Sources de l'Eutonie

Ecume. André Ramseyer

Marie-Claire Guinand

REMERCIEMENTS

Mes chaleureux remerciements vont à toutes celles et ceux qui,
en Allemagne, au Danemark, en France, en Israël et en Suisse, m'ont généreusement
donné de leur temps, en me fournissant renseignements, documents et conseils.
Leur collaboration et leur bienveillance m'ont été d'un précieux soutien.

Marie-Claire Guinand, diplôme de physiothérapie, Bâle
diplôme d'Eutonie, Copenhague
certificat Système Chladek
certificat en hypnose IRHyS, Lausanne

SOURCES DE L'EUTONIE

PREAMBULE

Lorsqu'on évoque les racines de l'Eutonie de Gerda Alexander, il est de coutume de citer sa formation en Rythmique Jaques-Dalcroze, ainsi que sa maladie, un rhumatisme articulaire aigu et des problèmes cardiaques. Mais ce qu'on a moins l'habitude de prendre en considération est l'influence sur son travail de son origine allemande, des courants culturels qui traversaient son époque, en l'occurrence dans le domaine de la pédagogie du corps, du mouvement et de la danse[1].

C'est ce cadre plus large de l'Eutonie de Gera Alexander que j'aimerais évoquer ici. Dans quelle mesure en était-elle imprégnée ? Qu'en a-t-elle perçu, repris, transmis ?

Ce questionnement m'est apparu petit à petit à travers des observations et des rencontres, tout au long de mon parcours professionnel. Le récit qui suit reflète donc la manière dont j'ai déchiffré personnellement quelques éléments de la toile de fond de l'œuvre de Gerda Alexander. La logique en est par conséquent plus chronologique que thématique.

Le hasard de mon lieu de naissance, ma connaissance de la langue et de la culture allemandes, ont éveillé ma curiosité à ce sujet et m'ont poussée à m'interroger. Aujourd'hui je souhaite partager mes réflexions avec mes collègues eutonistes, en particulier celles et ceux de culture francophone, à qui cet arrière-plan allemand n'est peut-être pas connu.

Plusieurs fils conducteurs constituent donc ce texte : des éléments du parcours de Gerda Alexander, des éléments des tendances culturelles et pédagogiques de son époque, et des éléments de mon propre parcours, en suivant plus ou moins son déroulement chronologique.

L'ARBRE GENEALOGIQUE JOINT, voir Annexe 1

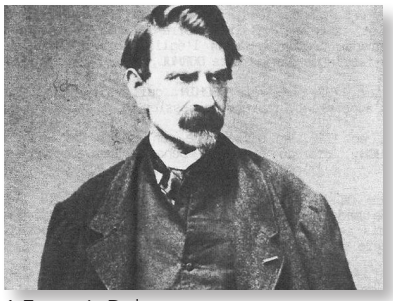
Il représente une tentative de montrer graphiquement des filiations de « maîtres à élèves ». On peut y distinguer trois colonnes. Chacune remonte à une personnalité fondatrice.

A gauche FRANÇOIS DELSARTE, au milieu LEO KOFLER, à droite EMILE JAQUES-DALCROZE.

Je place ce schéma au début de mon récit, dans l'idée que vous, lectrices et lecteurs, puissiez y situer, au fur et à mesure, les personnes mentionnées dans le texte. La mention (AG) pour arbre généalogique s'y réfère régulièrement. (AG / g. / m. / dr. pour gauche, milieu, droite). Pour en faire bon usage, peut-être sera-t-il utile de l'imprimer sur une feuille à part.

François Delsarte (1811-1871) était un chanteur et compositeur français. Sa voix de ténor s'abime et il la rééduque lui-même à l'aide de ses observations. Se basant sur sa propre expérience, il dispense une pédagogie de la voix chantée et parlée, qui prend en considération l'unité du corps et du geste. C'est à lui que remonte la notion de « prise de conscience du corps ». Ses recherches l'amènent à postuler une dimension

1 Quelques éléments du contexte de sa jeunesse allemande figurent dans les deux livres d'entretiens sur l'Eutonie, dans lesquelles Gerda Alexander répond à deux interviews : « Entretiens sur l'Eutonie avec Gerda Alexander », et « Entretiens de Talloires sur l'eutonie », ainsi que dans son récit dans « Vor Freude tanzen, vor Jammer halb in Stücke gehn ». V. bibliographie.


1 François Delsarte

métaphysique et spirituelle du corps humain et de l'acte artistique.

Son disciple James Steele MacKaye (1842-1894) (AG / g.), homme de théâtre américain, amène les idées du maître aux Etats-Unis où elles suscitent un véritable engouement, entre autre dans le monde de la danse. Lors de leur tournée de spectacles de danse en Allemagne, en 1903, les deux sœurs américaines, Isadora et Elisabeth Duncan, enthousiasment le public par leur style libéré. La jeune allemande Hedwig Kallmeyer (AG / g.) va se former à New-York, en « gymnastique harmonieuse », chez Geneviève Stebbins (AG / g.), élève de MacKaye, et donc indirectement de Delsarte. De retour en Allemagne elle fait partie des pionnières qui formeront des générations de « pédagogues du mouvement et de la respiration »[2]. Sans doute que Delsarte y résonne aujourd'hui encore.

Leo Kofler (1837-1908) naît en Autriche dans un milieu de musiciens. Pathologies respiratoires et tuberculose font des ravages, et l'affectent lui aussi. Sa carrière de chanteur est compromise. A Berlin, puis dès 1866 aux USA, où il gagne sa vie comme organiste, il étudie le phénomène de l'émission de la voix chantée et parlée. Il prend conscience de l'importance de la respiration, d'une fonction pulmonaire optimale, soutenue par une mobilité thoracique adéquate. Plus largement, il constate le bienfait d'une bonne respiration sur l'équilibre vital et la santé de tout un chacun. Son livre « L'art de respirer », publié en 1883, aura par la suite une influence décisive sur le courant de la « pédagogie du mouvement et de la respiration » en Allemagne.

2 Leo Kofler

3 Emile Jaques-Dalcroze

Emile Jaques-Dalcroze (1865-1950) naît à Vienne, dans une famille d'origine suisse. Son père est représentant en horlogerie et sa mère institutrice. En 1875 la famille s'installe à Genève. Doué pour le piano et la composition, il étudie la musique à Genève, puis poursuit sa formation en art dramatique et en musique à Paris et Vienne. Entre 1892 et 1910 il enseigne au Conservatoire de Genève et développe une pédagogie qui intègre la globalité du « corps-en-mouvement © 2021 La Belle Judith. | Tous droits réservés. » à l'enseignement du piano, ce qui facilite l'acquisition du sens du rythme.

En 1910, dans la cité-jardin de HELLERAU, près de Dresde, de riches mécènes allemands lui offrent un lieu rêvé : un institut de formation et une salle de spectacle, construits selon les critères les plus modernes de l'époque. Il pourra y donner libre cours à son imagination et à sa créativité musicale, pédagogique et scénique. Des spectacles à la scénographie révolutionnaire attireront des créateurs d'avant-garde de toute l'intelligentsia européenne : Serge Diaghilev des ballets russes avec Vaclav Nijinsky, le comédien russe Constantin Stanislavski, les musiciens Arthur Honegger et Ernest Ansermet, les écrivains Paul Claudel et George Bernard Shaw, l'architecte Le Corbusier, entre autres.

En juin 1914, Dalcroze se trouve en Suisse où il signe un manifeste de protestation contre le bombardement par l'Allemagne de la cathédrale de Reims. Devenu persona non grata en Allemagne, il ne peut plus retourner à Hellerau, ce qui met brutalement fin à un bouillonnement artistique et pédagogique en pleine expansion.

Un « Institut Jacque-Dalcroze », dont il sera la cheville ouvrière, est fondé à Genève en 1915.

2 En allemand « Atem- und Leibpädagogen ».

Mais l'impulsion donnée à HELLERAU se poursuivra en Allemagne, à travers des élèves qui, à leur tour, développeront leur travail, les uns en pédagogie musicale et rythmique, les autres plutôt dans le domaine du corps et de la danse.

Ces trois colonnes donnent un schéma forcément réducteur. La réalité est beaucoup plus complexe. D'abord le tableau n'est pas exhaustif. Y figurent essentiellement les personnes qui illustrent mon propos. J'y ai toutefois ajouté les noms de quelques personnalités réputées qui ont particulièrement marqué leur époque. Sans doutes en manque-t-il d'autres.

Ensuite il faut imaginer toute une dynamique d'échanges et d'influences, une dynamique d'accords et de désaccords, de rivalités, bref un tissu bruissant et riche de tout ce qui constitue les relations humaines.

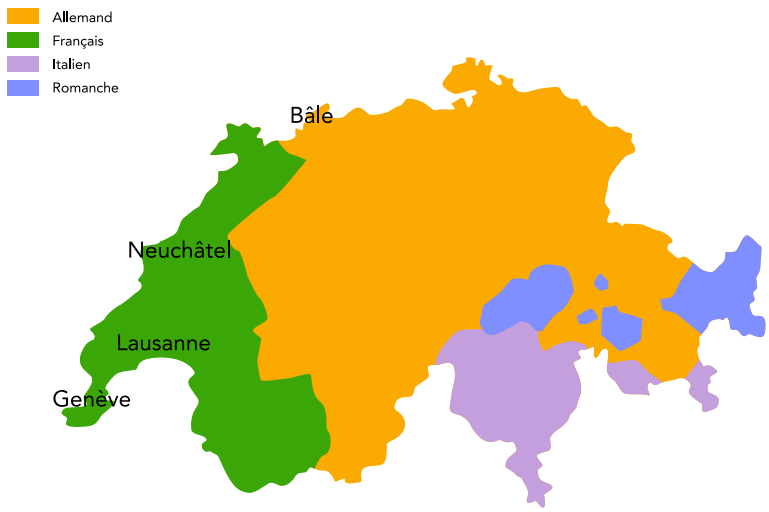
Un tableau vivant permettrait de glisser une personne d'une colonne à l'autre, en fonction de son évolution, ou d'en faire apparaître en couleurs, en fonction de leur importance à tel moment donné. Un schéma est par définition statique, mais j'espère néanmoins qu'il transmettra quelques notions de filiation, soit de formation de base, soit de stages professionnels, ou d'influence.

Pour ma part ce n'est que tardivement que cette « fresque » s'est constituée dans mon esprit, ou plus exactement : elle s'est constituée par bribes et morceaux au fil du temps, et ne s'est unifiée que lentement.

L'idée m'est venue de ce type de présentation graphique, en découvrant un modèle[3], dont je me suis inspirée, et que j'ai modifié en fonction de mon sujet.

PREMICES

Il se trouve que je suis née à Bâle, ville rhénane suisse, de langue allemande, aux confins de la Suisse, la France et l'Allemagne. Mes parents étant d'origine neuchâteloise, nous parlions français en famille. A la fin de ses études de chimie, mon père avait trouvé un emploi dans une firme pharmaceutique bâloise, et c'est ainsi que, jeunes mariés, mes parents ont quitté la Suisse romande pour s'installer en Suisse allemande. Leurs trois enfants allaient faire leur scolarité en allemand et ainsi devenir bilingues.



Zones linguistiques en Suisse

3 www.gym-holistique.fr. Site de l'AFGH, association française de gymnastique holistique

Pour les personnes intéressées, un bref commentaire sur quelques données historiques, linguistiques et politiques suisses se trouve en annexe. (Annexe 2)

C'est donc en allemand que j'ai acquis mes premières notions de solfège et de rythmique vers l'âge de 4 ou 5 ans. Ceci grâce au sens de l'équité de ma mère. Elle trouvait en effet injuste que les adultes de notre entourage admirent mon frère ainé pour ses dons en dessin, et ma petite sœur pour son charme et sa vivacité, alors qu'à moi, l'enfant du milieu, ils n'accordaient apparemment que peu d'attention. Je ne manifestais pas de talents particuliers, je louchais et devais porter des lunettes, et une malencontreuse chute m'avait privée d'une incisive ! Il fallait une compensation à Marie-Claire. Ce fut l'inscription au cours de Rythmique Jaques-Dalcroze (AG / dr.) au Conservatoire de Musique de Bâle. Ma mère était pianiste et, en tant que suisse-romande, l'enseignement de Jaques-Dalcroze lui était familier. C'était un bon choix. J'ai adoré traverser des cerceaux qui roulaient, sauter dedans, une fois posés par terre. Nous courions dans l'espace, ou au contraire nous arrêtions subitement, au gré des consignes musicales que Monsieur Güldenstein (AG / dr.) nous donnait au piano. J'aimais les leçons et j'aimais le professeur au doux regard bleu. Avec ses cheveux blancs il me paraissait très vieux.

