



Extrait du « Mémoire » sur la Méthode du Dr Ehrenfried et la danse.

- Béatrice Péralta – Mai 2012 -

«Un simple mouvement exprime notre être tout entier.

Le geste est l'agent direct du cœur.

**C'est la manifestation adéquate du sentiment. C'est le
révélateur de la pensée et le commentateur de la parole»**

François Delsarte cité par Ted Shawn

Un danseur professionnel a pour habitude de travailler entre six et dix heures par jour sur son corps. Parfois plus, selon son parcours ou son intention du moment.

Aussi sollicite-t-il constamment et en permanence ses articulations, ses muscles et ses tendons.

Mais, outre son corps, il fait appel à toute sa sensibilité, toutes ses émotions et jusqu'à sa tension nerveuse, afin de tendre vers une interprétation toujours plus parfaite.



(Exemple de barre au sol).

Danser tous les jours, conduira le danseur à passer du mouvement volontaire au mouvement automatique. La répétition d'un geste induira à ancrer une plus grande maîtrise qui permettra d'évoluer vers une performance exceptionnelle.

Aussi, vu l'effort imposé, le danseur devra-t-il rapidement apprendre à prendre soin de ses articulations et à se réconcilier avec son corps tout entier soumis à rude épreuve.

C'est ainsi qu'on en vient à envisager la gymnastique holistique qui ouvre une autre voie et qui présente d'autres possibilités, ne se situant plus dans l'effort supplémentaire ni dans le surpassement mais dans le ressenti et le retour sur soi.

La danse :

Quand un danseur entre en contact avec les travaux du Dr. Ehrenfried, il comprend rapidement tout l'intérêt de la méthode et il entrevoit le bénéfice à tirer pour l'expression de son art.

Celui qui fera ce choix ou qui aura cette opportunité ne cherchera assurément plus une amélioration de la souplesse ou la perfection d'une autre aptitude par l'effort supplémentaire. Il envisagera au contraire, de joindre à son effort une autre façon de se mouvoir.

Aux mouvements se rajouteront des sensations inattendues et un sentiment intense du vécu. C'est à une toute autre dimension de l'Être à qui l'on s'adresse et qui s'exprime, alliant un travail précis et minutieux du mouvement et de la respiration.

Le corps et l'esprit participent à la danse. On pourrait dire :



« Ils dansent enfin ! » - Ensemble.

Recentrage :

Tout le travail du Dr. Ehrenfried se passe dans la nuance, la subtilité, le détail, la précision et le ressenti du geste.

« Un mouvement, disait un danseur, c'est l'image des traces des pas qu'on laisse sur le chemin. Un mouvement ça laisse des traces sur le chemin intérieur de vos émotions et de vos sensations ».

Le début d'une séance de la méthode Ehrenfried est un moment important. C'est un moment où l'on entre dans ce que j'appelle le « recentrage » ou le « retour à la source ».

Certains pourraient aussi l'appeler « descendre dans le cœur ».

Par la détente nous entrons en possession de toutes nos facultés, et nous retrouvons l'écoute et la conscience de la respiration.

Avant et après l'exploration d'un mouvement, on observe sans juger ce qui est présent en soi.

Conscience des axes et des diaphragmes :

Avec une telle approche rendue possible par la pratique de la méthode proposée, on en vient aisément et naturellement à la redécouverte et à la prise de conscience des différents axes du corps ainsi que de leurs rapports entre eux.

C'est ainsi que nous reprenons conscience des 5 axes majeurs :

- La colonne vertébrale
- Les 2 membres supérieurs
- Et les 2 membres inférieurs

Tout un aspect du travail consistera à comprendre comment ces cinq axes coopèrent entre eux et comment les trois volumes, tête, cage thoracique et bassin, s'harmonisent pour saisir et exprimer le mouvement équilibré.

Ce travail amène également la pleine connaissance et conscience de la place et de l'importance que prennent les différents diaphragmes dans l'exécution d'un mouvement.

Les diaphragmes en question sont :

1. Le diaphragme sphénoïdal.
2. Le plancher pelvien
3. Le diaphragme thoracique
4. La sole plantaire , quatrième diaphragme selon Mme. Casini
(Voir article sur Kiné scientifique n° 468 de juillet 2006.)

Si ces différents plans, ou aspects, de la conscience corporelle sont présents simultanément chez un danseur, celui-ci conduira les mouvements liés à l'équilibre et aux sauts avec un tout autre discernement quant à leurs réalisations.

Le mouvement et la conscience du mouvement s'harmonisent et expriment l'intensité de l'instant.

Le travail sur les pieds dans la méthode Ehrenfried:

Si chaque apprenti danseur connaissait le travail sur le pied que propose la méthode Ehrenfried, « les descentes de pointes » des danseuses classiques prendraient une tout autre tournure.



L'ayant pratiqué, je puis assurer qu'appliquant la méthode, les descentes de pointes s'en trouveraient considérablement améliorées, mettant en valeur une qualité de mouvement d'une délicatesse rare.

Ce travail de prise de conscience du pied, pour ne prendre que cet exemple, est un travail qui m'a interpellée par la précision du détail et par sa finesse.

C'est un travail en même temps lié à la souplesse et au renforcement musculaire.

Il utilise différents volumes tels que les petites balles de liège ou autres plus souples ainsi que de petites baguettes de bois ou bambou.

La méthode Ehrenfried permet un travail interactif avec les différents axes des articulations, des chevilles, des genoux et des épaules.

Prenons un exemple particulièrement intéressant pour « l'arrivée » des sauts et la « descente de pointe ».

