

MEMOIRE DE FIN DE FORMATION METHODE du Dr LILI EHRENFRIED
DOSSIER DE LAURENCE MARTHOURET - Mars 2024

Formation suivie auprès de Catherine CASINI, Formatrice Internationale de Gymnastique Holistique Méthode Ehrenfried



INTENTIONS

L'apport de la Méthode EHRENFRIED dans la création en danse contemporaine.

Le physique et le mental étant indissociables, j'étudie comment cette pratique du mouvement, envisagée comme une préparation, peut venir tonifier le corps, préserver sa santé, le préparer efficacement tout en permettant de développer l'imaginaire du chorégraphe et du danseur.

Pourquoi la méthode de Gymnastique Holistique du Dr Lili Ehrenfried

J'ai été sensibilisée très tôt lors de mes études supérieures en danse contemporaine à différentes pratiques somatiques, d'une part auprès de Véra Orlock en Body Mind Centering et d'autre part auprès d'Odile Rouquet en kinésiologie et d'idéokineses. Après quelques années d'activité professionnelle j'ai eu la chance de rencontrer la chorégraphe Marie-Christine Gheorghiu qui revenait d'une formation à Seattle en Laban - Bartenieff. J'ai été interprète plusieurs années pour elle, expérimentant ainsi auprès d'elle cette philosophie et technique du mouvement.

Imgard Bartenieff ayant elle-même dansé plusieurs années pour Rudolf Laban lorsqu'elle était en Allemagne, j'ai eu envie d'aller à la source de cette filiation. J'ai donc entrepris le cycle d'Etudes Supérieures en Notation Laban et analyse du mouvement au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris avec Jacqueline Challet-Haas.

C'est après plusieurs années d'activité professionnelle qu'une de mes collègues, Christine Caradec, me parlant de la méthode Ehrenfried, a éveillé ma curiosité et m'a donné envie de revenir sur le chemin de l'apprentissage. Lili Ehrenfried était en Allemagne à la même période qu'Imgard Bartenieff et Rudolf Laban, une nouvelle philosophie du mouvement était en train de voir le jour.

Il y a une réelle similitude dans la philosophie et l'approche du mouvement, il me plaît d'imaginer qu'elles se sont peut-être rencontrées...

Dans tous les cas, leurs recherches respectives sont passionnantes et ont irrigué et nourri le domaine des arts du mouvement comme celui de la thérapie. C'est dans cette filiation-là que je mène également mes recherches en tant que chorégraphe et pédagogue.

L'apport de la méthode Ehrenfried est très riche et complémentaire des autres pratiques, les propositions tellement diverses peuvent s'adapter autant à un public novice en matière de mouvement qu'un public professionnel, comme c'est le cas dans la recherche que j'ai menée auprès de mes danseurs et que je vais expliciter dans ce dossier.

Contexte d'expérience

Les séances suivantes ont été réalisées avec les danseurs de la création « BIRDS Trio » et avec un groupe de danseurs amateurs pour « BIRDS Murmuration ».

Trois étapes distinctes :

- Une première étape lors d'une résidence de création de 3 semaines en octobre 2023 avec les trois danseurs pour BIRDS Trio.
- Une expérience avec les danseurs amateurs sur 3 séances de 2 heures en novembre 2023 pour BIRDS Murmuration.
- Une expérience sur 7 séances de 2 heures avec seulement les danseurs Catarina et Carlo en janvier et février 2024.

BIRDS une création à deux entrées :

BIRDS Trio (création 2025) conçue pour trois danseur.ses / durée : 34 min

BIRDS Murmuration (création 2025), déclinaison pédagogique, les trois interprètes travailleront avec un groupe d'amateurs pour proposer une version collective / durée : 55 min.

Interprétation : Aurore Allo, Catarina Pernão et Carlo Schiavo

NOTE D'INTENTION

« Un plaidoyer pour la nature / Une perception de l'espace et du temps.

Une approche sensible pour parler de liberté, de nature, d'espace partagé, d'espace à traverser ensemble : une forme utopique d'une organisation possible de liberté collective.

Confronter le corps à l'immensité d'un lieu, à l'infini du ciel, dans une perception animale de l'espace et du groupe. Une intelligence sensorielle en référence aux vols d'oiseaux et principalement aux étourneaux.

Sentir le flux de l'air, voler, courir, s'arrêter, repartir, appréhender l'espace avec un radar intérieur.