4 Gustav Güldenstein

J'ai suivi une scolarité classique au terme de laquelle s'est posée la question de l'orientation professionnelle à choisir. Plusieurs options, universitaires ou non, s'offraient à moi, mais aucune ne s'imposait comme évidente. En dernière année scolaire plusieurs personnes étaient venues nous parler de leurs professions respectives. Parmi elles, une physiothérapeute qui avait un charisme certain, et qui allait par la suite jouer un rôle dans mes choix, Mme Suzanne Klein-Vogelbach (AG / dr.). Finalement j'ai choisi la formation qui me souriait le plus, celle qui répondait à mon goût pour la musique, le mouvement et la pédagogie : la Rythmique Jaques-Dalcroze. Emancipation et liberté ! Je quittais le cocon familial pour m'installer dans une chambre de bonne, à Genève, la ville de « Maître Jaques ». Je commençais ma formation professionnelle. C'était en 1961. J'avais 19 ans.

Contrairement à moi, mes camarades de volée, genevoises, avaient toutes suivi des cours de Rythmique Jaques-Dalcroze depuis leur plus tendre enfance. Elles évoluaient avec aisance dans l'espace, en chorégraphies improvisées, au son du piano. Beethoven, Liszt… joués par d'anciennes élèves du Maître, devenues professeures. J'étais tout à fait dépassée, intimidée dans mon justaucorps noir. Dans d'autres cours nous devions nous identifier à des enfants de 3 ou 4 ans et sautiller sur le « hop » du professeur, ou courir sur le « hip ». Ridicule à mes yeux, à l'époque. Si certains cours me plaisaient, j'ai dû me rendre à l'évidence : je ne me sentais pas à ma place.

5

GUNNA BRIEGHEL-MÜLLER (1925) COPENHAGUE

Formation de professeure de rythmique Jaques-Dalcroze et d'Eutonie chez Gerda Alexander, à Copenhague. Elle fait connaître l'Eutonie en Suisse romande. Professeure d'Eutonie à Genève, à l'Institut Jaques-Dalcroze et en privé. En 1974 création de l'Ecole Suisse d'Eutonie Gerda Alexander à Genève.

Cependant une branche m'avait touchée, impressionnée : L'Eutonie, enseignée par Gunna Brieghel-Müller (AG / dr.). Un simple exercice m'avait ouvert un monde. Un monde inconnu, fascinant. Allongée sur le dos, soulever lentement et attentivement un avant-bras, puis… le lâcher, et observer les sensations produites par ce mouvement apparemment banal. Comment un mouvement si simple pouvait-il produire un tel effet de libération intérieure ?

Qu'était-ce que cette Eutonie[4] ? Où pourrais-je approfondir cette pratique ? Serait-ce une alternative professionnelle pour moi ? J'ai pressé Gunna Brieghel-Muller de questions. Or, il fallait aller à la source, à l'Ecole d'Eutonie Gerda Alexander (AG / dr.), à Copenhague. C'était tentant, mais m'est apparu comme peu réaliste. Revenir en Suisse, à 23 ans, avec un diplôme danois, totalement inconnu ? Ce serait peut-être pour plus tard.

La présentation de sa profession, que nous avait faite Mme Klein-Vogelbach (AG / dr.), a rejailli dans ma mémoire. J'ai été acceptée dans l'excellente formation, dont elle était l'âme et la directrice, à l'Hôpital Universitaire de Bâle.

Dans sa jeunesse Mme Klein-Vogelbach avait fait une formation de comédienne à Munich, puis un diplôme de « gymnastique rythmique » au Conservatoire de Bâle. Musicienne, bonne pianiste, elle avait une sensibilité artistique, qui s'est toujours traduite dans sa manière inventive d'enseigner. Elle abordait le corps dans sa globalité. Le cours de « gymnastique rythmique » qu'elle nous donnait tous les jours, en fin d'après-midi, était un moment de décompression et de plaisir. « Pour pratiquer une bonne physiothérapie » disait-elle « il faut savoir bien bouger ». Sur un plan théorique, l'observation et l'analyse du mouvement prenaient une part importante dans son enseignement. Elle a notamment approfondi la question de la relation corporelle des musiciens à leur instrument[5]. Je pourrais qualifier son approche de « physiothérapie holistique ».

6

SUZANNE KLEIN-VOGELBACH
(1909 – 1996, BÂLE)

Formation de comédienne à Munich. Formation en « gymnastique rythmique » au Conservatoire de Musique de Bâle. Dans les années 1950, création d'une école de physiothérapie rattachée à l'Hôpital universitaire de Bâle. Elle développe une théorie et pratique de kinésiologie fonctionnelle. Elle se fait connaître dans des publications et des congrès, entre autre au sujet de la physiothérapie pour les musiciens. En 1979 la faculté de médecine de l'Université de Bâle lui décerne le titre de docteur honoris causa pour ses travaux.

Cette formation paramédicale, avec ses branches théoriques et pratiques, ses stages hospitaliers, m'a fait entrer dans « la vraie vie ». J'ai ensuite travaillé pendant deux ans, d'abord dans un centre de réhabilitation pour paraplégiques, puis dans un cabinet de physiothérapie privé. C'est ainsi que mes économies, et l'aide de mes parents, m'ont permis de partir pour Copenhague. Je n'avais pas oublié l'Eutonie. Nous étions en 1966.

Train de nuit, de Bâle à Rostock. Transbordement du train dans la cale du ferry pour le Danemark. Je me souviens de mon euphorie en respirant, sur le pont du ferry, l'air maritime à pleins poumons, et en découvrant le buffet de saumon, de salades, et de petits sandwichs nordiques. Je voguais vraiment vers de nouveaux horizons !

4 Eutonie ou eutonie ? Majuscule ou minuscule ? Marque déposée ou terme générique ? Comme il s'agit de l'Eutonie de Gerda Alexander, j'ai opté pour Eutonie tout au long des ces pages.

5 V. bibliographie

COPENHAGUE

De mes trois années passées à l'Ecole d'Eutonie Gerda Alexander (1966-1969), je parlerai peu ici, puisque vous, lectrices et lecteurs à qui ce récit est destiné, vous connaissez bien l'Eutonie, et que mon propos est plutôt de la situer dans un plus large contexte.

Cependant, et juste pour en évoquer « le goût », rappelons tout de même qu'elle n'est, dans son esprit, ni un système, ni à proprement parler une méthode, mais bien plutôt une ''démarche'', souple et adaptative, qui intègre la conscience du corps sensible aux différentes dimensions, individuelles et relationnelles, de l'être humain.[6]

Je citerai ici Gerda Alexander : « La première chose à apprendre est d'être attentif à soi. Apprendre à être présent à la réalité. Apprendre à percevoir la réalité de sa propre existence dans son entourage, en contact avec autrui. Apprendre à ne pas avoir de schéma, car un schéma isole de l'environnement. C'est cela que j'appelle conscience corporelle : la sensibilité active de tout l'organisme. »[7]

Et encore : « Lorsque, lors des longues années de mon activité professionnelle, quelque chose se développait, cela ne résultait jamais d'un projet. J'ai seulement toujours essayé de bien observer. Je n'ai pas réfléchis et ensuite appliqué, mais j'ai simplement toujours exploré. Je n'ai jamais forcé, ni trop voulu. Ça se développait, et simplement, à un moment donné, c'était là ».[8]

L'Ecole d'Eutonie était peu connue à Copenhague. Les personnes que je rencontrais se demandaient ce qu'une jeune Suissesse pouvait bien venir étudier dans cette école, à leurs yeux tout à fait étrange. Il existait bien quelques formations de « afspændingspædagoger » (litt. « pédagogues de la détente », « relaxologues »), un peu plus connues. Gerda Alexander semblait toutefois avoir peu de considération pour elles et nous ne les fréquentions pas.

Dans notre volée nous étions cinq élèves permanents[9], dont une seule danoise, de sorte que nous formions un petit monde peu intégré à la vie locale. Gerda Alexander, qui voyageait beaucoup à l'étranger pour donner stages et conférences, ne favorisait d'ailleurs pas particulièrement notre intégration.

Pour ma part, je puis dire que j'ai énormément apprécié ces trois années, qui – au-delà de l'Eutonie - m'ont permis de découvrir un pays, une culture, une langue, des amis, avec qui je suis encore en contact aujourd'hui. Lorsque je retourne au Danemark, je me rends compte que j'avais oublié, qu'en fait, j'en porte la nostalgie en moi.

7 L'école d'Eutonie était située au 1er étage

8 ... avec vue sur la Marmorkirke (l'Eglise de Marbre)

6 Je tiens la notion de « démarche », que je trouve précieuse pour penser l'Eutonie, de René Bertrand. V. bibliographie

7 H. K. Moscovici. P.60. V. bibliographie

8 H. K. Moscovici. P.58

9 Il y avait parfois des élèves visiteurs ou stagiaires qui venaient pour quelques semaines ou mois.

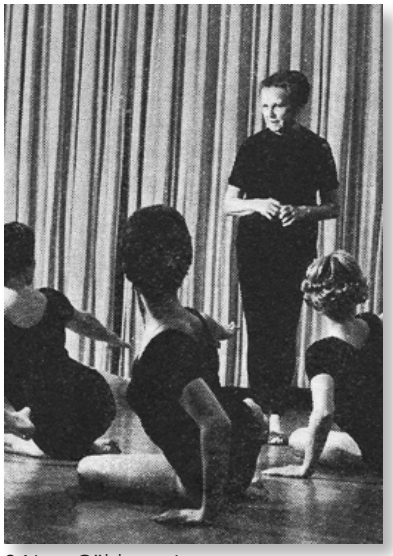
BÂLE

En été 1970 je suis de retour à Bâle, fraîchement diplômée. Et maintenant ? Où m'installer ? A quelle porte frapper ? Dans quel domaine m'engager ? Je n'ai pas le temps de me poser beaucoup de questions que déjà plusieurs propositions se présentent à moi.

Bâle n'est pas grand. Les milieux « de la danse et du mouvement », et ceux de la musique, se connaissent. L'Eutonie de Gerda Alexander éveille la curiosité. N'oublions pas que nous sommes en Suisse allemande, géographiquement et culturellement proche de la tradition de laquelle l'Eutonie est issue.

Et c'est ainsi que, dans les mois qui suivent, le Conservatoire de Musique me confie un cours d'Eutonie hebdomadaire pour ses élèves musiciens professionnels. Il a lieu dans la salle de rythmique de mes 5 ans, lorsque je sautais dans les cerceaux dalcroziens !

Mon ancienne école de physiothérapie, également, met un cours d'Eutonie à son programme pour ses élèves en formation.



9 Nora Güldenstein

Et, alors que je m'installe en privé pour donner des cours collectifs et individuels d'Eutonie, je reçois la visite de Mme Doris Guggenbühl (AG / dr.), une jeune femme dynamique. Elle a fait la formation de « gymnastique rythmique » chez Nora Güldenstein (AG / dr) au Conservatoire de Musique de Bâle, la même formation qu'a faite, des années auparavant, Mme Klein-Vogelbach (AG / dr.), devenue directrice de mon école de physiothérapie. Le monde est petit ! Mme Guggenbühl a le projet de créer une école professionnelle de « gymnastique » selon un modèle allemand[10], et souhaite y intégrer des cours d'Eutonie. Plusieurs professeures ayant enseigné dans l'école de gymnastique de Schwarzerden (AG / g.) sont engagées pour contribuer à la création de cette nouvelle école, la Gymnastikdiplomschule de Bâle.

La formation que je découvre s'avère très complète. D'emblée elle me séduit par sa compatibilité avec l'Eutonie. Elle dure trois ans, à plein temps. Chaque volée, annuelle, est composée d'une vingtaine de jeunes femmes. Le programme est riche en pratiques corporelles et en enseignements théoriques et pratiques. Y sont enseignées des branches telles que :

- formation corporelle en « gymnastique nouvelle ». Il s'agit d'une approche développée par Nora Güldenstein (AG / dr.), formée à Hellerau, auprès de Rosalia Chladek (AG / dr.). Elle travaille un mouvement fluide, « naturel », basé sur la perception du corps en mouvement, son rapport à l'autre, et à l'espace. L'expérimentation, l'inventivité en sont des principes pédagogiques de base.

