

La force de l'imagination

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 1

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996083>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

La force de l'imagination

Les images que les enfants créent dans leur esprit sont pleines de couleurs, d'imagination et de créativité. Comment utiliser et entretenir une telle faculté lors des cours d'éducation physique ou au sein d'associations sportives? Eric Franklin, qui se penche sur l'utilisation et l'impact des images mentales durant les cours ou l'entraînement sportif, apporte une réponse à cette interrogation.

Nicola Bignasca
Dessins: Leo Kühne

«Lorsque j'ai pris connaissance de cette méthode, je n'ai pas été particulièrement convaincu», affirme Eric Franklin en parlant de ses premières expériences avec les images mentales. «Mais aujourd'hui, je ne connais pas de méthode plus efficace!» Lorsqu'il parle de son expérience et des connaissances qu'il a acquises dans ce domaine, Eric Franklin fait preuve d'un enthousiasme très communicatif, aussi bien au niveau du verbe que de la gestuelle!

Essayer pour y croire!

Lorsqu'on lui demande quel est l'impact exact des images mentales, Eric Franklin répond en donnant un exemple simple et qui semble évident: «Frottez vos paumes l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles chauffent, puis éloignez vos mains l'une de l'autre de deux centimètre environ. En même temps, concentrez-vous sur l'espace contenu entre vos mains. Vous pourrez sentir un champ magnétique et des picotements, un champ magnétique que vous avez généré. Vous le ressentez comme une sphère énergétique chaude qui se développe entre vos mains.»

Pour comprendre comment les images mentales agissent, il faut d'abord es-

sayer de les mettre en pratique et d'en faire l'expérience par soi-même. «Lorsque nous abordons ce sujet avec des enfants, il est plus facile et plus efficace de commencer par la pratique, sans utiliser d'expressions compliquées et sans développer de longues théories. Il s'agit dans un premier temps d'éveiller l'intérêt des enfants pour leur corps.»

Le monde sans limite de l'imagination

Les enfants ont une faculté naturelle de représentation imaginaire. Une multitude d'images et d'idées les accompagnent au quotidien. Pour eux, jouer, s'habiller, se laver et s'endormir sont des actions liées à des images symboliques et à des histoires. «Vers l'âge de cinq ans, les enfants accordent une très grande importance aux images qu'ils perçoivent dans leur esprit. Ils ont alors une grande soif d'apprendre. Je suis à chaque fois surpris de voir avec quelle rapidité et quelle force ils s'immergent dans le

monde de l'imagination pour tout oublier alentour. En revanche, les adultes ont beaucoup plus de difficultés à rentrer véritablement dans ce monde imaginaire.»

Eric Franklin est convaincu que l'enseignement du sport a tout à gagner de l'utilisation des images mentales. «Les petits enfants et les jeunes sont totalement enthousiasmés par le travail réalisé à l'aide des images mentales. Les expériences acquises nous montrent que l'art et la manière (la forme) de transmettre l'enseignement aux enfants et aux jeunes sont pratiquement plus importants que le fond de cet enseignement. Les exercices doivent susciter de la joie, ils doivent faire réfléchir et ils doivent être praticables par tous. Le succès ou l'échec d'un enseignement dispensé à l'aide d'images mentales dépend aussi du choix de ces images. Il faut tenir compte des intérêts des enfants et des jeunes, mais aussi de leur âge et de leur niveau.»



Photo: TI Press/Francesca Agosta



Eric Franklin

Eric Franklin est danseur, pédagogue du mouvement et enseignant. Il a dirigé un grand nombre de cours et de formations continues dans le domaine de l'idéokinèse, ainsi que des ateliers de danse et de mouvement en Europe, en Asie et aux USA. Depuis 1986, Eric Franklin intègre la technique des images mentales à son enseignement. Il est cofondateur et directeur de l'*Institut für Imaginative Bewegungspädagogik* à Wetzikon. Adresse: Mühlestrasse 28, 8623 Wetzikon ZH.

Comment classer les images mentales?