Il s'agira de courses, de traversées, de cercles, de géométrie, d'une cartographie des lieux, d'une écriture de lignes et de courbes, de chutes et de suspensions.

Traverser l'espace comme on traverse la nuit, comme on traverse le jour, l'appréhender comme de la matière, le rendre visible par le mouvement et s'en enivrer. Dépasser les limites pour aller vers l'infini, comme dans l'immensité du ciel et accepter de s'y perdre. » LM

EXPÉRIENCES ET OBJECTIFS

Première étape, automne 2023, résidence à Drap (06)

Il s'agissait dans cette première étape d'apporter progressivement chaque jour aux danseurs des propositions Ehrenfried dans leur préparation, sans perturber leur rituel d'échauffement. Nous étions au tout début du travail de la recherche chorégraphique avec la nécessité d'être très efficace dans le travail car finalement les temps de créations sont de plus en plus réduits par rapport à la nécessité du temps de recherche que demande l'écriture d'une chorégraphie.

J'ai donc avancé très instinctivement chaque jour dans mes propositions avec comme objectif de venir renforcer l'ancrage dans le sol, pour atteindre une plus grande mobilité de la ceinture scapulaire, une grande rapidité dans les déplacements dans l'espace et surtout une fluidité et aisance animale dans le mouvement. Aller vers une forme d'envol...

Cette chorégraphie sera dansée en extérieur également, dans des conditions difficiles pour un danseur habitué à la scène, à un sol type tapis de danse. Une des priorités était de renforcer la conscience des appuis avec tout le travail subtil des pieds proposé par la méthode.

Il s'agissait également de renouveler mes éléments de langage en rapport avec la création BIRDS. Se préparer avec des nouvelles propositions était un atout. Dans ce sens là, l'apport de la Gymnastique Holistique est essentielle dans sa capacité à faire émerger des nouvelles sensations, un sentiment de liberté allié à une grande rigueur, des nouvelles idées, le tout dans un bien être pour le danseur.

Chaque séance était organisée selon ces axes :

CONSCIENCE - DETENTE / ALIGNER - MOBILITÉ / TONIFIER / CRÉATIVITÉ

Exemple de proposition :

Détente sur le dos : prise de conscience des appuis et des courbures. Distance entre la colonne et le sol.

Le PTL simple : sur le dos, jambes pliées, pieds parallèles, pression des pieds dans le sol sur l'expiration (par le nez), contraction du périnée et des transverses, la langue va vers le palais, vérifier la petite cuvette dans le bas ventre (creux sus-pubien). le nombril recule vers les lombaires, la colonne va bien se placer.

Les petits bercements : sur le dos, jambes pliées sur soi, basculer légèrement d'un côté puis de l'autre.

La jonquille : En PTL, les mains croisées derrière la tête, on soulève la tête sur les expires. On équilibre en changeant le croisement des mains derrière la tête. On veille à ne pas fermer le cou devant ni le buste.

Le sillon : sur le dos, départ comme en PTL, pieds parallèles, prendre appui dans le sol avec un talon, flexion dorsale du pied, tracer progressivement un sillon dans le sol avec le talon jusqu'à l'allongement de la jambe sur plusieurs expirations. En arrivant jambe longue, on continue le PTL et on continue de pousser le talon puis on repose la jambe au sol et sur la prochaine expire on revient jambe pliée. Faire 3X du même côté avant d'équilibrer.

Progression en jonquille : les mains croisées derrière la tête, on soulève la tête sur les expires en même temps que l'on éloigne le talon. On soulève la jambe allongée à la fin 3X sur les expires.

Etirement latéral Mme Ehrenfried : debout, jambes parallèles, on monte les 2 bras à la verticale, une main attrape le poignet de l'autre bras, on vient étirer le côté en déplaçant légèrement le poids vers le côté, on fait plusieurs fois du même côté avant d'équilibrer.



Tout le travail des balles pour les pieds : petites balles, balles de tennis, petites baguettes bois

- Le travail avec la balle de tennis : faire rouler la balle de tennis du talon vers le 2ème orteil.
- Sauts de puce : avec la petite balle, faire faire un saut de puce à la balle avec chaque orteil.
- La baguette : la baguette est transversale, on la fait rouler sous le pied, on explore toutes les zones puis on peut prendre de la vitesse (paille de fer) et ensuite attraper la baguette avec les orteils (Mikado). Equilibrer de l'autre côté.



Constat : travail à distance = libération des cervicales et des lombaires, aisance dans la marche.