10 Pour éviter la confusion entre la notion de « gymnastique » dont il est question ici, avec une gymnastique axée sur la performance, ou la compétition, j'ai choisi de parler à partir d'ici de « gymnastique nouvelle », en référence à « l'éducation nouvelle », ou « l'éducation active », apparue au courant du 20ème siècle. En France, les CEMEA notamment, ont été acteurs de ce renouveau pédagogique.
La « gymnastique nouvelle » est apparue en Allemagne, au tournant du 20ème siècle.
Elle a essentiellement été développée par des femmes. La suite de mon récit en dira plus.
En allemand cette « gymnastique nouvelle » est souvent appelée « Reformgymnastik », expression qui associe la notion de « renouveau » et de « gymnastique ». Selon ses divers développements elle s'orientera vers une pédagogie du corps (éducation somatique), ou vers l'expression artistique, le rythme, la musique (gymnastique expressive, gymnastique rythmique, danse), ou encore vers une gymnastique curative, « organique », ou respiratoire.

Remarque « d'appellation » : Eutonie ou eutonie, majuscule ou minuscule ? Marque déposée ou terme générique désignant un état d'équilibre tonique ? Comme il s'agit ici de l'Eutonie de Gerda Alexander, j'ai opté pour Eutonie avec majuscule tout au long du texte. -
A Copenhague, à la fin de années 60, nous nous adressions à « Madame Alexander ». Dans le Groupe International elle est devenue simplement Gerda. J'ai choisi de parler à partir d'ici de Gerda A.

- mouvement avec objets, tels que ballons de gymnastique, cerceaux, cordes, quilles, bâtons, ballons de baudruche, tissus …
- déplacements dans l'espace : marcher, courir, rebondir, sauter
- le « Système Chladek », enseigné par une élève de Rosalia Chladek (AG / dr.)
- danses folkloriques
- pédagogie musicale selon Carl Orff, (base pour les enfants)
- massages et gymnastique curative
- bases d'anatomie, de physiologie, de psychologie
- méthodologie et didactique
- stages pratiques
- L'Eutonie, à raison de deux fois deux heures par semaine, durant les trois années, trouve bien sa place dans cet ensemble, de par l'approfondissement de la conscience sensorielle qu'elle apporte. Elle est bien reçue, et j'ai du plaisir à apporter ma contribution à cette formation professionnelle avec laquelle je me sens en accord. L'esprit de recherche et d'expérimentation dans lequel les élèves sont formés me paraît tout à fait compatible avec ma conception de l'Eutonie. J'ai aujourd'hui encore quelques contacts avec d'anciennes élèves, dont j'ai pu suivre le parcours.

10 Rosalia Chladek et Gerda Alexander étaient amies.

ROSALIA CHLADEK
(1905 – 1995)

Est considérée comme une importante précurseure de la « danse expressive » en Europe. Après une formation en rhytmique et musique à Brünn, en Moravie, elle se perfectionne durant trois ans à Hellerau, chez Jaques-Dalcroze. Elle termine avec un diplôme d'enseignement en « pédagogie corporelle ». Elle fait partie de troupes de danse et crée des spectacles remarqués. Elle enseigne également à Hellerau. Sa longue carrière de danseuse est riche en créations exigeantes. Elle développe le « Système Chladek », et l'enseigne dans son école, à Vienne, à de futurs danseurs et danseuses, chorégraphes, ou pédagogues du mouvement. L'Association internationale Rosalia Chladek organise régulièrement des formations en cours d'emploi, professionnelles ou non-professionnelles. Je me souviens d'un cours que nous a donné Rosalia Chladek, un jour, à l'Ecole d'Eutonie à Copenhague. Je crois que nous n'étions pas tout à fait à la hauteur... Plus tard, j'ai fait une formation complémentaire chez elle.

Si j'ai quelque peu détaillé le programme de cette formation, c'est que - à mesure que je le découvrais - des questions émergeaient en moi par rapport à l'enseignement de Gerda A.. L'attitude à l'égard du corps, que travaille l'Eutonie, de façon si spécifique, était-elle plus répandue dans la tradition allemande que je ne le savais ? Gerda A. avait-elle développé son travail à partir de bases dont elle parlait peu ? Et pourquoi en aurait-elle parlé ? Ou pas parlé ?

Mais encore. Dans des proportions différentes, je retrouvais à Bâle la « trilogie » chère à Gerda A. : pédagogie / expression artistique / thérapie – ou approche curative.

Cette « trilogie » ferait-elle partie d'une conception allemande dans la formation corporelle, reprise tout naturellement par Gerda A. ? Allemande devenue danoise, avait-elle, du moins historiquement, des liens avec des précurseurs ou contemporains allemands ? Elle ne nous en parlait pas, ou très peu. Je savais seulement qu'elle avait, à la base, une formation de Rythmique Jaques-Dalcroze, acquise en Allemagne, chez Otto Blensdorf, et qu'elle côtoyait les milieux anthroposophes.[11] Je me souviens qu'elle

11 Il en est question dans les Entretiens de Talloires sur l'eutonie, v. bibliographie.

faisait allusion parfois à telle ou telle conférence à laquelle elle avait assisté récemment dans le cercle anthroposophique de Copenhague. Mais elle était très discrète à ce sujet, ne voulant pas influencer ses élèves quant à une appartenance philosophique, idéologique ou spirituelle.

Comme je l'ai déjà mentionné, plusieurs de mes collègues étaient Allemandes, appelées à Bâle pour la création de cette nouvelle école. Par elles, j'ai eu petit à petit connaissance de tout un réseau d'« écoles de gymnastique nouvelle ». Mes collègues étaient elles-mêmes diplômées d'une de ces écoles, celle de Schwarzerden, et y avait enseigné. (AG / g.). Elles connaissaient donc bien leur domaine. L'école de Bâle des années 70 et 80 était dans la lignée de ces écoles et de leur « pédagogie nouvelle ».

11 Conversation entre Carl Orff et Gerda A. lors d'un concert Orff, en 1981

12

OTTO BLENSDORF
(1871 – 1947)

Formation initiale d'instituteur et professeur de gymnastique. Elève de Dalcroze de la première heure : il participe au premier stage d'été de Jaques-Dalcroze à Genève en 1906. Pionnier de l'enseignement de la rythmique en Allemagne. Dans les années 1920 il abandonne le terme de « gymnastique rythmique » pour celui de « rythmique », ce qui exprime l'importance accordée à la musique dans sa pédagogie. En 1916 il fonde la première école de rythmique en Allemagne, pour enfants, adolecent-e-s et adultes. Il enseigne la rythmique dans une école de théâtre et dans un conservatoire. Très engagé, il s'investit beaucoup dans la formation des éducatrices de la petite enfance. En tant que son professeur de rythmique, il jouera un rôle important dans la vie de Gerda A., et indirectement dans le développement de l'Eutonie.

L'ANTHROPOSOPHIE

est une « Weltanschauung » complexe, développée par l'autrichien Rudolf Steiner (1861-1925). Formation en sciences naturelles à l'Ecole Polytechnique de Vienne. Découverte de l'œuvre scientifique de Goethe. Lecteur, penseur, puis conférencier et enseignant infatigable, il développe une vision de l'être humain, inséré dans la nature et le monde, en forte opposition avec l'esprit de son époque, mais qu'aujourd'hui des courants écologiques tendent à rejoindre. Ses idées ont irrigué de très nombreux domaines, tels que l'éducation, la médecine, l'agriculture, la diététique, la vie de l'esprit, de la conscience, les arts, les mondes suprasensibles. Il existe - surtout dans le monde germanique - des écoles, des hôpitaux, des centres agricoles, des troupes de théâtres, qui s'inspirent de l'anthroposophie. L'eurythmie, un art du geste, trouve son expression dans les arts scéniques, comme en thérapie. Ces quelques lignes ne peuvent donner qu'une idée très succincte d'une œuvre immense, et préfèrent renvoyer à des sources spécialisées.

CHARLOTTE MACJANNET-BLENSDORF
(1901 – 1991)

suit les traces de son père, Otto Blensdorf, professeur de rythmique allemand. En 1919 elle obtient le diplôme de rythmique Jaques-Dalcroze, à Genève. Elle enseigne quelque temps au Conservatoire de Musique de Malmö et dans l'Institut de Gymnastique de Lund, dans le Sud de la Suède, en face de Copenhague. De retour en Allemagne, Charlotte MacJannet travaille avec son père. Elle se spécialise dans l'enseignement de la rythmique dans les écoles enfantines. Elle intervient dans de nombreux congrès en Allemagne et à l'étranger et sera durant de longues années présidente de l' «Union internationale des profeseur·e·s de la méthode Jaques-Dalcroze ». En 1932 elle épouse le linguiste américain Donald MacJannet. Dans une magnifique salle de leur propriété, au bord du lac d'Annecy - le Prieuré de Talloires - Gerda A. donnera durant les années 60 et 70 des stages d'été à un public souvent nombreux, et diversifié, constitué de « fidèles », d'élèves en formation, de personnes souffrantes, de personnes curieuses de cette nouvelle approche corporelle, de professionnel-le-s du mouvement, de personnes en recherche … Charlotte MacJannet et Gerda A. seront liées d'amitié toute leur vie durant.

13

UN TEMOIGNAGE

ELISABETH VOGLER
(1892 – 1975) ECOLE DE SCHWARZERDEN

Formation initiale de professeure de sport. Elle suit des cours à Hellerau, chez Jaques-Dalcroze. Elle quitte la fonction public et fait un séjour de six mois dans l'école de «gymnastique nouvelle» de Loheland. Par la suite elle crée avec d'autres, une «cité de femmes», et une «école de mouvement» en pleine nature. Son amie et fidèle collaboratrice Marie Buchhold, (1890–1983) y enseigne la pédagogie, la psychologie, la philosophie et la musique. Elles recherchent l'authenticité, la spontanéité, et rejettent les méthodes éducatives traditionnelles. Leur intérêt va en particulier vers l'aspect social, prophylactique et curatif du travail corporel. Ainsi que Mme Vogler l'a formulé, elles acceptaient «collègues et élèves, indépendamment de leur appartenance sociale, nationale, de race et de religion.»

Pour illustrer mon propos, voici la traduction d'une leçon donnée par Elisabeth Vogler, une des fondatrices de l'école de Schwarzerden. Elle s'adresse à de jeunes femmes en cours de formation professionnelle.[12]

Texte issu de «Chronik der Schule Schwarzerden, 1927–1987, p.85»

«*Nous sommes le 3 juin 1942. L'auteure de ce témoignage fait connaissance de l'Ecole de Schwarzerden, où elle souhaite enseigner. Ayant été formée à la Güntherschule (AG/g.), elle a un bon bagage professionnel. Dans les années 30, elle a participé à des tournées de spectacles de danse dans les principales capitales européennes et rencontré des sommités de l'époque, telles que Mary Wigman, Harald Kreutzberg, Rudolf Laban, entre autres.*

Ce jour-là, j'ai découvert, chez Mme Vogler, une autre manière d'enseigner. J'ai rencontré chez elle un talent pédagogique, proche d'un ART: l'art du langage. (….) Ses paroles savaient éveiller chez l'élève le sens du mouvement. Son langage était simple, mesuré, encourageant, concentré. Elle corrigeait peu, et sans jamais déranger la recherche de mouvement en cours. Jamais un mouvement n'était démontré.

A quoi ressemblait concrètement le travail? Pendant près de trois quarts d'heure, les élèves étaient occupées à explorer tranquillement des situations corporelles, qui étaient

12 Texte issu de «Chronik der Schule Schwarzerden, 1927–1987, S.85». V.bibliographie

proposées de manière claire par l'enseignante, telles que assises, à quatre pattes, couchées. Et pour moi, en tant que spectatrice et vu de l'extérieur, il ne se passait presque rien. Et c'est précisément ce «presque rien», qui m'est apparu si fascinant, si tranquille – et en même temps si impressionnant. Les élèves étaient extrêmement concentrées dans leur exploration, du toucher, du jeu avec poids et pesanteur, et avec des résultats en apparence minimes …

Là, on soulevait un bras. On expérimentait un mouvement initié à partir du thorax, qui produisait un effet minime sur le bassin. Ou encore, en position à quatre pattes, en arrondissant et creusant la colonne, on en observait l'effet sur la tête, la nuque, les genoux, jambes, pieds … et cela lentement ou rapidement, dans de multiples variations de tempo. Les plus petits déplacements de poids s'avéraient riches en conséquences, influençaient la respiration, modifiaient l'expression du visage, harmonisaient le mouvement. Et cela en silence, sans paroles, ni musique.