Les images de l'esprit peuvent être classées selon divers critères. Dans le cadre de l'enseignement dispensé aux enfants, les images sensorielles sont les plus appropriées (voir schéma ci-après). Eric Franklin nous explique qu'une image mentale n'a pas uniquement un caractère visuel, mais qu'elle peut être associée à n'importe lequel de nos sens. «Une image est souvent plus parlante lorsqu'elle est composée de différentes sensations. Imaginez que vous êtes sous une cascade. Vous voyez l'eau et vous la sentez qui coule le long de votre corps, vous la goûtez dans votre bouche et vous entendez le fracas et les éclaboussements.»

La perception sensorielle

Les images visuelles et kinesthésiques sont très souvent employées. «Il est cependant indispensable de confronter les enfants à des images associées à tous les autres sens. De cette manière, nous pouvons observer à quel sens en particulier ils réagissent le plus.»

Eric Franklin nous explique que cette sensibilité se modifie au cours de l'enfance et de l'adolescence. «Avant d'entrer à l'école et durant les premières an-

nées scolaires, les enfants réagissent très bien aux images tactiles et kinesthésiques. Plus tard, les images auditives les attireront plus. La musique *techno* actuelle illustre bien ces propos. Elle provoque une accélération du rythme cardiaque et ne peut avoir cet effet que lorsqu'elle génère des images mentales.»

Autres critères de classement

Les images peuvent être classées selon d'autres critères. On parle par exemple

d'images mentales directes ou indirectes. «Une image mentale directe est une représentation non verbale d'un mouvement effectivement exécuté. Les images mentales indirectes sont des métaphores. Lorsque nous levons notre bras et que nous pensons au mouvement rotatif de notre omoplate, nous utilisons une image directe. En revanche, si nous nous représentons notre omoplate en tant que roue, nous utilisons une métaphore, une image indirecte», nous dit Eric Franklin. (Voir aussi le cahier pratique de ce numéro.)

Les images mentales peuvent de plus être classées selon leur appartenance au monde intérieur ou extérieur. Selon Eric Franklin, les enfants sont capables d'oublier la réalité du monde extérieur en pensant à une forêt ou à une plage. Les images mentales qui se rapportent à l'intérieur du corps influent sur l'attitude. Eric Franklin nous donne quelques exemples: «Si nous nous représentons l'axe central de notre corps, un vent qui souffle à travers nous ou que nous nous imaginons être remplis d'eau, notre attitude et notre manière de nous mouvoir seront influencées par ces images.»

Image visuelle

«Imaginez que vos doigts s'allongent.»

Image kinesthésique

«Essayez de sentir le liquide articulaire dans vos coudes lorsque vous pliez les bras.»

Image tactile

«Imaginez des mains qui vous massent le dos et la nuque.»

Les images sensorielles

Image olfactive

«Imaginez que vous marchez à un endroit dans lequel s'est répandu un parfum exquis. Remarquez-vous le changement d'attitude qui s'opère en vous?»

Image auditive

«En vous levant à la suite d'un accroupissement, imaginez que vous entendez une gamme musicale ascendante.»

Image gustative

«Essayez de vous mouvoir en imaginant que vous êtes en train de mordre dans une pêche bien mûre et bien juteuse.»

Les images mentales intégrées à l'enseignement

Comme toutes les facultés motrices, notre aptitude à concevoir des images mentales et à les animer doit faire l'objet d'un entraînement régulier. Eric Franklin conseille de procéder par étapes dans l'enseignement dispensé aux enfants. «Au début, quelques minutes par leçon suffisent à donner les impulsions nécessaires. La conviction et l'attitude de l'enseignant sont extrêmement importantes lors de ces premiers essais destinés à accéder à l'univers de l'imagination. C'est la seule méthode qui permet véritablement de poser les bases d'un enseignement efficace et motivant qui intègre les images mentales.»

Immersion de l'enseignant dans le monde des enfants

Les enfants utilisent spontanément les images nées de leur imagination. Pour eux, travailler sur des images mentales lors d'un cours d'éducation physique et de sport n'est donc rien de nouveau. Selon Eric Franklin, l'enseignant ne doit pas commencer son cours en annonçant un travail mental particulier à effectuer. Les enfants doivent avoir l'impression de faire quelque chose de parfaitement normal et de quotidien.

Il est de plus très important de commencer avec des images simples, qui peuvent se traduire aisément par des mouvements amusants et motivants.

