

Le 06/03/2011

Cette méthode m'a permise de me réconcilier avec mon corps. Je pratique, assez régulièrement mais très modestement le footing et le tennis.

Avant, j'étais plutôt trop tonique et n'avais pas conscience que ma manière de vouloir aller plus loin n'était pas adaptée. J'en étais arrivée à ne plus pouvoir courir plus d'une ½ heure sans ressentir de vives douleurs dans les genoux et pour ce qui était du tennis, je suis passée, comme beaucoup d'autres, par des tennis elbow et des douleurs dans l'épaule. Les progrès eux, devenaient assez peu perceptibles.

Je n'ai au demeurant pas un esprit de compétition très développé, je recherche simplement à me faire plaisir en grappillant de nouvelles sensations et avoir davantage de réussite.

Aujourd'hui, je peux courir une heure, je respire autrement, je n'ai plus de douleurs aux genoux et je récupère mieux. Pour ce qui est du tennis, je n'ai rien compris, mes coups droits mes revers se sont améliorés « tout seuls », **le corps se libère et malgré ma cinquantaine, je n'ai jamais aussi bien joué et pris autant de plaisir avec ma raquette.**

Dans la vie de tous les jours, quantité de choses se sont modifiées (en dehors de toute attente), cela passe par davantage d'aisance pour monter des escaliers ou ce stylo qui était maintenu (allez savoir pourquoi) si serré, s'est relâché et l'action d'écrire est devenue très agréable. Une autre chose inattendue s'est adaptée : c'est la voix, cette voix que je trouvais hachée, saccadée s'est fluidifiée et m'est aujourd'hui plus agréable à l'oreille.

Je n'aurai jamais imaginé que prendre du temps à « écouter » son corps pouvait conduire à libérer de l'énergie, à améliorer son quotidien, ses performances et simultanément apporter du bien-être.

Pour ma part, l'avantage de cette méthode est que **chacun avance à son rythme**, il n'y a pas de figure imposée, **la praticienne est un guide qui nous indique le chemin**, puis un jour, puis un autre jour des petites lumières apparaissent, **elles éclairent ce personnage (nous même) dont nous n'avons pas fini de découvrir toutes les capacités.**

Aurore D.

Plantée !

Ce mot m'est venu sans retenue à la fin de la séance que j'ai eue avec Vanda aujourd'hui.

Debout, prête à repartir, je me sentais comme un chêne, solidement ancrée dans le sol.

Depuis bientôt 4 ans que Vanda me réapprend à me mouvoir, j'aime à ponctuer chaque séance par un bilan positif ressenti.

Durablement mutilée par une enième intervention chirurgicale orthopédique et recommandée par une amie kinésithérapeute, je suis allée consulter Vanda et sa **pratique de la méthode Feldenkrais, afin de réapprendre à me mouvoir...** et de ne pas m'effondrer face à cette pseudo-fatalité imposé par ce nouvel handicap.

Dès la deuxième séance, des effets immédiats sur mon système nerveux et les jours suivants **sur ma posture et ma gestuelle se sont faits ressentir, de façon notable** et surtout visuelle.

En effet, **je reposais physiquement sur mes deux pieds, comme jamais depuis au moins 28 ans !**

L'état de bien-être dans lequel je sors après chaque séance me comble sur le long terme. La fréquence des séances étaient à déterminer, me laissant à la fois la possibilité « d'assimiler » le travail effectué et d'en ressortir à nouveau le besoin. Une régularité dans ma pathologie était nécessaire !

Aucune séance ne m'a semblé identique à l'autre. Je redécouvre à chaque fois une partie de mon corps, avec plus ou moins « d'émotions », liées au travail sur mon système nerveux Vanda sait me l'expliquer si besoin est).

Je n'imaginai pas que mon état physique pouvait être autant lié à mon état physiologique et aussi mental. Par conviction en médecine, j'avais déjà remarqué qu'un médecin « uniciste », me soignant comme un tout était beaucoup efficace et respectueux de ma personne.

Aujourd'hui, je ne pourrais plus m'en passer, venant le plus régulièrement possible demander de l'aide et je considère cela comme une grande chance. Les séances individuelles me conviennent personnellement bien mais les cours collectifs ont certainement une grande valeur pour chaque participant.

Retrouver un équilibre de vie en tous points de vue est essentiel à chacun(e) et nous incite à mieux vivre.

MaiPai, par la méthode Feldenkrais nous y aide !!

Odile.G.

En Mai 2007, j'ai souffert d'une périarthrite avec tendinite calcifiante à l'épaule droite.

Je me suis inscrite au cours de Feldenkrais de Vanda à Dampierre, sans savoir précisément en quoi consistait cette méthode.

La première année a été perturbante pour moi, car j'attendais de Vanda la démonstration des mouvements à exécuter, qu'elle me dise également et précisément, si ce que je faisais était bien ou mal fait. J'avais mes habitudes et je n'avais absolument pas conscience de mon corps en mouvement. Je l'utilisais c'est tout, sans me poser de questions.

J'ai appris petit à petit, à focaliser mon attention sur la relation entre les différentes parties de mon squelette. **J'ai compris que je pouvais le bouger doucement, avec un minimum d'effort, et plus d'efficacité et surtout sans me faire mal.**

Aujourd'hui, je suis à l'écoute de mon corps dans tous ses mouvements.

C'est-à-dire qu'au lieu d'en bouger une partie seulement (un bras par exemple), je prends alors conscience du mouvement que je vais faire, et là c'est tout mon organisme qui se met en coordination, en unité. Je n'utilise plus mon bras seul, et uniquement mon bras, mais je vais chercher mon mouvement beaucoup plus loin, par exemple, en commençant par la jambe, le bassin, la colonne vertébrale, les côtes, le sternum, l'omoplate, la clavicule, ma tête que se laisse guider, et en tout dernier mon bras, et tout cela sans aucun effort, et beaucoup de bien-être.

Ceci est un exemple parmi tant d'autres.

Aujourd'hui, je comprends le pourquoi de ces douleurs que j'ai eu à l'épaule : une accumulation de mouvements effectués trop rapidement, trop brusquement, sans cette harmonie entre mon esprit et mon corps.

Dans ma vie de tous les jours, cette méthode me procure un bien-être physique, mais aussi un apaisement moral, car je prends enfin soin de moi. Je me sens beaucoup mieux dans ma vie de tous les jours.

Si mon petit témoignage pouvait aider d'autres personnes (hommes ou femmes), j'en serai vraiment heureuse.

Marité

Mars 2011.