A la fin de la leçon les participantes évoluèrent dans l'espace, en groupe. Il semblait comme une unité organique, se déplaçant, non pas en mesure, mais librement, en courbes, en lignes droites, en forme de huit, en revirements harmonieux. Parfois une personne ou une autre semblait conduire le groupe pour un moment, puis une autre.

A la fin certaines participantes exécutèrent quelques sauts légers, qui montraient qu'en l'occurrence, la légèreté et l'élasticité avaient été acquises par d'autres moyens que d'habitude, loin de tout entraînement sportif, mais par l'activation de subtiles forces intérieures.»

N'y a-t-il pas là une résonance évidente avec l'Eutonie? Comme un terreau culturel commun?

Il y a dans cette Chronique 1927-1987 quelques photos que j'aurais beaucoup souhaité présenter ici, tant elles me paraissent traduire une pratique intéressante, et proche de celle de Gerda A.. Malheureusement je n'en ai pas obtenu les droits.

A défaut, lectrices, lecteurs, arrêtez-vous un instant, et imaginez les deux «photos» suivantes:

La première: une élève en recherche d'équilibre, se trouve debout sur un gros ballon de cuir, avec dans la paume d'une main, un bâton en équilibre vertical.

On y voit autant de concentration, de présence fluide, que de légèreté.

La seconde: une leçon d'anatomie. Un groupe d'élèves, assises par terre, tournées attentivement vers l'enseignante qui manipule un squelette.

Cette «photo» me rappelle immanquablement cette joyeuse image de Gerda A., prise probablement à la fin des années 60.

14 Gerda A. - années 60?

LEBENSPHILOSOPHIE ET EDUCATION NOUVELLE

Dans son livre ''Luftsprünge'', Karoline von Steinaecker[13] décrit les origines du courant de la «nouvelle pédagogie du mouvement et de la respiration» en Allemagne. J'en reprends succinctement les idées générales.

Jusqu'au début du 20ème siècle le corps de la femme, et la place qui lui est attribuée, est soumis à des règles morales et esthétiques définies par le monde des hommes. Elles se

13 V. bibliographie. Luftsprünge signifie bonds de joie.

15 Orientalische Gebetsübung

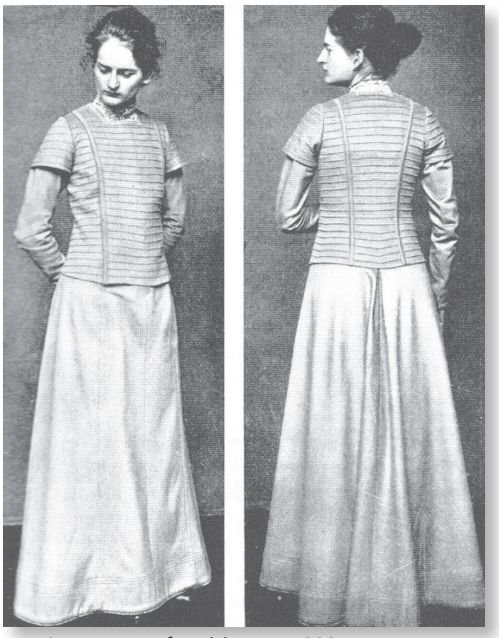
doivent d'être bonne épouse - secondant leur mari - et bonne mère. Etant soumises aux besoins de l'homme, leur sexualité ne leur appartient pas, et a pour finalité la procréation.

Vers la fin du 19ème siècle, les valeurs patriarcales et conventionnelles commencent à changer. Le développement industriel et ses innovations techniques, modifient l'environnement. Les normes religieuses perdent de leur importance. Des philosophies venues d'Orient commencent à se répandre.

De nombreuses femmes de la moyenne bourgeoisie se trouvent soudain dans l'obligation de travailler pour contribuer à leurs besoins, ou à ceux de leur famille. Plus tard, l'absence des hommes, pendant et après la première guerre mondiale, les obligera à prendre leur relais.

En Allemagne, ces profonds changements amènent des femmes à réfléchir à leur condition. Notamment à leur condition spécifique, la plus personnelle : à leur corps. Le « naturel » devient référence. On refuse le port du corset, pièce vestimentaire de la femme bourgeoise. De nouvelles tenues vestimentaires apparaissent, plus soucieuses de confort et de liberté de mouvement que de séduction. On raconte que lorsque les dames Schlaffhorst et Andersen (AG / m), pionnières en la matière, eurent expliqué aux femmes de leur petite ville que leurs corsets entravaient leur respiration et leur bien-être, celles-ci cessèrent de les porter, et les jetèrent par la fenêtre, au point que les rues en furent tout obstruées !

16 Taille de guêpe et seins corsetés



17 Vêtement confortable, env.1900

La danse d'avant-garde rejette tutus et pointes, et invente d'autres gestuelles. Isadora Duncan, venue d'Amérique, est un modèle de liberté.

A partir de cette toute nouvelle expérience du corps et du rapport à la nature se développent de nouvelles pratiques, qui traduisent la recherche d'une nouvelle identité féminine. Des écoles, dites de gymnastique – le plus souvent fondées par des femmes –, sont créées. La respiration et le mouvement naturel, harmonieux, à la fois comme pratique et comme symbole d'une vie saine, et comme nouveau moyen d'expression, y ont une place prépondérante.

C'est pour ces femmes le terrain d'une recherche d'autonomie, d'expression personnelle, et d'une nouvelle quête de sens. Souvent une souffrance, une maladie, motivent leur recherche et leurs découvertes.

Nous le savons bien au sujet de Gerda A. Elle-même dit: «J'ai toujours dit que toute l'eutonie a surgi de mes propres difficultés. Quelquefois mes amis disent en plaisantant: Gerda, il y a longtemps que tu n'as pas découvert une nouveauté. Il faudrait que tu sois de nouveau malade.»[14]

18 Isadora Duncan

La respiration, avec ses éléments «transcendants», tels qu'ils se rencontrent dans presque tous les rituels religieux, reliant le «visible» et l'«invisible», joue un rôle important. L'expérience de la respiration, et du corps, ouvre à ces femmes un chemin vers une identité personnelle, un mieux-être, souvent teintés de religiosité.

Clara Schlaffhorst (AG/m.) p.ex. s'exprime ainsi: «Nous avons essayé d'atteindre l'essence de la nature humaine et avons trouvé le religieux. Nous cherchions la nature dans la corporalité et nous avons trouvé la plus haute spiritualité.»[15]

Isadora Duncan: «La danse du futur devra redevenir un art sacré, tel qu'il l'était chez les Grecs. Un art qui ne s'exprime pas dans une attitude de respect et de religiosité, n'est pas un art, n'est qu'objet de consommation».[16]

Pour approfondir leur quête, certaines ont éprouvé le besoin de rompre avec les liens sociaux habituels. Elles sont allé jusqu'à fonder des «villages de femmes», tels que Loheland, en 1919 (AG/g.) et Schwarzerden, en 1927.

Ces communautés sont devenues des «laboratoires d'expériences nouvelles», et des lieux de formation. Elles y ont également ouvert des ateliers d'outillage, et développé leur propre agriculture pour subvenir à leurs besoins. D'autres femmes qui ne se sont pas jointes à ces communautés, ont souvent vécu en couple, comme p.ex. les pionnières du travail respiratoire, Clara Schlaffhorst et Hedwig Andersen (AG/m.), dont il sera question plus loin.

Aussi actif et créatif que fût ce courant culturel, il est cependant resté marginal. Au fond, ces femmes n'ont pas tellement cherché à se faire connaître. D'une part elles connaissaient la difficulté de traduire en mots ce qu'elles vivaient sur le plan non-verbal, et qui leur importait avant tout. Et d'autre part, elles sentaient peser sur elles l'incompréhension et la critique, souvent condescendante et moqueuse, du monde masculin, notamment médical et pédagogique, qui avait tendance à les considérer comme ésotériques, vaguement illuminées, et à la limite sectaires.

Elles ont donc peu écrit sur leur travail. Ecrire, apparaître en public, était à cette époque une prérogative encore réservée aux hommes. Même dans leurs propres rangs ce clivage existait. Lors d'une rencontre professionnelle, en 1923, le professeur de «gymnastique nouvelle» Rudolf

L'ECOLE DE LOHELAND

est fondée en 1919 par deux femmes, Hedwig von Rhoden (1890–1987) et Louise Langaard (1883–1974). Toutes deux sont portées vers l'art et la philosophie. Toutes deux ont une formation en «gymnastique nouvelle». Pour réaliser leur projet de vie, elles fondent une «cité de femmes», et une «école de gymnastique, agriculture et travail manuel». La rencontre avec l'anthroposophie de Rudolf Steiner donne une orientation particulière aux différents domaines d'activités qu'elles déploient, aussi bien en pédagogie qu'en expression artistique, et en agriculture. Elles introduisent l'eurythmie dans leur enseignement, et montent de nombreux spectacles de théâtre et de mouvement, qui enthousiasment les spectateurs de toute la région. Le site de Loheland existe toujours. Il abrite aujourd'hui une école Steiner et diverses institutions sociales, et pratique encore sa propre agriculture.

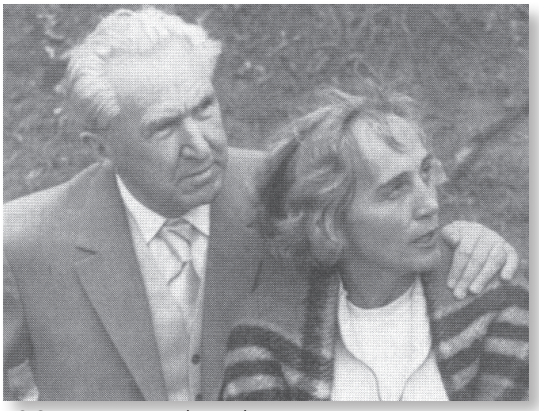
14 Entretiens sur l'Eutonie avec Gerda Alexander Violetta Hemsy de Gainza. P.166

15 Luftsprünge. K.v.Steinaecker. P.144

16 Luftsprünge. K.v.Steinaecker. P.143

Bode déclara publiquement, en s'adressant à ses collègues femmes: «… qu'il n'était pas assez dilettante pour résoudre tous les problèmes du monde, ainsi, juste en passant, et qu'il se démarquait donc clairement de ''ces personnes qui avaient un grain''». Intervention qui fut vivement saluée par un critique de cette rencontre professionnelle, le Professeur Steffen.[17]

Ma propre expérience me confirme que le pouvoir dont jouissaient les hommes, grâce à leur légitimité à manier le discours et l'écriture était bien réel. Lorsque je ne savais encore rien de l'école de Schwarzerden, ni d'ailleurs d'aucune des pédagogues, artistes et thérapeutes femmes, qui figurent dans l'arbre généalogique, je connaissais néanmoins déjà, par simple ouï-dire, l'existence de la gymnastique de Rudolf Bode et Heinrich Medau (AG / dr.). Tous les deux ont fondé une école de mouvement, Bode en 1911 et Medau en 1929. Tous les deux ont produit livres, articles et conférences sur leur méthode. Tous les deux ont «accessoirement» eu une fidèle collaboratrice en la personne de leur épouse, dont il est fort peu question dans la documentation. Dans le cas du couple Medau, l'épouse Senta a pourtant fait la même formation que son mari, et a beaucoup travaillé, mais «seulement» dans la pratique et «sur le terrain».