«Les fables et les histoires illustrées retiennent particulièrement l'attention des enfants, quel que soit leur âge. Décol-

ler et voler sur un tapis volant ou se promener dans sa maison (symbole de son corps) ne sont là que deux des nombreuses images suggestives existantes.» Nous créons ainsi des petites histoires qui permettent d'abord aux enfants de s'imaginer les mouvements sans pour autant les effectuer.

Une concentration totale sur son corps

La capacité à concentrer toute son attention sur l'action présente est une condition de base importante pour intégrer efficacement et de manière appropriée les images mentales à la kinésithérapie ou au cours d'éducation physique. «L'enseignant et l'élève doivent pouvoir se concentrer entièrement sur leur corps et affirmer leur présence à l'intérieur

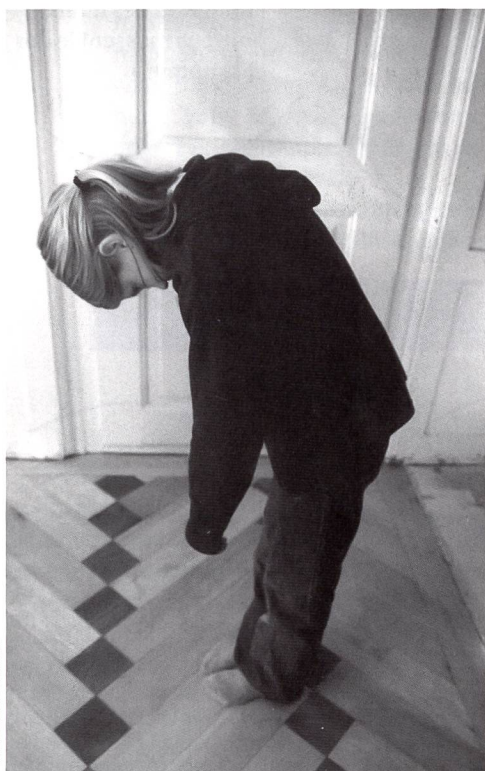
d'eux-mêmes. Les premiers exercices d'une leçon auront pour but de concentrer toutes les énergies sur son corps» nous dit Eric Franklin (voir exemples page 19).

Le travail réalisé avec les images mentales peut aussi se révéler profitable à l'enseignant, car il apprend ainsi à mieux se connaître.

«Lorsque les enseignants ne peuvent pas encore percevoir les effets de certaines images, ils ont des difficultés à les intégrer à leur cours.» Dans ce cas, Eric Franklin conseille de s'exercer à travailler sur ces images ou aptitudes le plus souvent possible afin de sentir son corps de manière toujours plus intensive. «Une véritable compréhension de quelques images mentales ne se développe qu'avec le temps et après avoir acquis de l'expérience en la matière.»

Le succès se voit et se sent...

Les images générées par l'imagination aident à parfaire la qualité des mouvements et du maintien. Le succès de cette méthode peut être évalué grâce à quelques critères objectifs. «L'élève doit tout d'abord être en mesure de visualiser l'image et de la sentir de l'intérieur. La qualité d'un mouvement donne une bonne indication sur la visualisation effectuée. L'élève doit ensuite pouvoir décrire clairement les sensations ressenties juste après les avoir expérimentées. Il est ainsi possible d'établir si l'image utilisée influe sur le système nerveux central. Une image mentale est efficace uniquement lorsque l'élève est parfaitement sûr que le nouveau mouvement qu'il vient d'effectuer est qualitativement meilleur dans sa forme que le précédent.»



Apprendre à se concentrer sur soi-même, un moyen de mieux s'affirmer intérieurement.

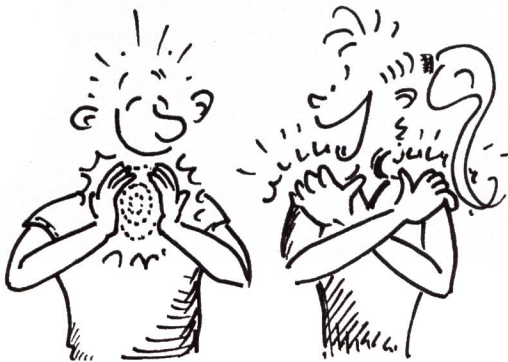
Pour commencer, quelques exercices de sensibilisation

Au début d'une leçon, il convient de choisir quelques mouvements qui permettent de se concentrer sur son corps. «La convergence intérieure est un facteur important qui nous permet de sentir notre corps dans son entier afin de coordonner nos mouvements. Les exercices de concentration qui suivent facilitent le travail effectué à l'aide d'images mentales. Ils nous permettent en outre de mieux percevoir l'espace dans lequel nous évoluons.»