Le ballon mousse pour la mobilité de l'hémi-bassin :

En décubitus latéral couché sur le côté, un ballon mousse entre les 2 genoux, le bras du dessous est sous la tête, l'autre bras est devant soi. On va glisser le genou vers l'avant sur l'expire, sur l'inspire on revient, cela mobilise bien l'aile iliaque, on ne décolle pas les pieds.

On équilibre de l'autre côté. Puis on en progression on peut faire des petits cercles avec le genou dans un sens puis dans l'autre.

On équilibre de l'autre côté.

Expérimentation dans le mouvement dansé : ancrage, amplitude, mobilité de la cage et élévation



Deuxième étape, les danseurs amateurs : résidence à Marseille avec un groupe d'amateurs

L'enjeu est d'associer au travail des danseurs une démarche pour des danseurs amateurs allant vers un projet participatif. C'est une réflexion sur le déploiement de la matière chorégraphique, comment partir d'un trio vers un ensemble de vingt interprètes.

Bien entendu, on ne demande pas un niveau technique particulier aux amateurs pour participer au projet, il faut donc faire des propositions qui puissent être dansées par tous et surtout être transmises rapidement et clairement.

Il faut faire émerger une manière d'être ensemble, une communication intuitive et sensible, à l'image des vols d'étourneaux.

Cette variation BIRDS Murmuration est écrite pour partager la danse et la rendre accessible à tous.

Un des objectifs est de donner une expérience artistique à un plus grand nombre. Il s'agit ici de relier le travail de transmission avec celui de la création.

Concrètement : Une préparation Ehrenfried

Le challenge était conséquent, le groupe de Marseille avait été constitué par la structure qui nous accueillait en résidence.

Certains dansaient en amateurs depuis longtemps d'autres n'avaient pas pratiqué la danse ou alors très peu, la plus jeune avait 7 ans et la plus âgée 80 ans. J'avais 3 jours, dont 1 séance de deux heures et demie pour expérimenter et construire le projet les 2 premiers jours et le 3ème jour une répétition d'une heure suivie d'une présentation publique.

Il fallait absolument :

- Rechercher l'efficacité
- La mobilité et l'ancrage dans le sol
- Le plaisir et la simplicité dans le déplacement
- Le calme intérieur tout en étant très éveillé
- Une osmose, une écoute de tous dans le groupe.

J'ai donné une préparation Ehrenfried avec des propositions simples et abordables pour tous. J'ai privilégié l'ancrage dans le sol, la mobilité de la ceinture scapulaire et la mobilité des hanches pour être dans une aisance dans les déplacements. Les propositions avaient déjà été expérimentées avec mes danseurs à l'automne.

Les propositions se sont déroulées sur 45 minutes :

Détente sur le dos : prise de conscience des appuis et des courbures. Distance entre la colonne et le sol.

Le PTL : sur le dos, jambes pliées, pression des pieds dans le sol sur l'expiration (par le nez), contraction du périnée et des transverses, la langue va vers le palais, vérifier la petite cuvette dans le bas ventre (creux sus-pubien). le nombril recul vers les lombaires, la colonne va bien se placer.

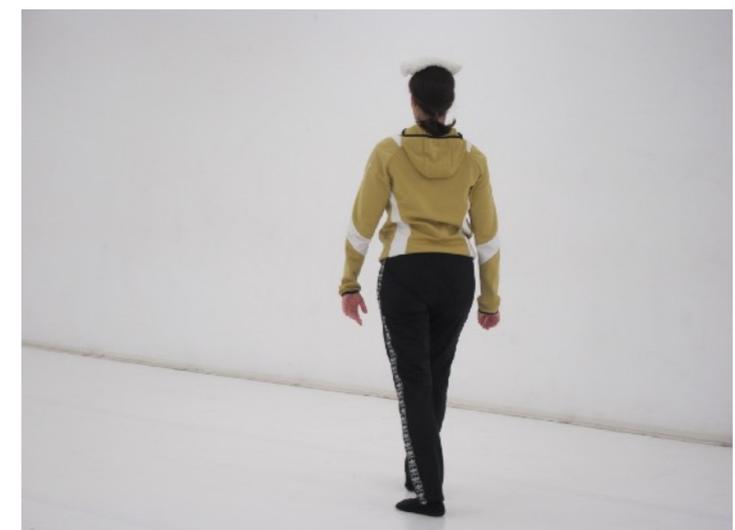
Les petits bercements : sur le dos, jambes pliées sur soi, basculer légèrement d'un côté puis de l'autre.