19 Senta et Heinrich Medau

SENTA ET HEINRICH MEDAU
(1908 – 1971)

Formation de «gymnastique nouvelle» chez Rudolf Bode à Munich et stages à Hellerau chez Jaques-Dalcroze. Son mari, Heinrich Medau (1890 - 1974) est musicien et également élève de Rudolf Bode. Ensemble ils dirigent l'«Ecole Medau», avant et à nouveau après la guerre. Senta a la charge des tournées de démonstration en Europe, et plus tard dans d'autres continents. Dès 1954 elle prend la responsabilité de l'école. Avec le docteur Ludwig Schmitt elle développe la «gymnastique organique», une gymnastique qui tient particulièrement compte de l'effet du mouvement sur les fonctions des organes. L'Ecole Medau existe toujours. Elle s'est modernisée et diversifiée. Elle propose, en Allemagne du Sud, près du lac de Constance, des formations reconnues en physio -, ergo -, logothérapie, et en gymnastique.

ELLY BODE (1886 - 1983) ET RUDOLF BODE (1881 - 1970)

Elly Bode et son mari Rudolf Bode ouvrent en 1911 une école de «gymnastique rythmique» à Munich. Lui est musicien et élève de Jaques-Dalcroze à Hellerau. Il publie de nombreux livres et articles (p.ex La gymnastique expressive, 1922) et devient un des représentants les plus connus de la «gymnastique nouvelle». Par ses compositions musicales, qui accompagnent le mouvement, il établit un lien fort entre la musique et les formes de mouvement, fluides et ondulantes, qu'il préconise. Elly, qui «secondait» son mari et réglait les problèmes administratifs, est aujourd'hui quasiment inconnue. Seuls quelques résumés historiques la mentionnenent encore… L'Ecole Bode a survécu aux vicissitudes des guerres et existe toujours à Munich, sous des formes modernisées.

La recherche d'émancipation de ces femmes s'inscrit dans un courant philosophique influent de l'époque, la Lebensphilosophie, «philosphie du vivant». Elle a façonné le monde de la danse, avec la danse expressive de Duncan, Laban, Chladek, Wigmann, (AG / dr.) entre autres.

Elle irrigue l'art de vivre, le style que nous connaissons sous le nom «d'art nouveau».

17 Luftsprünge. K.v.Steinaecker. P.141

Elle marque de son sceau les arts visuels, la peinture, même les intérieurs et leur ameublement. En réaction à l'industrialisation, à la mécanisation, la culture dans ses différentes expressions est portée par un profond « désir de nature ». Duncan danse les vagues et les nuages.

20 I. Duncan

21 Chez G. Stebbins

Les préoccupations et les mots-clés sont le Rythme, l'Harmonie, la Fluidité. Il y a un puissant besoin de retour aux « origines de l'être »[18], de fusion avec les « forces cosmiques »[19]. Tout est Rythme, Mouvement, Inspiration. Tout tend vers l'expression libérée.

Le côté irrationnel, anti-intellectuel de ce courant a pu, par la suite, prêter le flanc à une récupération national-socialiste, d'un retour à la nature et à la pureté, bien différemment connotée. Il en sera question plus loin.

C'est dans ce contexte culturel et philosophique que Gerda A. voit le jour, en 1908, dans une famille de la bourgeoisie industrielle de Wuppertal. Son père a une fabrique de textile. Gerda A. décrit sa mère comme une personne pleine de vie et de bon sens pédagogique. Charlotte MacJannet la dit « joyeuse, capricieuse, une belle femme, pleine d'imagination (…). Gerda et son frère furent éduqués dans l'ambiance traditionnelle d'une famille allemande cultivée. »[20]

Enfant déjà, elle est passionnée par le mouvement. Elle danse, improvise sur la musique jouée au piano par son père. Plus tard, curieuse, douée d'une sensibilité artistique certaine, la jeune professeure de rythmique sera attirée par les expériences de « pédagogie nouvelle », autant que par le monde du spectacle.

22 Rosalia Chladek

18 Traduction de « Urquellen des Seins », « sources originelles, primordiales, de l'être ».

19 Traduction de « Urkräfte », « forces originelles, primordiales, élémentaires ».

20 Entretiens sur l'Eutonie avec Gerda Alexander. Violetta Hemsy de Gainza. P.243

La veine artistique de Gerda A. s'exprime dans ces trois photos. Intensité et humour!

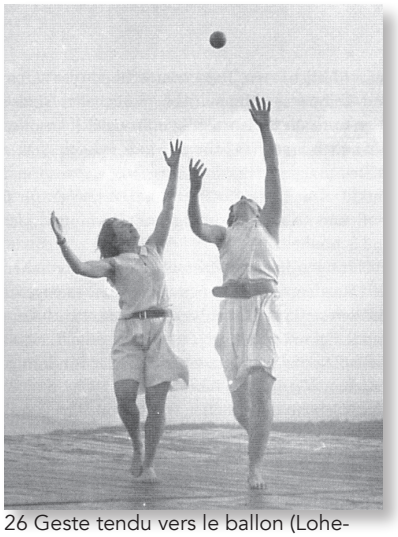
23 En 1930

24 En1931

25 Date inconnue

Toutefois sa santé est précaire. Les sources divergent, mais c'est vers l'âge de 15 ans (17, 21, selon les auteurs) qu'un rhumatisme articulaire aigu se déclare. Avant les antibiotiques, la médecine était impuissante à soigner cette affection qui pouvait être invalidante. Aux yeux de la faculté, une formation professionnelle, et qui plus est, dans le domaine de la rythmique et de la danse, est exclue. Mais malgré ses douleurs et des problèmes cardiaques, la jeune Gerda est bien décidée à s'en sortir, fût-ce par ses propres moyens. Elle décide de poursuivre sa formation en rythmique Jaques-Dalcroze, qu'elle termine par un diplôme en 1927.

Dans les années 1920, elle a le privilège d'assister à de nombreux spectacles de danse et d'expression corporelle. « La possibilité d'exprimer quelque chose uniquement par le corps, sans aucun accompagnement musical, était déjà tentée par de nombreux danseurs et écoles de mouvement ».[21]



26 Geste tendu vers le ballon (Loheland)

Denise Digelmann : « C'est à cette époque que se situe le développement de la danse expressive et de la gymnastique moderne. Gerda A. fréquentait de nombreux congrès et c'est ainsi qu'elle prit connaissance des danses expressives avec Mary Wigman (AG / dr.), ainsi que des systèmes de gymnastique modernes à l'époque, tel Loheland (AG / g.) et Mensendieck (AG / g.). »[22]

La citation suivante[23], datant de 1988, montre l'attachement que la jeune Gerda A. gardait à son pays d'origine, lorsqu'elle vivait déjà au Danemark : « A l'époque j'avais, contrairement je crois à beaucoup d'autres, toujours des contacts avec d'autres femmes, qui travaillaient dans le même sens que moi. J'avais des échanges intenses avec mes anciennes collègues de l'Ecole de Blensdorf. Evidemment aussi avec des collègues de l'Ecole de Dore Jacobs (AG / dr), puisque nous étions amies. A l'origine elle avait aussi été élève de Blensdorf, puis avait été à l'Institut Dalcroze à Genève,

21 Entretiens sur l'Eutonie avec Gerda Alexander. Violeta Hemsy de Gainza. P.44

22 L'Eutonie de Gerda Alexander. Denise Digelmann. PP. 13-14

23 Moscovici. P.57

avant d'ouvrir son Ecole de gymnastique et éducation rythmique, à Essen. »

L'Ecole Dore Jacobs existe toujours. Gerda A. y a donné un cours annuel d'Eutonie de 1968 à 1981.[24] Dore Jacobs (1894–1979) est l'auteure d'un remarquable livre, très complet, sur la « gymnastique nouvelle », dont Gerda A. nous recommandait la lecture.[25]

27

BESS MENSENDIECK
(1864 – 1957)

Née en Hollande d'une mère suisse et d'un père américain, elle fait ses études de médecine en Suisse et se forme à la « gymnastique harmonieuse » chez Geneviève Stebbins à New-York (AG/g). Elle développe un système structuré d'exercices fonctionnels, basé sur des connaissances anatomiques et physiologiques, pour améliorer la santé, la posture et le bien-être des femmes. Personnalité décidée et exigeante, elle enjoint aux femmes : « pensez par vous-mêmes » ! Son système s'est répandu en Allemagne, dans les Pays-Bas et dans les pays scandinaves. Après la première guerre mondiale elle s'établit à New-York tout en gardant des liens étroits avec l'Europe.

GESOLEI

En 1926 Gerda A. assiste au Congrès GeSoLei[26], de l'Association allemande de « gymnastique nouvelle ». Ce sera pour elle une véritable révélation.

Digelmann : « D'autre part, l'événement qui marqua son orientation fut le congrès GE-SO-LEI au cours duquel elle entendit une conférence d'Anna Hermann (AG/g.), professeure de gymnastique à Berlin. Anna Hermann rapportait le fait que son professeur, en voyage aux Indes, avait vu des montagnards portant de lourdes charges, se coucher 10 minutes sur le sol et repartir ensuite frais et dispos. G. Alexander rentre chez elle, s'allonge sur le sol, essaye de se relâcher et, fait extraordinaire, elle perçoit son corps et arrive ensuite à une sensation de bien-être jamais atteinte. »[27]

28 Gerda A. à 18 ans

En se munissant d'une loupe, on peut voir sur le programme (en page suivante) que de nombreuses personnalités pionnières étaient réunies à ce Congrès. Parmi elles, les noms de Mensendieck, Bode, Medau, Anna Herrmann, Loheland, Kallmeyer, Mary Wigmann, Rudolf von Laban... Ils figurent tous dans l'arbre généalogique ci-joint.

L'école d'Otto Blensdorf, le professeur de rythmique de Gerda A., y est en bonne place, avec sa présentation d'une « leçon de rythmique. Système Dalcroze », à laquelle Gerda A. participe.[28]

24 Violeta Hemsy de Gainza. P.271

25 Dore Jacobs. V. bibliographie

26 Ge pour Gesundheit = santé, So pour social, Lei pour Leibesübungen = exercices du corporels

27 L'Eutonie de Gerda Alexander. Denise Digelmann. PP. 14-15

28 Moscovici. P.55

Parmi les intervenants au Congrès se trouve aussi une professeure de gymnastique de Berlin, Elsa Gindler. (AG/m.) Une démonstration et une conférence données par elle ont fait date dans l'histoire de la « gymnastique nouvelle ». Dans une interview, sur laquelle je reviendrai, Gerda A. témoigne de la profonde impression que lui a fait la présentation d'Elsa Gindler. En particulier l'utilisation de balles et l'évocation de la notion de « contact » lui ont véritablement ouvert de nouveaux horizons. Elle avait à ce moment 18 ans. C'était un an avant l'obtention de son diplôme de rythmicienne.

Tages-Programm:

Donnerstag, 27. Mai 1926.

Zentralinstitut für Erziehung und Unterricht und Deutscher Gymnastikbund e. V. Berlin.

9 Uhr vorm.: Eröffnung der Tagung durch Oberreg.-Rat Dr. Pallat, Berlin.
9½ Uhr vorm.: Vortrag des Oberschulrats Hilker, Berlin, über: „Die Kulturaufgabe der Gymnastik."
10¼ Uhr vorm.: Deutsche Mensendieck-Gymnastik, vorgeführt durch die Schulen Hagemann-Hamburg und den „Bund für freie und angewandte Bewegung", München. Arbeit mit einer Mädchenschulklasse.
12 Uhr vorm.: Schwunggymnastik Dr. Rudolf Bode, Seminar-Vorführung und Arbeit mit einer Knabenklasse unter Leitung von Hinrich Medau, Berlin.
3 Uhr nachm.: Rhythmische Schulgemeinde Düsseldorf. Leitung: Hilda Senff, Düsseldorf.
4½ Uhr nachm.: Loheland-Gymnastik. Lehrweise von Mohden-Langgard.
8 Uhr abends: Aufführung der Bodeschule, München. Bewegungskunst. (Sämtliche Veranstaltungen finden in der Rheinhalle statt.)

Mensdorf-Schule Elberfeld.

11½—12½ Uhr vorm.: Rhythmische Unterrichtsstunde System Dalcroze (Halle 83a).

Tages-Programm:

der Großen Ausstellung Düsseldorf 1926.

Freitag, den 28. Mai 1926.

Zentralinstitut für Erziehung und Unterricht und Deutscher Gymnastikbund e. V. Berlin

(2. Tag, Planetarium).