De l'énergie dans nos mains

Nous frottons nos paumes l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles se réchauffent. Nous les éloignons ensuite l'une de l'autre de deux centimètres environ. Notre attention se concentre alors sur l'espace contenu entre nos mains. Puis nous imaginons que nous pouvons inspirer et expirer dans cet espace. Au bout d'une minute, nous écartons lentement les mains. Il est alors possible que nous ressentions une pression entre nos paumes, comme un champ magnétique, comme une boule chargée d'énergie. Nous croisons ensuite les bras et posons nos mains sur nos épaules. A cet instant, nous sentons que l'énergie de nos mains relaxe nos épaules. Nous frottons encore une fois nos paumes l'une contre l'autre et recommençons le même exercice appliqué à d'autres zones du corps, ceci jusqu'à ce que nous sentions notre corps de manière intensive et détendue.



Dessins: Leo Kühne



Tapoter le corps

Commençons par la surface qui se trouve au milieu de notre ventre en tapotant autour du nombril dans le sens des aiguilles d'une montre. Nous répétons ce mouvement trois fois. Nous tapotons ensuite sur toutes les faces de notre bras gauche. Avant d'effectuer la même opération sur notre bras droit, nous comparons les sensations alors ressenties dans nos deux bras. Après le bras droit, nous passons à la tête. Il convient ici d'agir avec prudence et de bien détendre les articulations de nos doigts. Nous tapotons ensuite sur notre dos, notre sternum et sur nos jambes. Pour éviter les crispations au cours de cet exercice, pensons que notre corps est composé à 70% d'eau. On peut aussi se représenter les vibrations des organes internes ou autres provoquées par ces petits coups répétés.



Mouvements des épaules ascendants et descendants

Haussons nos épaules et laissons-les retomber lentement. A chaque fois que nous effectuons ce mouvement, nous l'associons à des images mentales. Nous sentons par exemple que nos fibres musculaires se tendent comme du chewing-gum et que nos omoplates glissent sur notre dos. En règle générale, nous laissons échapper un soupir pendant que nos épaules redescendent. C'est comme si ce soupir venait des épaules elles-mêmes, pour extérioriser toutes les tensions accumulées, un peu à la manière de l'air qui sort d'un matelas pneumatique. Nous laissons choir nos problèmes et nous éclosions tel un bourgeon. Nous ouvrons notre corps et sentons que notre tête se libère.

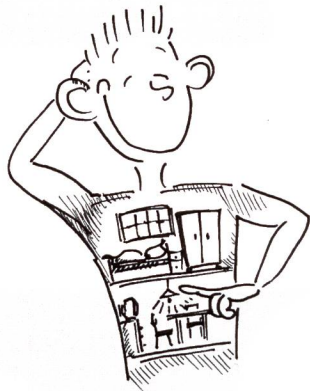
Respiration et relaxation

Une respiration régulière et calme influe positivement sur notre capacité à nous concentrer. Eric Franklin nous dit que ces exercices ont pour but de focaliser notre attention sur les processus intérieurs grâce à la respiration.



