



« Rendre l'impossible possible,
le possible facile
et le facile élégant »
Moshe Feldenkrais

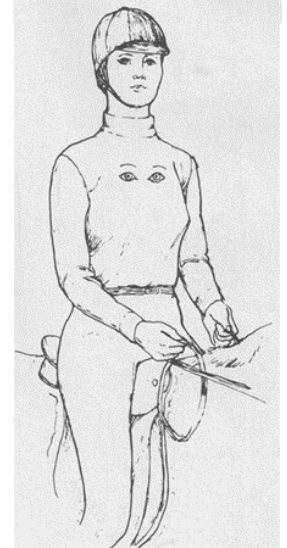
Usage de soi sur le cercle



Lors de cet atelier nous irons à la découverte de la zone de rencontre entre le haut (thorax, ceinture scapulaire, tête) et le bas (bassin, hanches, jambes), afin d'harmoniser les rotations respectives du buste, du bassin et des jambes. En réveillant la charnière dorso-lombaire grâce à des exercices de différenciation, vous aurez la sensation d'un buste léger et mobile en équilibre sur une assiette profonde et stable. La possibilité d'utiliser le buste en rotation sans (trop) impacter le bassin ou les jambes va dépendre du degré de relâchement des certains muscles reliant ces différentes parties comme le psoas et les adducteurs.

La prise de conscience des relations entre les mouvements de rotation, le rachis et les ischions nous permettra de tourner à partir du centre en gardant le bassin calme et en place.

En associant cette nouvelle sensation à une assiette accompagnatrice, l'ancrage de la jambe extérieure et l'utilisation juste de la rêne extérieure, vos aides sur le cercle seront claires et efficaces, vous permettant de tourner, en équilibre, avec une fluidité déconcertante.



www.enviedequilibre.be

Caroline De Grox | 032 (0) 476 49 66 87 | info@enviedequilibre.be