9 Uhr vorm.: Professor Dr. Dressel-Heidelberg über: „Die therapeutische Bedeutung der Gymnastik."
10½ Uhr vorm.: Elsa-Gindler-Schule, Berlin, über: „Die Gymnastik des Berufsmenschen." Vortrag mit Vorführungen.
3 Uhr nachm.: Anna-Herrmann-Schule, Berlin, über: „Erziehung zur reinen Form auf Grund der Atmung."
4½ Uhr nachm.: Dora-Menzler-Schule, Leipzig, über: Gesundheitlich-künstlerische Gymnastik.
8 Uhr abends: Aufführung der Tanzgruppe

Tages-Programm:

Samstag, den 29. Mai 1926.

Zentralinstitut für Erziehung und Unterricht und Deutscher Gymnastikbund e. V. Berlin.

(Dritter Tag im Planetarium.)

9,00 Uhr vormittags: Hedwig Kallmeyer-Simon (Berlin): Aus der Arbeit von Geneviève Stebbins. Vortrag mit Vorführungen.
10,00 Uhr vorm.: Rhythmisch-musikalische Körperbildung des Bundes für freie und angewandte Bewegung — München.
11,30 Uhr vorm.: Tänzerische Körperschulung der Mary-Wigmann-Schule, Dresden.
3,30 Uhr nachm.: Fritz Böhme (Berlin): Die neue Raumlehre der tänzerischen Bewegung.
4,00 Uhr nachm.: Künstlerische Körperschulung nach der Bewegungsschullehre Rudolf von Labans: 1. Schulvorführung der Ausbildungsstätte des Westens. Leiterin: Margarete Schmidts (Essen). — 2. Hamburger Bewegungschöre Rudolf von Labans. Leiter: Albrecht Knust.
9,00 Uhr abends: Aufführung der Neuen Tanzbühne Münster unter Leitung von Gurt

29 Programme du Congrès de GeSoLei

Le texte de la conférence d'Elsa Gindler[29], tenue il y a bientôt 100 ans, se trouve dans l'Annexe 3. Mis à part quelques considérations et formulations désuètes, il est toujours d'une pertinence remarquable. Il commence ainsi : « Il m'est difficile de parler de gymnastique étant donné que mon travail ne vise pas l'apprentissage de mouvements déterminés, mais la concentration. Un fonctionnement irréprochable du corps en corrélation avec la vie de l'âme et de l'esprit n'est possible qu'à partir de la concentration. Aussi incitons-nous nos élèves dès la première leçon à être conscients de leur travail, à s'en pénétrer. »

A mon avis la suite vaut vraiment la peine d'être lue attentivement. Elle contient des pépites qui, encore aujourd'hui peuvent nous inspirer, comme elles ont inspiré Gerda A. en 1926.

29 A.E.D.E. Elsa Gindler 1885–1961. Cahier N° 7&8

Je propose quelques modifications concernant la traduction, par ailleurs excellente.

- P. 19, 1er alinéa : plutôt que « concentration », entendez « présence », ou « centration »
- P. 21, 3ème alinéa : plutôt que « sentiment », entendez « sensation, ou perception »
- P. 25, au bas du 2ème alinéa : plutôt que « maîtriser la respiration », je propose « libérer la respiration » ou « laisser libre cours à la respiration. »
- P. 30, 2ème alinéa : plutôt que « livre par livre », il faut entendre « de plus en plus ». Il s'agit d'UNE livre et non d'UN livre.

En regard de ce texte, on pourrait citer de nombreux passages des écrits de, et sur, Gerda A. J'en choisis un, sur lequel je tombe en feuilletant « Les Entretiens sur l'eutonie ».[30] Il évoque des observations des années 1920.

Gerda A. : « Je constatai que l'on rencontre rarement des personnes qui sentent réellement leur corps et qui savent ce qu'elles sont en train de faire. (…) Je compris alors que ce qui était le plus important était d'arriver à être pleinement conscient de ce que l'on était en train de faire. Je constatai par la suite que très peu de maîtres de gymnastique et de rythmique étaient vraiment conscients de leur corps - hanches, pieds, dos, épaules et autres - conscients dans l'impulsion et dans le mouvement. »

ELSA GINDLER
(1885 - 1961)

Professeure de « gymnastique nouvelle » à Berlin, elle joue un rôle important dans le développement et la transmission de cette pédagogie. Elle contribue à la création de l'Association allemande de gymnastique en 1925, dissoute en 1933 par le régime nazi. Autodidacte, désireuse de fonder son travail sur des bases scientifiques, elle rencontre en la personne du musicien et psycho-pédagogue Heinrich Jacoby un chercheur dont elle partage la vision d'une éducation holistique de l'être humain. Il en est plusieurs fois question au fil de mon récit, notamment dans le passage qui lui est consacré, intitulé « Qui est Elsa Gindler ? ». Une de ses élèves, Sophie Ludwig, assure en Allemagne la continuité de son travail. Elle a créé la Fondation H.Jacoby/E.Gindler, à Berlin.

HEINRICH JACOBY
(1889 - 1964)

est un musicien et psycho-pédagogue allemand, dont l'enseignement est basé sur le développement de la sensibilité et de la « présence ». Jeune, il enseigne dans l'Ecole de Hellerau, puis il poursuit ses propres recherches. Sa collaboration avec la professeure de « gymnastique nouvelle » Elsa Gindler qu'il rencontre en 1924 à Berlin, prend une place importante dans son cheminement. Son livre le plus connu est « Jenseits von begabt und unbegabt », c.-à-d. « Au-delà de doué et pas doué ».

30 Elsa Gindler et Heinrich Jacoby

L'ECOLE DE ROTHENBURG

Une autre source de découvertes furent pour Gerda A. les stages d'été à l'école de deux pionnières : Clara Schlaffhorst (1863–1945) et Hedwig Andersen (1866–1957) (AG / m.). Il en est question dans les quatre ouvrages de référence que j'ai trouvés.[31]

30 Entretiens sur l'Eutonie avec Gerda Alexander. Violetta Hemsy de Gainza. P.44

31 Dans les Entretiens de Talloires / chez D.Digelmann / chez Violetta Hemsy de Gainza / dans Denkschrift Gerda Alexander, l'article de Raymond Murcia « L'Eutonie : une voie ». chez H.K.Moscovici. V.bibliographie

L'Ecole Schlaffhorst-Andersen, a traversé les aléas de l'histoire, a changé de lieux et de noms, mais existe aujourd'hui encore.

En 1895, deux jeunes femmes, Clara Schlaffhorst et Hedwig Andersen, cherchèrent conseil auprès de leur médecin. Cela se passait à Königsberg, à l'époque ville allemande, au bord de la mer baltique. Aujourd'hui Kalinigrad. L'une souffrait de difficultés de pose de voix, et l'autre d'une maladie pulmonaire. Leur médecin leur déclara : « Mesdames, vous respirez mal » et il leur conseilla de lire le livre de Leo Kofler, « L'art de respirer ». Elles suivirent ce conseil, étudièrent, et finalement traduisirent Kofler en allemand. (AG / m.). Ce livre reste une référence. Il est toujours édité, en tout cas dans sa version originale anglaise, et en traduction allemande.

Sur cette base elles développèrent leurs propres exercices, qui avaient pour but de mettre en place, ou de rétablir un mouvement respiratoire naturel, au service de la voix parlée et chantée. Comme Kofler déjà, elles constatèrent que leur approche avait un effet régénérateur sur tout l'organisme et, par conséquent, sur le bien-être des pratiquants.

Au début du 20ème siècle, et jusqu'à la première guerre mondiale, en particulier à Berlin, la vie artistique et intellectuelle était très animée. Aussi, le travail tout à fait novateur des deux amies rencontra-t-il un vif intérêt, qui à son tour stimula leurs recherches.

Gerda A. a suivi des cours d'été de 1931 à 1934 chez Anka Schulze, directrice de l'école à l'époque. Je cite Gerda A.[32] : « Schlaffhorst était une personne extraordinaire. En réalité je ne l'avais jamais vue, mais ses observations étaient fantastiques. Elle savait que le corps dans sa totalité, la colonne vertébrale et la respiration étaient connectés. (…) Alors, au lieu d'avoir ses élèves là, plantés, rigides et immobiles, Clara Schlaffhorst leur demandait de se balancer à partir de la plante des pieds, en réalisant de petits mouvements pendulaires, transférant le poids de la partie antérieure du pied jusqu'au talon, en laissant passer ce mouvement au travers de tout le corps. C'était impressionnant de voir avec quelle finesse son élève Anka Schulze pouvait situer les anomalies dans la structure de la colonne vertébrale. (…) Maintes et maintes fois, je revins à ces mouvements de balancement. Je découvris ainsi un des principes de base du mouvement eutonique : le transport, c'est-à-dire le flux des forces antigravitaires au travers de la structure osseuse de la colonne vertébrale, des pieds jusqu'à l'atlas. »

Chez Moscovici[33] Gerda A. parle des maladies dont elle a souffert dans sa jeunesse. Elle raconte : « Une fois plus ou moins rétablie, je suis allée pour quelques temps à l'école Schlaffhorst-Andersen, où j'enseignais, et également suivais des cours. Je suis convaincue que des choses que j'ai rencontrées là se sont retrouvées, sous des formes modifiées, dans mon travail. L'école avait p.ex. développé une méthode particulière pour aborder la respiration. J'aimais particulièrement les balancements (oscillations du corps debout[34]). J'avais toutefois l'impression que le balancement du corps avait une portée qui dépassait les objectifs que l'école se donnait. Beaucoup plus tard j'ai compris que cela avait à faire avec la marche, la station debout, et de manière générale avec le redressement. On apprend à être debout comme un arbre, donc à osciller. »

Durant ma formation à Copenhague, Gerda A. a mentionné une fois ou l'autre le travail selon Schlaffhorst – Andersen. Dans mon souvenir, elle décrivait une manière de chercher un lien organique de synchronisation entre mouvement et respiration. Comme nous le savons elle s'est éloignée de ce procédé, préférant penser que « lorsque le corps est en ordre » la respiration s'harmonise d'elle-même.

Un important sujet de recherche chez Schlaffhorst-Andersen était « l'impulsion », ou « l'inspiration » - au propre et au figuré - précédant un mouvement, et qu'il fallait savoir attendre, ou laisser venir. Ne pas se précipiter dans l'action.

32 Violetta Hemsy de Gainza. P.123

33 P.49. V.bibliographie

34 Note de la traductrice

D'après Gerda A. on racontait, non sans malice, qu'un jour, Anka Schulze attendait le train sur le quai de la gare. Lorsque celui-ci arriva, l'impulsion juste ne venant pas, le train partit sans elle !

Il est certain que dans ces stages à l'Ecole de Rothenburg, comme au Congrès de GeSoLei, Gerda A. a capté des aspects essentiels d'un enseignement tout à fait novateur, qu'elle a su par la suite faire fructifier dans sa propre démarche vers l'Eutonie.

APPROCHE DE LA RESPIRATION ET EUTONIE

C'est à ces deux femmes, Schlaffhorst et Andersen, que remonte la pratique, et la profession diplômante, de « pédagogie et thérapie respiratoire »[35], dans le monde germanophone.

En Allemagne, les formations « centrées sur la respiration » et les formations en Eutonie, sont aujourd'hui fédérées en une seule association (BA, Berufsverband Atem), pour mieux défendre leurs intérêts. En Suisse également une association faîtière regroupe différents diplômes d'approches corporelles, parmi lesquelles l'Eutonie et les approches par la respiration.

Me promenant récemment en Suisse orientale (partie germanophone) j'ai vu plusieurs plaques professionnelles sur des façades d'immeubles avec l'inscription « pédagogie et thérapie respiratoire ». Je ne l'ai jamais vu en Suisse romande. Ce qui ne veut pas dire que, dans notre espace linguistique, on ignore l'importance de la respiration. Mais il s'agit bien de pratiques d'origines culturellement différentes, et de modes de transmission et de formation correspondants.

Je pense que la conception de ce travail centré sur la respiration, aujourd'hui encore, est fidèle aux origines du « courant de renouveau »[36] du tournant du 20ème siècle. Il ne s'agit jamais de forcer, ou de contraindre la respiration, ni de l'enfermer dans une synchronisation rigide avec des mouvements donnés. L'attitude recherchée est de prendre conscience de la respiration qui se fait d'elle-même, de la respiration qu'on laisse se faire, au gré de mouvements ou au repos, ainsi qu'au fil des événements de la vie quotidienne.

