joly, praticien-formateur et directeur pédagogique,
© Mars 2007 (ce texte est disponible sur : www.yvanjoly.com)

Stratégie de base pour la composition d'une leçon d'Intégration fonctionnelle :
Choisir un schéma de base,
le présenter dans une position de base, de façon proximale et/ou distale

| POSITIONS | Allongé sur le dos | Allongé sur le ventre | Allongé sur le côté droit ou gauche | Assis sur une chaise ou sur le sol | Debout sur les pieds (ou genoux) | À quatre pattes: mains et genoux | Tronc sur la table, et genoux au sol |
|--|--------------------|-----------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| Schémas de mouvement | | | | | | | |
| Flexion (plier vers l'avant) | | | | | | | |
| Extension (plier vers l'arrière) | | | | | | | |
| Flexion latérale D (plier vers la droite) | | | | | | | |
| Flexion latérale G (plier vers la gauche) | | | | | | | |
| Torsion du haut vers la D, ou du bas vers la G | | | | | | | |
| Torsion du haut vers la G, ou du bas vers la D | | | | | | | |
| Allongement (traction dans la longueur) | | | | | | | |
| Compression (poussée dans la longueur) | | | | | | | |