Décubitus latéral : Couché latéralement avec une balle en mousse entre les 2 genoux, Le bras du dessous est sous le tête l'autre bras est devant soi. Faire des petits cercles avec le genou du dessus, dans un sens puis dans l'autre. On équilibre de l'autre côté. Puis on revient sur le premier côté et on va glisser le genou vers l'avant sur l'expire, on revient sur l'inspire, cela mobilise l'aile iliaque. On équilibre de l'autre côté.

Etirement latéral : debout, jambes parallèles, on va chercher avec une main dans la diagonale haute, la paume de la main est tournée vers l'extérieur. Cela fait faire un léger transfert de poids du côté du bras levé. La main est en supination. L'autre main peut tirer vers le bas, les doigts vers l'arrière. On observe un bel ancrage dans le sol. Puis on équilibre.

Etirement latéral Mme Ehrenfried : debout, jambes parallèles, on monte les 2 bras à la verticale, une main attrape le poignet de l'autre bras, on vient étirer le côté en déplaçant légèrement le poids vers le côté qui est étiré, on fait plusieurs fois du même côté avant d'équilibrer.

Le port de reine : avec un petit sac de riz sur la tête, se déplacer dans l'espace, sensation de repousser le sac, étirement de la colonne. Enlever le sac, constater et garder la même sensation.



OBSERVATION - BILAN AVEC LES DANSEURS AMATEURS

Ce fut une expérience incroyable.

La préparation les a tous mis dans une disposition très propice à la concentration, aux déplacements d'ensemble, une forme d'état d'être très détendu tout en étant réactifs et vigilants aux propositions de déplacements dansées.

Il n'y avait aucune tension ni stress, tout s'est déroulé magnifiquement, dans le plaisir du mouvement et de danser ensemble.

C'est très important car c'est l'objectif premier du projet BIRDS Murmuration.

Trouver une façon d'être bien dans le collectif et dans la danse.

EXPÉRIENCE PRINCIPALE / APPORT CRÉATIF/ APPORTS TECHNIQUE.

Troisième étape à Nice avec les danseurs Catarina et Carlo

Il s'agissait dans cette étape de venir approfondir l'expérience faite à l'automne avec eux. Travailler sur une séance Ehrenfried d'une heure trente environ et ensuite développer le travail de la danse.

Observer l'apport de la pratique Ehrenfried dans le mouvement dansé aussi bien dans l'apport technique qu'au niveau de l'imaginaire et voir si cette préparation pourrait être suffisante. Il y a eu 7 séances différentes et progressives, des propositions récurrentes et des nouvelles propositions à chaque fois.

EXEMPLE DE SEANCE

L'Objectif de la séance est de préparer le corps et le mental avant une répétition de danse. Il s'agissait de détendre, tonifier et dynamiser tout en développant la conscience. Une séance pensée pour des danseurs d'une durée d'1H30 environ.

Prise de conscience au sol : Allongé sur le dos, prise de conscience du poids dans le sol et des courbures lombaires et cervicales.

1) Détente avec La Sangle :

On s'installe sur le dos, jambes pliées, pieds joints et parallèles, puis on vient placer la sangle autour des genoux. On respire tranquillement, on laisse le poids du corps se déposer au sol. Les hanches se détendent. Les lombaires se déposent progressivement au sol. On peut mettre une petite brique sous la tête.

Constat : On observe comment la colonne s'est déposée sur le sol, le sacrum, on note une différence avec la prise de conscience. Est ce que les lombaires sont au sol etc...



En progression :

2) Le PTL simple :

Une inspiration puis sur une expiration on presse les pieds dans le sol et on rapproche le nombril des lombaires, contraction du périnée et des transverses, la langue va vers le palais. La colonne s'allonge.

On peut faire une petite pause si besoin pour observer puis quand on reprend on met son attention sur le petit creux sus pubien.

3) On enchaîne avec [la jonquille](#) et aussi sur plusieurs respirations on peut continuer de monter en sortant le buste du sol sans fermer le cou. (Ne pas oublier de faire avec le changement des mains derrière la tête)

4) Puis on vient faire [des petits bercements](#), sur le dos, jambes pliées sur soi. Puis on vient s'étirer et allonger les jambes.

Petit constat jambes allongées, la sensation de la colonne, la sensation dans le bas ventre, le transverse qui se tonifie.