Le diaphragme

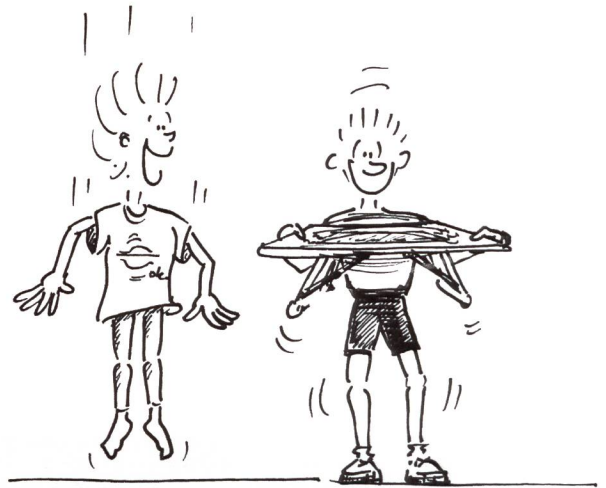
Nous levons notre bras droit et plaçons notre main gauche sur notre thorax, à droite. Nous visualisons notre diaphragme situé sous notre main et, tout en expirant régulièrement, nous faisons pencher notre tronc vers la gauche. Les pieds restent fermes sur le sol. Nous imaginons comment les fibres latérales du diaphragme se distendent. Nous nous balançons de manière élastique afin de détendre encore les fibres. Lorsque nous inspirons, nous revenons à notre position initiale. Nous recommençons cet exercice quatre à cinq fois de suite. Après avoir effectué cette gymnastique, il n'est pas rare de constater des différences étonnantes de sensations entre les parties supérieure et inférieure de notre corps! Nous recommandons le même exercice, mais dans l'autre sens.



Exploration de sa maison

Nous allons à la maison en pensée et nous visualisons notre chambre à coucher. Pouvons-nous nous représenter plus de 30 objets dans cette pièce? Plus de 40? Nous rentrons à présent dans nous-mêmes et nous visualisons notre diaphragme. Pouvons-nous voir sa forme? A quoi est-il rattaché? Comment se comporte-t-il lorsque nous respirons?

A ce moment, nous constatons que nous n'en savons pas autant sur notre diaphragme que sur notre chambre à coucher, ceci alors que, privé de diaphragme, nous ne survivrions pas trois minutes...



Vibrations

Nous essayons de faire bouger notre cage thoracique et nos épaules de manière détendue. Nous accompagnons ces mouvements d'une expiration. Si le son que nous produisons est rythmé par les mouvements effectués, c'est que notre diaphragme fonctionne correctement. Nous sautons maintenant doucement en amortissant bien les impacts avec nos jambes. Durant cet exercice, nous nous imaginons que notre diaphragme se comporte comme un trampoline. Nous expirons à nouveau. Cette expiration est aussi rythmée par le diaphragme.

Cinq méthodes à utiliser avec les enfants

1) Penser tout d'abord à un mouvement et l'effectuer. **Exemple:** L'enseignant demande à un élève d'imaginer un objet, puis de le décrire à l'aide de gestes, sans dire un mot. Les autres élèves vont tenter de deviner de quel objet il s'agit.

2) Exécuter un mouvement et décrire les sensations ressenties à l'aide d'une image mentale. **Exemple:** L'enseignant explique aux élèves qu'ils ont trois minutes à disposition pour se lever en exécutant des mouvements sans discontinuer. Le but de l'exercice est d'être debout au bout de trois minutes exactement, ni avant ni après. L'enseignant demandera ensuite aux élèves ce qu'ils ont ressenti en se levant de cette manière.

3) Exécuter un mouvement tout en utilisant une image mentale qui se modifie. **Exemple:** J'imagine l'espace intérieur de mon corps en fermant les yeux. Je me représente des espaces très grands: mon tronc, mes bras et mes jambes sont d'immenses espaces vides. Je commence à me mouvoir en me concentrant sur l'espace intérieur de mon corps.

4) Se mettre en position allongée et visualiser les images qui sont susceptibles d'améliorer la coordination des mouvements et de renforcer la conscience de son corps. **Exemple:** J'imagine être allongé sur une masse importante de terre glaise. C'est chaud et agréable. Je sens que je m'enfonce légèrement dans l'argile. J'imagine alors l'empreinte laissée par mon corps dans la masse.

5) En étant debout, utiliser des images mentales susceptibles d'améliorer son maintien. **Exemple:** Mon axe central est un jet d'eau au sommet duquel se trouve ma tête.