C'est tout le travail sur les orteils si nécessaire pour les danseurs.

La méthode Ehrenfried propose les mouvements suivants :

- D'abord étirements des orteils, un par un.
- Le « vissage » et « dévissage ».
- Puis le travail de mobilisation de chaque petite phalange P1, P2, P3 en flexion et extension.
- Le travail de la « chenille ».
- Le massage du câble plantaire

- Puis les pincements « pince plate »
- Enfin, le travail d'automassage sur chaque orteil posé sur une petite balle dure.

Application pour le renforcement des demi-pointes :

Si l'on reste sur le travail du pied, j'ai souvent vu des danseurs avoir du mal à organiser un équilibre sur demi-pointe.

Pour éviter cette difficulté ou pour améliorer les demi-pointes, appliquons le travail avec la petite balle en liège et les mouvements d'automassage circulaires sous les appuis tripodiques du pied : gros orteil, petit doigt et os du talon.

En pratiquant ce mouvement nous observons une prise de conscience immédiate de l'adhérence du gros orteil et du petit doigt sur le sol.

Ce simple mouvement du pied avec les balles, tel que proposé, conduit instantanément à un rééquilibrage au sol, ce qui permet d'effectuer, avec une parfaite aisance, la montée sur la demi-pointe.

Autres exemples d'application immédiate :

A ce travail nous pouvons rajouter tous les mouvements dits « en résistance » des orteils et des capitons plantaires ainsi que le travail dit de la « puce ».

De même, le test de la « noisette » permet aussi d'observer s'il y a un problème d'axe.

Autre exemple d'application. Les genoux valgum/jambes en X.

Le travail de massage avec une balle dure sous chaque capiton plantaire, puis par la suite, de chaque métatarsien, renforceront l'alignement du genou dans son axe.

Le travail dit de « l'armoire normande » alignera hanches et genoux.

Citons aussi le travail sur le ventre avec une jambe repliée derrière et dessinant des cercles tout en gardant l'appui du genou au sol, assouplissant et décompressant l'articulation tout en la réalignant.

Ce travail sur le pied et le genou éviterait aussi bien des difficultés ultérieures dans la carrière des danseurs.

Les faiblesses articulaires, puis comme nous le disions plus haut les problèmes d'axes, et même de déformations peuvent être rapidement résolu par un travail quotidien et consciencieux.

La pathologie de l'halux valgus, fréquemment rencontrée, peut être en partie résorbée et éviter les opérations du pied par le travail de l'automassage avec une petite baguette que l'on roule d'abord en étant assis au sol, la jambe repliée et hanche ouverte, sur le bord externe du pied et sur son bord interne sensibilisant ainsi la zone réflexe.

Ce travail se fait ensuite avec chaque orteil, c'est le mouvement dit «le scribe ».

Bien d'autres exemples peuvent être donnés tant les mouvements proposés sont riches et bénéfiques.

Mouvement intelligent et danseur autonome :

Après avoir approfondi la méthode du Dr. Ehrenfried, je suis convaincue que si ce travail était enseigné dès le plus jeune âge aux apprentis danseurs, ceux-ci auraient une bien meilleure connaissance et respect de leur corps.

En effet, les mouvements proposés permettent de trouver des réponses aux questions posées, aux problèmes ou difficultés rencontrés dans l'apprentissage de la danse et peuvent ainsi rendre le danseur plus rapidement autonome dans ses échauffements si importants avant les cours de danse ainsi que dans son travail personnel.

Par cette méthode, l'expérience du mouvement intelligent, proprioceptif, devient un enseignement à part entière.

Le danseur averti qui intégrera cette méthode à son travail, découvrira, l'accès à un trésor digne des orfèvres du Moyen Âge.



Celui qui pratique saura de première main trouver les clés, les ressorts et les rouages qui l'accompagneront et le porteront plus loin dans sa vie de danseur ou de pédagogue.

L'Être et l'expérience :

Lorsque Carola Speads enseignait l'approche d'Elsa Gindler dans son cours à New York, elle utilisait des expressions singulières qui donnent, à leur façon, une vision synthétique de ce qui est recherché par cette méthode.

Elle disait :

- Soyez curieux des détails de ce que vous êtes en train de sentir.
- Soyez intéressé pas seulement par ce que vous faites, mais par la façon dont vous le faites.
- Laissez le changement se faire de lui-même.

Ce travail sur l'être est essentiel pour le danseur car, dans un mouvement, il y a exploration et découverte sur soi.

Il y a : Expérience, comme l'appelait Elsa Gindler.

C'est cette attention très particulière portée à l'être entier qui devient expérience et qui engendre émotions et sensations.

Quelques mots en conclusion :

Pour moi ce travail devrait être développé pour les danseurs et apprentis danseurs afin qu'ils parviennent à une meilleure connaissance d'eux-mêmes, en sorte que leur travail personnel leur permettent de surmonter les obstacles qu'ils rencontreront inévitablement.

Pour conclure, j'aimerais citer cette phrase d'Auguste Bournonville (1861) (ci-contre), maître de ballet exceptionnel :

« La danse est un bel art, parce qu'elle vise à l'idéal. Le beau qu'elle s'efforce d'atteindre n'est point fondé sur les principes vagues de la mode ou de l'engouement, mais sur les lois immuables du naturel...»

Tout cela est rendu possible grâce à la méthode Ehrenfried car un mouvement y est présenté et vécu, avec une logique telle qu'il correspond à ces mêmes lois immuables du naturel, si chères à Auguste Bournonville.

« Mémoire » et écrits sur la Méthode du Dr Ehrenfried et la danse.



Béatrice Péralta – Mai 2012