5) [Le sillon](#) : sur le dos, départ comme en PTL, pieds parallèles, prendre appui dans le sol avec un talon, flexion dorsale du pied, tracer progressivement un sillon dans le sol avec le talon jusqu'à l'allongement de la jambe sur plusieurs expirations. En arrivant jambe longue, on continue le PTL et on continue de pousser le talon puis on repose la jambe au sol et sur la prochaine expirer on revient jambe pliée. Faire 3X du même côté avant d'équilibrer.

Avec la jonquille et le sillon en même temps 3 fois
Ne pas oublier de changer le croisement des mains derrière la tête.

6) Inclinaison latérale des membres inférieurs :

Partir les jambes pliées, on écarte les pieds de la largeur d'un tibia, on incline doucement les genoux sur le côté, la tête se tourne à l'opposé des jambes, les jambes vont arriver au sol, c'est la pression des pieds dans le sol qui va faire revenir les jambes sur l'expiration, un pied en appui sur la tranche interne et l'autre sur la tranche externe.

On prend conscience des diagonales dans le corps, puis on reviendra sur le dos.
Constat jambes allongées et reprendre les bercements tranquillement.



7) Equilibre sur le grand bâton et progression :

On vient se coucher sur le côté sur le grand bâton, bras du dessous allongé sur le bâton, le bâton ne va pas sur la malléole, on place le bassin, flexion des pieds, on respire dans la position puis on se laisse glisser sur le dos avant de faire pareil de l'autre côté.

En progression, sans le bâton on vient sur la tranche et on monte la jambe du dessus latéralement, bien parallèle, pointe du pied vers la tête.

Le bras est le long du corps, la main va vers le genou, libération du cou et abaissement de l'épaule.

Puis même chose le bras du dessus va au dessus de la tête.

On repasse sur le dos avant de revenir sur le premier côté.

8) La Cuirasse musculaire : On soulève la tête et le bras descend le long de la jambe. Pour tonifier le triceps, on soulève le creux de l'aisselle et le coude, le dessous de l'avant bras qui est au sol se décolle, on appuie bien avec la main qui est sol.

Progression on monte la jambe qui est sur le côté, le bras du dessus est posé sur la jambe



9) Debout massage avec la baguette

On pose la baguette transversalement, on vient rouler le pied sur la baguette, des orteils jusqu'au talon, on sent comment la nuque et les lombaires lâchent, Puis on se déplace dans la salle pour voir et ressentir les différences dans le déroulé du pied et la marche.

10) La brique au sol :

Monter sur la brique, seul l'avant pied est posé sur la brique, laisser les talons dans le vide sans les lâcher, il faut penser à remonter le pubis vers le haut.

11) Le pâtre grec avec le grand bâton

On vient poser le bâton transversalement au niveau des épaules avec les deux bras qui viennent par dessus, le bord cubital des mains est sur le bâton, les mains pendent, les poignets sont relâchés.

Puis on cherche les inclinaisons latérales avec le poids du corps qui part à l'opposé puis on expérimente les rotations, les flexions et les extensions et le signe de l'infini pour terminer dans un sens et dans l'autre.

Constat : On enlève le bâton, la sensation d'avoir des grandes ailes, on se sent très haut au niveau de la taille.



Autres propositions très appréciées des danseurs :

- Le bras plié et le bord cubital de la main contre la colonne
- Avec les deux bras, les deux bords cubitaux des deux mains contre la colonne
- Debout, étirement contre le grand bâton
- Marcher sur le grand bâton



QUELQUES RETOURS DES DANSEURS SUITE AUX PROPOSITIONS

Le retour général c'est l'apport dans le placement, l'efficacité et le tonus du mouvement dans la simplicité. Les déplacements deviennent fluides et agréables pour ne pas dire joyeux, un gain de longueur dans la colonne vertébrale et de l'espace dans la cage thoracique, une plus grande amplitude respiratoire, une grande mobilité de la cage et la sensation d'avoir de la place pour les viscères ainsi que des appuis plus solides.

[La sangle](#) est excellente pour les lombaires de Carlo, c'est la seule façon pour lui d'arriver à détendre et réduire la courbure lombaire au sol.

La séance a permis de trouver une force musculaire profonde, très bien pour une séance pour sportif et danseurs.

Pour Catarina cela lui a permis de faire la connexion des jambes et des bras avec le centre.