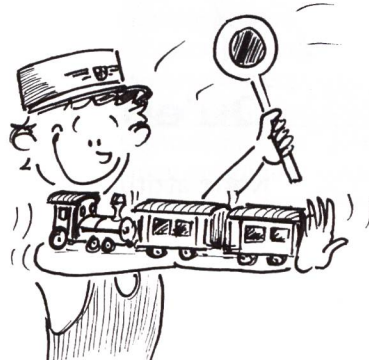
Une mobilité accrue grâce à la force de l'imagination

La mobilité peut être améliorée de manière sensible grâce aux processus mentaux. Selon Eric Franklin, comme les exercices le démontrent, il s'agit d'élaborer des éléments d'images alternés, qui confèrent plus de latitude au système nerveux pour effectuer des mouvements.



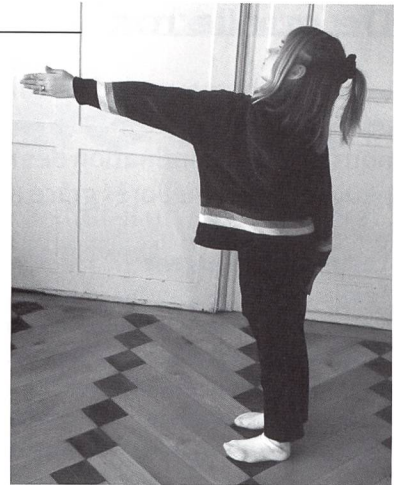
Caresser la fourrure d'un chat

Nous élevons notre main à la hauteur de notre visage et observons le bout de nos doigts. Nous pouvons voir un réseau infini de nervures extrêmement fines. Nous soufflons une haleine chaude sur le bout de nos doigts afin d'activer les terminaisons nerveuses sensibles à la température. Nous frottons alors notre pouce sur l'extrémité des autres doigts et activons par ce geste les terminaisons nerveuses sensibles à la pression. Nous remuons maintenant nos doigts dans l'air. Ce faisant, nous imaginons qu'ils caressent la fourrure chaude et douce du ventre d'un chat. Nous laissons ensuite retomber notre bras et comparons les sensations perçues dans nos deux bras. Les terminaisons nerveuses sont relaxées. Si nous tendons les deux bras, nous constatons que le bras sensibilisé semble plus léger que l'autre.



Exercice suggestif de la locomotive

Le but de cet exercice (qui peut être effectué debout ou assis) est de détendre les articulations scapulaires. Nous nous concentrons sur les bras, sur les épaules et sur les poumons. Nous nous représentons une locomotive qui pousse des wagons. Nous levons un bras à hauteur de poitrine et nous poussons la main vers l'avant avec l'avant-bras. Nous poussons ensuite la main vers l'avant en nous aidant de la partie supérieure du bras. Puis, nous poussons le bras entier vers l'avant avec l'omoplate. Nous poussons alors l'omoplate et le bras vers l'avant avec le thorax. Nous pouvons nous imaginer que l'intérieur de la cage thoracique pousse tous les autres wagons vers l'avant. Pour terminer, la main se dirige vers une pêche bien mûre suspendue dans l'air. Nous laissons notre bras se balancer un moment et nous comparons les sensations perçues dans les deux bras. Nous recommandons l'exercice de l'autre côté.



Quelques particularités de l'entraînement mental

La peur génère les images mentales les plus intenses. «Si nous pouvons visualiser des images positives avec la même intensité que celle liée à la peur, nous serions en pleine forme mentale!»

Le cerveau ne reconnaît pas les images vides. «Ceci veut dire que, si nous ne pouvons pas nous imaginer un éléphant rose, par exemple, c'est exactement cette image qui apparaîtra instantanément à l'œil interne!»

Les glandes réagissent aux images mentales. «En s'imaginant avoir une tranche de citron entre les dents, nous ressentons une sensation d'acidité qui active nos glandes salivaires.»

La synovie

Notre corps entier est en mouvement. Nous pensons au liquide qui lubrifie les articulations de nos genoux, aussi appelé *synovie*. Nous faisons bouger nos articulations avec le son de ce mot dans l'oreille et les sentiments qu'il nous inspire. Nous articulons le mot *synoviiiiie* à voix haute, comme si nous appelions une amie. Nous bandons nos muscles et nous imaginons la manière dont cette synovie pleine de matière nutritive gicle sur les cartilages. Les cartilages absorbent la synovie et ruissellent de ce lubrifiant. Nous bougeons quelques instants avec un sentiment de glissade ou nous nous raidissons, car notre pensée est entièrement accaparée par le flux et l'absorption de synovie dans notre genou.