Cette pratique professionnelle s'enseigne, comme l'Eutonie, en groupe ou en séances individuelles à caractère pédagogique, ainsi qu'en séances de soins, dans lesquelles intervient le toucher thérapeutique.

On y retrouve là assurément le « ne pas faire mécanique » de Gerda A. Mais, comme les eutonistes le savent, Gerda A. a donné une place différente à la respiration. Elle craignait que sa seule évocation auprès de ses élèves ne les induise à y intervenir de façon trop volontaire, et à la perturber. L'eutoniste l'observe chez ses élèves, mais en parle peu. Attitude d'une extrême prudence à l'égard de cette fonction fondamentale et vitale. « Si le corps est en ordre », disait Gerda A., « la respiration l'est aussi ».

Tout en comprenant ce point de vue, je trouve personnellement ce choix discutable. Car je me demande, et vous demande, chères et chers eutonistes : quand le corps est-il en ordre ? N'est-ce pas un état vers lequel nous tendons, mais qui n'est jamais pleinement réalisé ?

Alors pourquoi ne pas intégrer des moments d'observation de la respiration, s'ils sont menés dans l'attitude qui consiste à la laisser réagir, la laisser venir, la laisser le plus libre possible, et ainsi mieux la connaître ? C'est assurément tout un art.

Mais, après tout, peut-être pratiquez-vous cet art depuis belle lurette ?

35 Traduction de « Atempädagogik und –therapie »

36 Traduction de « Reformbewegung »

La photo ci-après a pour sous-titre : ''Approches de (ou ''par'' ?) la respiration, chez H.Kallmeyer'' (AG / g.)[37]. La respiration y est donc explicitement nommée et placée au centre de la pratique. N'y devine-t-on pas la même recherche silencieuse qu'en Eutonie ?

31 Chez H.Kallmeyer

GERDA ALEXANDER DANOISE

Mais au fond, comment se fait-il que Gerda A., ayant vécu en Allemagne jusqu'à ses 21 ans, soit devenue danoise ? Il semble bien qu'un quiproquo d'ordre géographique et phonétique ait présidé à ce destin.

Denise Digelmmann écrit : « En 1929 Gerda Alexander participe au congrès mondial Neweducation fellowship à Helsingör (Danmark), clôturé par un cours de rythmique tenu par Otto Blensdorf (AG / dr.), Charlotte Mac Jannet-Blensdorf (AG / dr.) et elle-même. C'est là qu'elle rencontra Anna et Bertha Wulff qui l'engagèrent pour l'enseignement de la rythmique à l'école de formation des maîtresses d'école maternelle à Copenhague. »[38]

32 Gerda A. enseigne la rythmique

37 En allemand : Atembehandlungen bei H.Kallmeyer. ''Atem'' signifie respiration, ou souffle. Le mot Behandlung contient « Hand », la main. On traduit couramment Behandlung par traitement, ou soin. ''Soin de la respiration par le toucher'' serait proche du concept allemand de '' Atembehandlung''. Un peu encombrant en français de tous les jours.

38 L'Eutonie de Gerda Alexander. Denise Digelmann. P.15

Voici le récit de Gerda A. dans « les Entretiens de Talloires sur l'Eutonie » :

« Il y eut au Danemark un grand congrès réunissant des professionnels de la rythmique de tous les pays. On m'avait dit que du fait de ma maladie qui me condamnait à la chaise roulante, dans le cas où je survivrais, je ne pourrais envisager de faire grand-chose de ma vie. Ma première réaction alors avait été de voir de quelle manière je pouvais m'organier pour vivre avec cela. J'ai par exemple pensé que je pourrais aller vivre dans un pays plus chaud. J'avais rencontré dans ce congrès beaucoup d'habitants de différents pays. Et quand on m'a demandé si j'accepterais d'aller enseigner en Zélande, j'ai aussitôt accepté pensant, avec mon esprit international, qu'il s'agissait de la Nouvelle-Zélande ! J'ignorais qu'une partie du Danemark s'appelle la Zélande[39]. C'était donc pour le Danemark que je m'étais proposée et engagée ! Il était trop tard déjà pour reculer. Je n'avais avec moi qu'une valise, j'étais libre, et cela m'aurait plu de voyager loin. J'avais vraiment l'idée d'aller dans un pays chaud. Mais le Danemark est pire que l'Allemagne, tellement plus humide et plus froid ! »[40]

Selon D. Digelmann : « Elle ne devait plus quitter le Danemark bien qu'en 1933 elle fût nommée chez Jessner au Stadttheater de Berlin comme professeur de rythmique et assistante metteur en scène. Ceci représentait pour elle la réalisation d'un vieux rêve, mais l'accession d'Hitler au pouvoir lui fit refuser cette nomination et elle resta au Danemark ».

LE GROUPE INTERNATIONAL

J'ai fait la connaissance de ce qui s'est, par la suite, appelé le Groupe International en 1970.

Gerda A. m'avait demandé de venir présenter mon travail de diplôme, dans lequel j'esquissais des liens entre l'Eutonie et la psychologie jungienne. Cela se passait dans le cadre des C.E.M.E.A. (Centres d'Entrainement aux Méthodes d'Education Actives).

C'est par Madame Henriette Goldenbaum que le lien entre Gerda A. et les C.E.M.E.A. s'est fait. Elle avait été la professeure de musique de Gerda, pendant sa formation de rythmique en Allemagne. Mme Goldenbaum s'était établie en France et enseignait la musique et le chant dans les C.E.M.E.A. En Allemagne elle avait été élève d'Elsa Gindler (AG / m.). S'est donc noué à ce moment-là, dans le cadre des C.E.M.E.A., une collaboration entre des personnalités d'origine allemande, issues du « courant de renouveau » du tournant du 20ème siècle, et des personnalités de culture française, engagées dans « l'éducation active ».

Les stages de Gerda A. avec sa pédagogie non-directive, encourageant l'implication personnelle de chacun/e dans sa propre évolution, ont trouvé un public motivé, composé en grande partie de professeur·e·s d'éducation physique, de psychmotricien·ne·s et de physiothérapeutes. Certains d'entre eux ont suivi ces stages, durant plusieurs semaines par années, pendant de nombreuses années. Au bout d'une quinzaine d'années d'une lente maturation, Gerda A. a considéré qu'un certains nombre de participants avaient atteint un niveau de formation équivalent à son école de Copenhague, et leur a reconnu le droit de s'intituler professeur·e·s d'Eutonie.

C'est dans le Groupe International qu'un jour, un peu par hasard, j'entends parler de la « gymnastique holistique » du Dr. Ehrenfried (AG / m.).

Ce n'est que plus tard que j'apprendrai que Lily Ehrenfried fut élève d'Elsa Gindler (AG / m.).

A l'époque je ne cherche pas à en savoir plus. Mais quelques années après, je rencontre une élève du Dr. Ehrenfried, formée à Paris, qui travaille selon cette méthode. Cela se passe à Lausanne.

39 L'île sur laquelle se trouve Copenhague s'appelle en danois Sjaelland, en allemand Seeland. Pour une oreille allemande cela peut facilement s'entendre comme « Zéland », et avoir contribué à la confusion !

40 L'Eutonie de Gerda Alexander. Denise Digelmann. PP. 13-14

Des raisons personnelles m'ont amenée à m'installer dans cette ville de Suisse romande où je vis désormais. Intriguée par cette méthode qui, à nouveau croise mon chemin, et dont je n'ai pas entendu parler en Suisse allemande, je participe à quelques leçons de groupe. Debout, nous roulons doucement des balles de tennis sous nos pieds. Allongées sur le sol, nous sommes invitées à en sentir le contact, à laisser aller le poids du corps, ou encore à rouler lentement la tête sur un bloc de bois. Sans vouloir prétendre que l'animatrice « fait de l'Eutonie », je suis tout de même frappée par la ressemblance avec ce que je connais.

Y a-t-il une source commune à ce qui serait un « patrimoine » ? Jusque-là je croyais que Gerda A., créatrice de l'Eutonie, était seule à l'origine de ces pratiques, et voilà que je les retrouve, semblables, sous l'appellation de « gymnastique holistique » venant d'une école parisienne. Je ne peux ignorer que ces deux manières d'aborder le corps et le mouvement, et plus largement l'être humain dans sa globalité, relèvent d'une même pédagogie, par définition non-directive : celle qui consiste à explorer les qualités sensibles de son propre corps, et à en tenir compte, au repos et en mouvement, et non à exécuter des mouvements plus ou moins stéréotypés, ou à adopter des postures imposées de l'extérieur. C'était troublant. Mais comme, à l'époque, je cherchais plutôt à penser l'Eutonie par ses différences d'avec d'autres approches corporelles, et que la « gymnastique holistique » me paraissait proche, je n'ai pas approfondi la question.

33

LILY EHRENFRIED
(1886 - 1994)

Son père est médecin et trouve que sa fille se tient mal. Elle fait la connaissance d'Elsa Gindler, et est passionnée par son approche du corps humain, et plus globalement, de la personne. Elle obtient un diplôme de « gymnastique nouvelle » selon Elsa Gindler, en 1918. Elle entreprend des études de médecine qu'elle termine en 1927, et se spécialise en orthopédie pédiatrique. Menacée en tant que juive, elle doit quitter l'Allemagne du jour au lendemain en 1933. Après avoir vécu cachée en France, elle s'installe à Paris après la guerre. Son diplôme de médecin n'étant pas reconnu, elle ouvre un cabinet de « gymnastique » qu'elle appellera « holistique ». A côté de sa pratique privée, elle forme des générations d'élèves profssionnelles qui essaiment, à ma connaissance, plutôt dans les pays francophones et hispanophones.

ANNEES 70, LA « BARRIERE DE RÖSTI »

Pendant quelque temps encore, durant les années 70, je me rendais régulièrement à Bâle pour y donner mes cours, tout en développant des activités à Genève et Lausanne. A Genève, j'ai participé à la création de l'Ecole d'Eutonie Gerda Alexander (ESEGA), dirigée par Gunna Brieghel-Müller (AG / dr.). A Lausanne débutait une collaboration, qui a duré 25 ans, avec le Dr. Ferdinand Wulliemier, psychiatre. Chaque semaine je traversais donc ce que tous les Suisses connaissent sous le nom de « barrière de rösti ».

Petite digression : la « rösti » est une galette de pommes de terre populaire, d'origine suisse alémanique. La « barrière » qui porte son nom désigne des différences de mentalité, voire des clivages, entre la partie alémanique et romande, ou latine, du pays. Différences culturelles, linguistiques évidemment, politiques parfois.

Dans mon cas, la barrière de rösti était bien réelle : d'un côté, en Suisse allemande, les cours de « gymnastique nouvelle » de tradition allemande, ainsi que les cabinets privés de « pédagogie et thérapie respiratoire ». De l'autre côté de la barrière, en Suisse romande, la rythmique Jaques-Dalcroze, enseignée dans les écoles publiques, et en cours privés[41].

41 Une formation professionnelle de rythmique Jaques-Dalcroze a toutefois « traversé la barrière ».Elle est rattachée au Conservatoire de Musique de la ville de Zurich, ville suisse-alémanique.

Cette « barrière », d'un tout autre point de vue aussi bien géographique que culturel, une jeune Israélienne, récemment arrivée à Lausanne, la constatait aussi. C'était en 1979. Je donnais au Centre Hospitalier Universitaire Vaudois des cours d'Eutonie, à des physiothérapeutes et à des médecins, intéressés par cette nouvelle approche. Un jour, Esther, une collègue physiothérapeute, me raconte, toute excitée, avoir parlé avec une patiente hospitalisée qui connaissait l'Eutonie - chose rarissime - et qui était curieuse de faire ma connaissance. C'était Miriam Deonna. Le souvenir qu'a Miriam de cette rencontre avec Esther est significatif pour le propos de mon récit. « Elle s'est étonnée de la facilité avec laquelle je comprenais et exécutais les exercices qu'elle me proposait. Et de mon côté j'étais surprise de la manière dont elle me faisait prendre conscience de mes sensations et mouvements. Cette manière m'était tout à fait connue et familière de par ma formation professionnelle israélienne ».