Catarina a adoré se poser sur [le bâton](#), une vraie expérience qui lui a changé les sensations dans le corps, les petits muscles à côté de la hanche et après dans ses improvisations elle était très libre avec de belles connexions du corps en 3 D.

Toute la succession après s'être couchée sur le bâton a favorisé la relation du centre et des extrémités et l'équilibre elle a adoré.

[La baguette](#) est intéressante pour les massages de pied mais Carlo préfère les expériences avec les différentes balles, Catarina a beaucoup apprécié cette nouveauté, elle a senti une résonance dans la cheville, le genou et la hanche, un joli travail à distance qu'elle n'a jamais ressenti auparavant.

[La brique](#) sous la tête permet d'allonger la colonne et de détendre les cervicales.

[La Jonquille](#) Carlo l'apprécie beaucoup, il le fait très bien. Il sent bien l'idée de ne pas fermer le buste.

Catarina apprécie le démarrage par la pression des pieds, elle se rend compte que cela change tout et c'est bénéfique pour le positionnement des lombaires.

[Etirement latéral](#) pour Catarina cela pose les appuis, l'ancrage, la sensation du pied qui va jusqu'à la main et le lien avec le centre.

[Le bras, bord cubital de la main contre la colonne](#) Carlo trouve très efficace pour étirer le triceps. Avec les deux bras, il va en relevé 1/2 pointe. Cela lui donne de suite un ancrage dans le sol et une tonicité dans les jambes.

Pour Catarina, le travail avec le bord cubital de la main contre la colonne lui ouvre la cage et lui donne plus d'amplitude.

[Le fait de ne pas regarder](#), de ne pas avoir de modèle, les oblige à être très concentrés. Le travail très profond permet un échauffement plus rapide, la sensation d'être prêt plus vite pour la danse.

[Avec la petite balle](#) on vient masser l'arche transversale du pied, cela affine les appuis pour Catarina, pour Carlo, cela lui a ouvert la cheville et lui détend la nuque et les lombaires. Le travail à distance se met en place pour tous les deux.

INTERVIEW DES DANSEURS

Catarina

Ta relation aux pratiques somatiques en général, qu'est ce que cela t'a apporté dans ton parcours de danseuse ? :

« Dans ma formation en danse classique il n'y avait pas du tout de pratiques somatiques, seulement un peu de Pilates. La relation au corps, les relations entre les sensations et le corps, le travail sur les états de corps je l'ai abordé uniquement pendant ma licence à Londres au Laban center.

J'ai été initiée à différentes pratiques somatiques, car tous les professeurs de danse contemporaine avaient cette approche là, tous les cours commençaient par des propositions issues du Feldenkrais, du Pilates ou du Laban-Bartenieff.

Ce fut une grande découverte pour moi de voir comment cela pouvait changer le cours de danse de commencer par ce genre de travail.

D'ailleurs, j'ai gardé de nombreuses propositions pour mon échauffement personnel. Dans les cours de contemporain que je donne, je commence par mettre les élèves dans une situation qui va leur faire expérimenter d'autres situations de corps. J'ai gardé ce principe, expérimenter toujours, c'est aussi pour ça que je me sens complètement en accord avec toi car tu es aussi toujours dans l'expérimentation et la réflexion.

Et ta relation avec la méthode Ehrenfried :

J'ai beaucoup apprécié la progression dans la découverte de cette méthode, elle amène bien la concentration et la précision dans le mouvement. La rigueur de cette méthode m'a permis également de trouver autre chose dans le corps et d'activer mon imaginaire. Mais le plus nouveau pour moi c'est la répercussion dans une autre partie du corps, les sensations profondes que cela fait émerger et les interactions dans tout le corps pour chaque proposition.

J'adore aussi le travail avec les objets, car cela permet d'aller chercher des petites zones, des petits muscles que l'on ne sent pas autrement. J'adore par exemple être couchée sur le grand bâton, sur le côté. C'est difficile pour moi de garder l'équilibre et en même temps cela me fait sentir les muscles latéraux, cela me fait sentir aussi là où je tiens, comment je peux me poser tout simplement pour être en équilibre. Cela masse en profondeur également toute la tranche externe du corps et surtout cela relie mes extrémités à mon centre, pour cela cette proposition est exceptionnelle, je l'adore ».