De quelle manière fonctionne un muscle ?

Les métaphores sont particulièrement indiquées pour apprendre aux élèves de quelle manière les muscles fonctionnent. Eric Franklin nous dit: «La coordination des muscles et le travail de chaque muscle peuvent être améliorés grâce aux images mentales.»

Les muscles respirent

Levons notre bras gauche de manière à positionner notre coude à la hauteur de notre épaule. Posons la paume de notre main droite sur notre muscle pectoral, entre le sternum, la clavicule et l'épaule. Nous sentons des pulsations dans notre bras. Nous éloignons notre bras du corps, de manière à positionner le coude devant le sternum. Nous sentons alors que notre pectoral se tend et que les fibres musculaires travaillent. Nous éloignons notre bras vers l'extérieur, et les fibres musculaires glissent. Nous répétons ce mouvement plusieurs fois tout en concentrant sur les pulsations ressenties dans le bras. Nous inspirons lorsque le bras s'approche de notre corps, et nous expirons lorsque nous repoussons le bras sur le côté. Après avoir exécuté ces mouvements sept fois, nous comparons les sensations ressenties dans les épaules et le muscle pectoral. Ensuite, nous exécutons les mêmes mouvements de l'autre côté..



La chute des organes

Nous tendons le bras droit vers le haut et nous faisons pivoter notre tronc vers la gauche. Nous imaginons comment tous nos organes «chutent» vers la gauche. Pour soutenir ce mouvement, nous nous balançons doucement sur les genoux. Puis, nous remplaçons notre squelette en position droite. Le thorax est à nouveau sur son axe, mais nous imaginons que nos organes restent à gauche. Nous ressentons alors clairement que nous sommes en déséquilibre et constatons de fait que nos organes intérieurs influent fortement sur le sentiment que nous avons de notre maintien. Pour équilibrer, il convient de faire cet exercice des deux côtés.



Sentir ses muscles

Posons notre main gauche sur notre biceps. L'image d'un muscle qui se tend et se détend sera celle que nous utiliserons pour commencer l'exercice. Nous commençons par bander le biceps en pliant le bras. Nous débandons ensuite notre muscle en tendant le bras. Nous répétons ces mouvements plusieurs fois de suite. Nous posons ensuite notre main droite sur notre biceps gauche. Ce faisant, nous imaginons que les muscles du bras effectuent une action combinée pour plier le bras et qu'ils glissent les uns sur les autres lorsque nous tendons le bras (voir illustration). Après avoir effectué ces mouvements plusieurs fois de suite, nous laissons pendre nos bras le long de notre corps et comparons les sensations ressenties dans les bras et dans les épaules. Lorsque nous plions nos deux bras, de quel côté le mouvement est-il le plus facile à effectuer?



Qu'en est-il de l'attitude ?

Notre attitude physique trahit nos pensées envers les autres. L'attitude est en grande partie influencée par notre état mental et donc par les images mentales. A ce propos, Eric Franklin nous dit que «nous pouvons prendre conscience de cette relation et adopter par exemple une attitude enjouée pour dire aux autres que nous allons bien et, l'instant d'après, faire grise mine en maugréant que nous ne sommes pas en forme. Il est important de percevoir son attitude avant d'effectuer les exercices pour la comparer à celle que l'on aura après. La prise de conscience de la nouvelle attitude est tout aussi importante que l'exercice lui-même.»

Le cerveau considéré comme une masse gélatineuse

Notre cerveau se compose à 90% d'eau et sa consistance ressemble à une masse gélatineuse. Avançons lentement notre tête, puis notre nuque et nos vertèbres supérieures. Ce faisant, nous sentons que le cerveau soutient le mouvement. Nous revenons ensuite lentement à notre position initiale et remplaçons ainsi la masse gélatineuse au sommet de la colonne vertébrale.



Cours avec Eric Franklin

Utilisation des images mentales dans l'enseignement de l'éducation physique et du sport

Etes-vous intéressé(e) à connaître plus en détail la méthode d'Eric Franklin? Si oui, reportez-vous à la page 37 où vous trouverez la description du cours organisé à l'intention des membres du mobileclub ainsi que la possibilité de vous inscrire au club des lecteurs.