



MIROKOU

Pour le développement de la personne

LES CERCLES DE PRESSION DU PIED (I)

Séance de Prise de Conscience par le Mouvement

Positions de référence:

Allongé sur le dos, jambe droite pliée, pied droit à plat sur le sol.

1. Eveil

- Debout : localisation des points d'appui au niveau des pieds
- Allongé sur le dos : contact des talons avec le sol. Cela aide-t-il à sentir l'orientation des jambes et des pieds. Nature et localisation de la respiration.

2. Position de référence. Pied D à plat sur le sol.

Prendre un moment pour sentir le contact du pied avec le sol,

- quelle est la partie du pied qui presse le plus ?
- comment est distribué le poids de la jambe au niveau du pied ?

2a. **Pousser sur le talon D** sans perturber la respiration.

2b. **Pousser la partie charnue à l'avant du pied**; pousser de vers le pouce jusqu'au petit doigt, sur une surface la plus large possible.

2c. **Alterner** entre le l'action d'appliquer une pression sur le sol à partir du talon et à partir de l'avant du pied.

- Comment qualifieriez-vous votre intention ? Vous appuyez ? Vous "pressez sur" ? Vous "poussez contre" ? Pouvez-vous faire la différence entre ces différentes intentions ? à la fois du point de vue de la qualité du mouvement ainsi que de l'échos que cela induit en vous-même ?
- Est-ce progressif ? Cela génère-t-il des tensions ? Où ? Dans la jambe ? Le bas du dos ?
- Comment le mouvement résonne-t-il au niveau de votre bassin ? De votre dos ? De votre colonne vertébrale ?

***Repos:** Allongez la jambe. Notez le tonus au niveau de votre visage (joue G/D et oeil G/D)*

3. Position de référence. Pied D à plat sur le sol.

Prendre un moment pour sentir le contact du pied avec le sol,

3a. **Exercez une pression sur le sol à partir du bord D**, le bord externe du pied D.

3b. **Poussez maintenant par le bord interne du pied D**.

3c. **Alternez** entre l'action de presser sur le sol par le bord interne et le bord externe du pied en partant et revenant systématiquement à la position neutre.

4. Position de référence. Pied D à plat sur le sol.

4a. **Explorez les 4 positions cardinales de l'appui du pied D**. De la position neutre aller vers l'avant du pied, revenir au neutre puis aller vers la D, revenir au neutre puis...
Sentez comment chaque situation correspond à une organisation différente du corps tout entier, que c'est bien un stimulus différent qui, du pied, est transmis à la jambe et au reste de vous-même.

4b. De la position neutre appliquez une pression vers l'avant du pied et **faites des cercles de pression tout le tour de votre pied** d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans le sens inverse.

- Y a-t-il des mouvements ailleurs dans le corps ? Des mouvements périodiques ?
- Sentez-vous des cercles ailleurs dans votre corps ?
- Comment est votre respiration ?

Repos: Allongez la jambe, faites une pause sur le dos. Notez la différence d'appui entre le côté G et le côté D, la perception du volume à l'intérieur, celle du tonus au niveau de votre visage

5. Passez en position verticale

Notez la différence de sensation entre votre pied D et votre pied G.

Ont-ils un contact différent sur le sol ?

Laissez venir les différences de sensation entre vos jambes, mollets, genoux et cuisses.

Jusqu'où dans votre dos se développe la dissymétrie ?

Notez l'orientation de votre colonne vertébrale, ses courbures.

Où se trouve votre tête ?

- Penchée d'un côté ?
- Tournée d'un côté ?
- Plus au dessus de l'une des deux jambes ?

5a. Amenez doucement votre colonne vertébrale au dessus du pied D. Percevez comment la verticalité s'exprime du pied D jusqu'à la tête. Revenez au neutre et refaites quelques fois ce mouvement d'aller vers la droite avec la totalité du haut de vous-même et de revenir au neutre.

5b. Déplacer tout doucement l'ensemble de votre buste jusqu'à votre tête au-dessus du pied G et notez comment la verticalité s'exprime du pied G jusqu'à la tête. Est-ce confortable et stable au dessus de ce pied ?

5c. Ramenez votre colonne à votre neutre. Sentez le poids sur chacun des pieds.

5d. Marchez et notez les différences d'appui sur un pied et sur l'autre.