Carlo

Ta relation aux pratiques somatiques en général, qu'est ce que cela t'a apporté dans ton parcours de danseur ? :

« Je n'ai jamais eu de formation spécifique en pratiques somatiques dans mon cursus d'études supérieures en danse , ou alors tellement peu que cela n'était pas suffisant pour ressentir les bienfaits dans mon apprentissage de danseur. Donc c'est avec toi que j'ai découvert cette nouvelle approche du corps et spécifiquement dernièrement avec la méthode du docteur Ehrenfried.

Qu'est ce que cela t'a apporté dans ton expérience de danseur ? :

Une façon différente de travailler le corps, rigoureuse mais avec une sensation de liberté. Je trouve aussi très intéressant l'utilisation des objets qui viennent amplifier l'effet recherché. Cela m'a permis d'accéder à des parties de mon corps que je ne connaissais pas sous cet angle là, c'est une très belle découverte et je t'en remercie.

Cela m'a aidé également à résoudre des problèmes profonds, sur mon dos et surtout les lombaires. Cette autre façon de se préparer EVEILLE tout le corps, le rend disponible. J'ai observé aussi que ces expériences me mettaient dans un état assez joyeux avec un plaisir toujours renouvelé de découvrir ces nouvelles sensations.

Avec les objets j'adore surtout le grand bâton et la sangle. La sangle pour la détente des lombaires et des hanches qu'elle me procure et le grand bâton pour la conscience des côtés du tronc. Dans la mobilité de la cage, le grand bâton m'emmène dans le mouvement sans force.

J'apprécie aussi les propositions sans objet comme le PTL, la jonquille, le sillon, elles sont puissantes pour la préparation du danseur.

D'une manière générale, j'ai noté un alignement de ma colonne, un grand confort dans le travail et cela a changé ma posture en profondeur. »

OBSERVATIONS ET ÉVOLUTION

[Catarina](#) aime les nouvelles propositions pour être surprise, être amenée ailleurs et découvrir à chaque séance des nouvelles sensations. Pour elle chaque journée est nouvelle, alors elle veut pour chaque journée explorer des nouvelles sensations dans son mouvement. Elle a affiné sa perception, profité de l'expérience et a su être très réactive et créative.

J'ai noté une plus grande mobilité chez elle, une relation entre le haut, le bas, la droite et la gauche, les diagonales dans le corps sont très évidentes. Elle a une très belle mobilité et du vocabulaire apparaît avec une fluidité incroyable sans la sensation d'effort. Je constate des appuis solides et une joie dans le mouvement. Une sorte de liberté et de joie de danser. Elle sourit beaucoup dans cette pratique ce qui n'est pas habituel chez elle.

Je trouve un grand changement chez [Carlo](#). C'est un danseur contemporain qui vient de la danse classique et qui n'a pas eu accès dans sa formation aux différents courants de pratiques somatiques. Sa seule expérience dans ce courant-là c'est par le travail en compagnie qu'il l'a eu.

Il a donc pratiqué essentiellement avec moi, car les autres chorégraphes avec qui il a travaillé ont une démarche plus classique et formelle.

Même s'il y a encore beaucoup d'exploration à lui faire faire, je vois un vrai changement dans sa danse.

Il développe une mobilité très fluide, l'aspect formel de sa formation classique disparaît peu à peu, il devient à mon sens un vrai danseur contemporain, avec à la fois la puissance mais aussi la mobilité et de la finesse. Il a enfin accès à un imaginaire libre et joyeux. Il a réussi à résoudre une fragilité au niveau des chevilles et des lombaires. Cette expérience lui a été très bénéfique.

En général, la Gymnastique Holistique les a préparé en profondeur en leur donnant accès à une conscience et une connaissance plus profonde du mouvement ainsi qu'une richesse dans les sensations.

Pour chacun les retours ont été différents, je note qu'il est donc très important de varier les propositions pour faire goûter à tous et toutes les variantes et possibilités de l'expérience.

Pour les danseurs, ce qui me paraît primordial c'est à la fois la partie technicité du geste qui s'affine mais aussi le mental qui se détend et cela participe à la stimulation de l'imaginaire.

Pour un travail artistique il me paraît essentiel de pouvoir nourrir son imaginaire dans la recherche d'un nouveau vocabulaire mais aussi de garder son potentiel et sa santé physique.

C'est pourquoi certaines propositions sont une découverte très précieuse, comme [le PTL](#) par exemple qui vient protéger les lombaires, aligner la colonne, tonifier le transverse et le périnée, une vraie merveille.

