

KICK A CAN

Ou Mentastiques des jambes

Extrait du livre « A mon corps je dis oui » de Milton Trager

L'un des mouvements les plus bénéfiques

pour le bas du dos

est le jeté de la jambe.

Il est aussi indiqué pour les problèmes

de genoux.

J'enseigne ce mouvement très simple

à chacun de mes patients,

même si leur dos ne leur pose pas de problème,

à titre préventif.

Secoue chaque jambe une fois de chaque côté,

en donnant un léger coup de pied en l'air,

de telle façon que tu peux voir et sentir

les muscles de ta cuisse rebondir.

Ce faisant, ne soulève le pied du sol

que très peu,

Ou même laisse le pied effleurer le sol,

ceci afin d'éviter de contracter l'articulation

de la hanche,

Et pour que tu puisses ressentir le poids

de ta jambe.

Donne ces légers coups de pieds en l'air
avec la sensation subtile
que ta jambe « se détache » de la hanche.
Sens la résonance dans le mollet et la cheville.

Ce mouvement fait naître une résonance
spontanée
qui monte le long de la jambe,
Jusqu'au sacrum, et peut se propager
jusqu'au milieu du dos,
Soulageant les tensions généralisées.

Tu peux ressentir cette vibration
en appuyant tes doigts sur la structure osseuse
du sacrum.
La résonance que tu perçois dans cette région
pendant que tu exécutes le mouvement,
Indique un lâcher-prise de l'articulation
lombo-sacrée.
Sans ce rebond, le mouvement
n'a pas de raison d'être.
Mais n'essaie pas de le provoquer.

Continue ce mouvement tout en marchant,
comme si tu avais devant toi une canette vide,
et que, à chaque pas, tu donnes un léger coup de
pied
à cette canette imaginaire.
Fais-le avec nonchalance,
sans te soucier de la trajectoire de la canette.
Marche à petits pas,

ne raidis pas ta jambe en donnant le coup de pied.
Si tu ressens des tensions dans la cuisse,
c'est que tu maintiens le pied en l'air trop longtemps
avant de le relâcher.
A chacun de ces pas,
tu es en train de créer
un espace
dans la région du bas du dos.

Il ne s'agit pas de forcer,
ni de lancer la jambe très loin.

Ce n'est pas un mouvement délibéré,
mais plutôt : ne rien faire, laisser venir.
Sens la résonance, telle un frémissement,
dans le bas de ton dos et dans tes jambes.
Fais-en une danse expressive et rythmée.

Continue à marcher, en faisant rebondir le poids
de ta jambe
et en restant conscient de ce que tu ressens.

Si tu fatigues,
arrête le mouvement et repose-toi.

S'il y a douleur,
c'est le signe que tu as fait trop d'efforts.

Ralentis, et permets au mouvement
de se reconnecter avec ton esprit,
en posant les questions :

« Qu'est-ce qui est libre,
léger ?
et encore plus léger ?... »

Pendant ta journée,
en te déplaçant d'une pièce à l'autre,
marche en faisant rebondir le poids
de tes jambes
et sens ta perception s'affiner.

A chaque pas ,
tu peux développer ton ressenti de douceur,
qui, à son tour, va approfondir
ton état de hook-up.

Pour bien des personnes qui souffrent de leur
dos,
ce rebond du poids de la jambe est le seul outil
dont ils ont besoin
pour se libérer de la douleur.

Milton Trager