

STRATEGIES POUR L'IF, VERSION LYON ETE 97

1. Identifier les mouvements disponibles et les clarifier
2. Relever les indicateurs neuro-vegetatifs et cognitifs de la personne et établir une conversation à partir de ces repères.
3. Proposer un mouvement global et s'assurer que toutes les articulations participent proportionnellement au mouvement total de sorte que le tonus musculaire soit distribué uniformément.
- 4.. Clarifier manuellement les contours et profils osseux et articulaires.
5. Clarifier une nouvelle option de mouvement dans l'une ou l'autre partie du corps et puis inclure cette option dans un mouvement plus global qui inclue l'ensemble de la personne.
6. Utiliser les transitions de position dans l'espace pour établir et favoriser le transfert de l'apprentissage.
7. Considérant qu'une tension est une réduction du focus de l'attention, proposer à la personne une re-diffusion de son attention.
8. S'engager envers soi, comme praticien, à faire une leçon uniquement non-verbale.
9. Utiliser des accessoires pour amplifier, provoquer, supporter etc.
10. Donner à la personne une réponse directe, concrète et claire à la question qu'elle se pose.
11. Repérer la position dans laquelle la personne se place et placer progressivement son corps dans la position dans laquelle elle se sent, rejoignant ainsi l'image dans laquelle elle est.
12. Evoquer en soi en tant que praticien, l'attitude, le mouvement, la respiration , la connection squelettique que l'on cherche à évoquer chez l'élève.
13. Identifier un thème d'apprentissage, le proposer dans une première configuration puis le généraliser dans différentes positions et configurations.
14. Appliquer systématiquement la réversibilité au mouvement et au thème d'apprentissage que l'on développe.
15. Converser distal pour un effet proximal ou vice-versa.

16. Stratégie de pas à pas: se laisser attirer l'attention par un ou l'autre phénomène, explorer, se laisser attirer par autre chose et reprendre le processus jusqu'à ce qu'un thème émerge.

17. Du neutre squelettique au neutre neurologique:

18. Composer une leçon à la frontière de l'IF et de la PCM, où la personne ressent puis participe progressivement activement.

19. Clarifier le pattern manifesté par la personne, et ce dans toutes les parties du corps, y inclus les plus détaillées, yeux, mains, pieds, orteils.

20. Rechercher le neutre articulaire, là où la personne n'est engagée ni dans une direction ni dans l'autre.

21. Transposer systématiquement une PCM en IF.

22. Changer l'orientation et conserver la configuration squelettique et articulaire.

23. Semer des idées, souligner des attitudes et sensations qui pourront être appliquées et transposées dans d'autres contextes.

24. Toucher la personne dans l'ensemble de son corps.

25. Proposer des projets, des travaux à la maison pour entretenir sinon développer les apprentissages ou mettre en place un terrain propice pour les prochaines étapes.

26. Introduire une contrainte ou une succession de contraintes progressives de sorte que la personne soit sollicitée à inventer un nouveau mouvement, une nouvelle attitude.

27. Proposer une idée de mouvement dans une région non douloureuse et progressivement se rapprocher de la région en cause (parfois commencer le plus loin possible dans le corps, à l'endroit le plus éloigné du point de focus de la personne).

28. Commencer par des compressions, terminer par des élongations.

29. Demander à la personne de faire activement le mouvement qu'elle fait de toutes manières, involontairement ou de façon incomplète.

30. Rechercher le besoin d'apprentissage concret que la personne doit acquérir pour obtenir ce qu'elle demande.