OBSERVATIONS ET ÉVOLUTION

Mon évolution

J'ai noté une grande évolution des danseurs entre la première et la dernière séance. Elles se sont déroulées sur 6 semaines entre le mois de janvier et le mois de février. Ils ont eu le temps d'intégrer et le travail a mûri. Nous avons repris aussi les propositions vues à l'automne, c'était intéressant de voir comment ils s'étaient déjà appropriés certaines propositions dans leur rituel d'échauffement.

J'ai noté également pour moi une meilleure efficacité des séances au fur et à mesure. Dans les premières séances je n'arrivais pas à atteindre complètement mes objectifs, à partir des deux dernières j'ai vu toute la puissance de cette démarche pour la préparation du danseur. Une méthode qui le prépare tout en préservant sa santé.

Je remarque la nécessité de transmettre cette méthode pour vraiment l'intégrer, car c'est dans la préparation des séances, puis dans la transmission aux danseurs que j'ai pu comprendre toute son ampleur et sa richesse. Même si l'intuition est très présente et à mon sens nécessaire dans la transmission, les propositions sont tellement claires et précises que c'est dans ce cadre là que nous pouvons trouver notre liberté de pédagogue tout en respectant la méthode.

Pour moi c'est un début avec l'envie de continuer à expérimenter et suivre également des séances transmises par d'autres praticiens.

CONCLUSION

Etre déstabilisé par des propositions nouvelles a permis de trouver autre chose dans le corps et d'activer notre imaginaire. De nouveaux éléments langages ont pu émerger et nourrir la chorégraphie. Tout le vocabulaire de BIRDS est nouveau, cela m'a permis de me renouveler complètement dans mon écriture avec la complicité de mes danseurs.

Cette pratique nous a permis à tous d'être inventifs et de ne jamais tomber dans la routine, par ailleurs elle est venue sculpter le corps des danseurs de l'intérieur, leur donnant une grande mobilité, un confort, une joie renouvelée de danser grâce à des supports profonds et solides.

Nous sommes à mi chemin dans le travail de cette chorégraphie, les prochaines étapes sont en mai et juillet. Il est certain que nous démarrerons notre journée par une belle séance Ehrenfried.

Je remercie infiniment Catherine CASINI ma formatrice qui m'a transmis cette méthode avec rigueur et simplicité, me permettant d'avancer pas à pas. Les modules ont été si approfondis et détaillés qu'ils constituent un vrai support pour continuer le travail dans cette approche du mouvement.

Le plaisir énorme et la reconnaissance sont dûs également à la méthode en elle-même si démocratique. En effet ce qui me touche le plus dans cette pratique, c'est la possibilité de la transmettre à tous et toutes, sans pré-requis, sans qualité physique spécifique, sans compétition ni jugement.

Elle est profondément humaniste à l'image de sa créatrice Madame Lili Ehrenfried.



© Frederic de Faverney

Catarina Pernão

Catarina, après un cursus de danse classique au Conservatoire National de Lisbonne entreprend des études complémentaires en danse contemporaine et analyse du mouvement au Trinity Laban conservatoire of music and Dance à Londres. Elle obtiendra son Diplôme d'Etat pour l'enseignement de la danse, un DU Danse Santé et

Vieillesse. Tout en continuant sa carrière d'interprète d'autres formations suivront « Danser l'espace, anatomie expérimentale et fonctionnelle pour les pédagogues du mouvement », « Safe Dance Pratique Certificate » and « Diet Specialist Nutrition course ». Sa curiosité est sans limite.



Carlo Schiavo

Après une formation à l'Ecole Supérieure de Danse de Cannes Rosella Hightower, il obtient son diplôme National du danseur. Au Centre National de la Danse à Paris il valide son Diplôme D'Etat pour l'enseignement de la Danse et entreprend des études à L'université de Nice Sophia Antipolis où il valide une Licence en Arts du Spectacle

option danse. Lors de ses différentes formations, il n'a pas eu accès aux pratiques somatiques, il a donc découvert cette philosophie et pratique du mouvement dans le cadre de la compagnie /TranS/ de Laurence Marthouret et principalement sur la création de BIRDS.



Aurore Allo

Après des Etudes au CRR de Paris elle se forme au Conservatoire Royal d'Anvers en Belgique et obtiendra son Professional Bachelor of Arts in Contemporary Dance. Sa pratique régulière de l'acrobatie la rend sensible aux pratiques somatiques et analyse du mouvement, tant pour venir enrichir son potentiel

d'interprète que pour développer sa technicité en respectant son corps.