Et en effet. Lorsque j'ai fait la connaissance de Miriam et de son parcours, je n'ai - une fois de plus - pas pu ne pas être impressionnée par la parenté entre sa manière de travailler et la mienne. Elle s'intitulait professeure de gymnastique, formée en Israël et à Boston, moi physiothérapeute et eutoniste, formée à Bâle et à Copenhague. Au-delà de différences formelles, la base de nos approches respectives étaient très semblables : prise de conscience du corps, des sensations, unité du corps, non-directivité, espace donné à la recherche et à l'expérience personnelle, utilisation possible d'objets, rapport à l'autre et à l'espace …

Ce que Miriam me racontait de sa formation me rappelait l'école de gymnastique de Bâle, où j'avais si bien trouvé ma place en tant qu'eutoniste. D'où provenait cette parenté entre nos approches ? Nous en étions d'autant plus étonnées que nous nous étions toutes les deux trouvées professionnellement isolées en Suisse francophone, Miriam venant d'Israël, à plusieurs heures de vol, et moi venant de Bâle, à seulement 200 km, mais de l'autre côté de la barrière des langues !

La réponse est à chercher dans l'histoire de la « pédagogie nouvelle » allemande. Nos deux formations y plongent leurs racines.

Gerda A. a beaucoup voyagé, invitée à donner des conférences et des stages dans différents pays. Elle ne ménageait pas ses efforts pour rencontrer des personnes intéressées par son travail, et échanger réflexions et expériences. Un tel intérêt existait en Israël, et je me souviens qu'à Copenhague elle parlait de son voyage en Israël, et de la rencontre avec Mme Lotte Kristeller (AG / m.). Cela avait probablement eu lieu au début des années 60. En effet, de son côté, Miriam, à l'époque fraîchement diplômée, se souvient d'avoir vu Gerda A. à l'occasion de cette rencontre. Pour comprendre cette connexion il faut remonter dans le temps, et revenir à l'Allemagne des années 30.

L'EMIGRATION JUIVE DES ANNEES 30

Dès son arrivée au pouvoir, en 1933, Hitler a procédé à la « mise au pas » de toutes les institutions. Dorénavant elles devaient servir l'idéologie national-socialiste, c.-à-d. l'idée de la suprématie de la nation allemande et de la race aryenne. L'individu n'avait plus de place en tant que tel. Fondu dans la massification idéologique, il devait obéir aux directives du régime.

L'antisémitisme, déjà existant avant 1933, est officialisé par le régime. Par décrets successifs, les moyens de subsistance sont enlevés aux Juifs. Il s'agit de libérer la patrie allemande de leur « nuisible présence ».

Pour la « gymnastique nouvelle » aussi, 1933 a représenté un tournant. En effet, à partir de son avènement, le régime national-socialiste en a perverti l'esprit. Il en a utilisé certains aspects comme entraînement dans le cadre de la santé publique. Il a présenté des spectacles de « chœurs en mouvement »[42] comme moyen de propagande lors de grandes manifestations politiques, telles que les Jeux olympiques de 1936, et lors des congrès annuels du parti du Reich.

42 « Bewegungschöre »

Beaucoup de femmes, sous la pression des circonstances politiques, ont adhéré à l'Association allemande des professeurs de sport et de gymnastique[43], dont les objectifs étaient l'entraînement physique de masse et la mise au pas de l'individu, tout à l'opposé de leur recherche personnelle antérieure.

Pour autant, ce qui avait été semé et s'était développé dès le début du siècle n'a pas entièrement disparu. Des écoles ont continué à former des élèves. Certaines d'entre elles étaient ouvertement acquises à l'idéologie du troisième Reich. D'autres ont su préserver une certaine marge de liberté et d'autonomie.

Mais nombre de professeures juives ont dû faire le choix de l'émigration. Elles ont ensuite travaillé dans leurs pays d'adoption, fait connaître leur pédagogie, parfois créé des écoles. C'est ainsi que l'approche de la « gymnastique nouvelle », développée en Allemagne dès le tournant du 20ème siècle s'est poursuivie dans d'autres pays, parmi lesquels Israël, la France, l'Italie, les Etats-Unis.

L'ECOLE DES KIBBOUTZ, FILIATION AVEC ELSA GINDLER

34 Lotte Kristeller (1901-1985)

En Israël, l'une de ses représentantes a été Lotte Kristeller (AG / m.), élève puis collaboratrice d'Elsa Gindler (AG / m.), à Berlin, pendant 17 ans. Elle a formé, avec une autre enseignante, Judith Binetter[44], des générations d'élèves professionnelles, dans une école de « gymnastique nouvelle » rattachée au mouvement des kibboutz, laboratoires d'une société nouvelle. Créé dans les années 40, le « Séminaire des Kibboutz » s'est énormément développé depuis, accompagnant les tendances contemporaines du mouvement, de la danse et du sport en Israël.

Au début des années 60 se trouvait parmi ses élèves mon amie Miriam. L'eutoniste en moi ne pouvait qu'être surprise et émue lorsque, dans nos échanges, j'entendais Miriam évoquer sa formation. Elle décrivait :

« Nous travaillions beaucoup au sol. L'important était de prendre conscience de notre corps, p.ex. des tensions, de la détente, du poids du corps, du flux de notre respiration.

Parfois nous étions allongées sur des bâtons, parallèles à la colonne, pour approfondir la conscience corporelle et notre capacité de détente.

Dans le mouvement, il s'agissait de rechercher l'aisance, de ne pas forcer.

Debout, nous travaillions sur l'équilibre, la posture. Ou sur l'habileté à tenir un bâton en équilibre vertical posé dans la paume de la main.

Ou sur la marche, la course, la conscience de l'espace.

Nous devions réaliser de petites chorégraphies.

Lotte Kristeller enseignait toujours assise, à la même place. Elle ne démontrait jamais de mouvement à exécuter, ni n'en guidait par le toucher. Il s'agissait de chercher par soi-même à partir de consignes exclusivement verbales. »

Ces exemples d'une pédagogie corporelle ne résonnent-ils pas avec des aspects fondamentaux de l'enseignement de Gerda A. ?

Et voilà qu'à nouveau le nom d'Elsa Gindler croisait ma route, par l'intermédiaire de Miriam et de son professeure, Lotte Kristeller, d'origine allemande, émigrée en Palestine.

43 « Reichsverband Deutscher Turn- Sport und Gymnastiklehrer »

44 Judith Binetter enseignait dans le même esprit, mais sa trajectoire ne m'est pas connue.

Y avait-il eu une transmission que j'ignorais ? Un héritage ?

L'article de Raymond Murcia, paru en 2008 dans un recueil de témoignages d'élèves, édité à l'occasion des 100 ans de la naissance de Gerda A.[45], fournit, à mon avis, une explication. J'y lis pour ma part une filiation entre le travail d'Elsa Gindler et l'Eutonie de Gerda A., filiation déjà évoquée par Denise Digelmann.

Voici ce qu'en dit Raymond Murcia : « Intuitive et sensible, Gerda Alexander avait une capacité d'écoute et d'observation hors du commun. Lors d'un entretien à Talloires, qu'elle nous accorda pour la revue E.P.S (Education physique et sport), elle nous dit avoir assisté un jour, à Berlin, à une leçon que donnait Elsa Gindler, qui fut le professeur de Lili Ehrenfried venue par la suite à Paris. Henriette Goldenbaum était également présente. ''Je fus impressionnée, dit-elle, par cette dame qui s'intéressait à la relaxation et qui travaillait le contact avec les balles. Beaucoup de mes idées actuelles furent inspirées par cette séance.'' ». (voir E.P.S. No. 162,1980, INSEP-Paris)[46]

Plus loin Raymond Murcia ajoute : « En une séance donc, le génie « buvard » de Gerda lui aurait permis, comme elle nous l'a dit, de prendre l'essentiel pour que, dans son intelligence, sa sensibilité et son corps, germent en réponse à ses difficultés, les fruits de l'Eutonie. »

Dans cet entretien, Gerda A. ne mentionne pas explicitement le congrès de GeSoLei de 1926, comme elle l'a fait chez Denise Digelmann, mais je suppose que c'est bien de cela qu'il s'agit.

Quoique GeSoLei eut lieu à Düsseldorf, et non à Berlin …

UN TEMOIGNAGE

Le témoignage qui suit est traduit d'un article en allemand, écrit par Eliahu Tavor, musicien, aujourd'hui très âgé, vivant près de Bâle.[47]

J'ai entendu le nom de 'Elsa Gindler' pour la première fois en Palestine, en 1935. Nous vivions à l'époque à Tel Aviv. Mes parents trouvaient que j'avais la colonne vertébrale trop cambrée. Ils m'ont envoyé à « la leçon de gymnastique »… J'avais 13 ans. J'ai enfourché mon vélo et me suis rendu à la Frischmannstrasse. Je suis arrivé dans une jolie cour pleine de fleurs d'hibiscus : rouges, jaunes. La salle de gymnastique de Lotte Kristeller donnait de plein pied sur ce jardin fleuri. Elle aussi venait probablement juste d'arriver en Palestine. (…) Je me souviens de sa poignée de main très amicale.

Sa façon calme et réfléchie de s'exprimer m'impressionnait beaucoup - réfléchie dans le sens qu'elle réfléchissait vraiment à ce qu'elle disait. Puis elle m'a dit : « trop cambré, une seule chose : le manche à balai. » (…) Il s'agissait de véritables bâtons en bois. « Essaie de te coucher là-dessus. » Péniblement je m'y suis installé. Elle a dit : « laisse aller tes mains sur le côté ». La torture a diminué. J'était couché sur ce bâton et me sentais soulagé. J'ai gardé cette impression jusqu'à aujourd'hui. »

(…) Dans la voix de Lotte Kristeller résonnait Elsa Gindler. « Elsa Gindler disait… Avec Elsa Gindler nous avons fait ceci ou cela. » Et ce nom m'a fait une profonde impression. Elle disait cela avec une certaine nostalgie, celle d'être maintenant aussi éloignées l'une de l'autre. Elle lui était très attachée. (…) et c'est donc à Lotte Kristeller que je dois de porter ce nom en moi. (…)

Deux ans après elle me dit : « Amène ton violon ». J'avais décidé de devenir musicien. Nous étions là, debout. Des gens traversaient le jardin. Elle faisait des remarques. Beaucoup au sujet de la respiration. La respiration était très importante pour elle. (…)

45 Denkschrift. Gerda Alexander. Impulse und Eindrücke. Ed.Helene Roitlinger. 2008

46 Cette source, dont je n'ai moi-même pas eu connaissance en 1980, m'a été confirmée par René Bertrand.

47 Heinrich Jacoby-Elsa Gindler-Stiftung. Rundbrief No.8

« Mais, Eli, tu ne respires pas. » « Comment, je ne respire pas ? ». Lorsque tu tires l'archet cela devrait correspondre à une expiration, et lorsque tu le pousses à une inspiration. (…) Il s'agit de tension et détente. ». Ainsi elle m'a rendu attentif à beaucoup de choses qui m'ont été très utiles plus tard, aussi dans d'autres situations. »

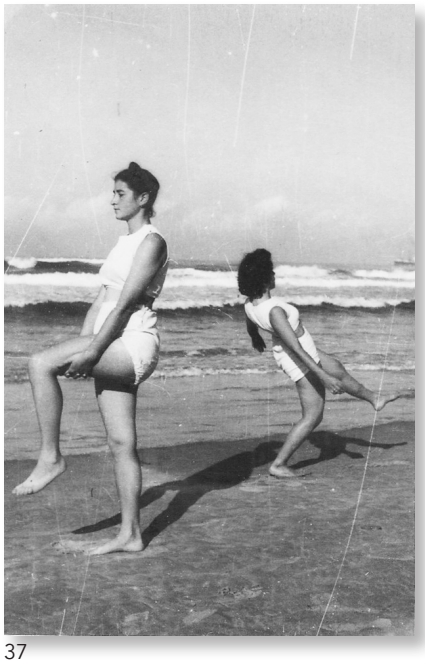
Puis suivent des observations, tout aussi intéressantes sur la station debout du violoniste. Sur sa façon de bouger et d'osciller avec tout son corps en jouant. Sur le bon usage d'une difficulté ou d'un handicap. « Elle comprenait cela comme une vraie violoniste. »

A l'article ci-dessus est intégrée la photo suivante, publiée par l'auteur. Elle a pour commentaire : travail chez Lotte Kristeller, environ 1946 -

35

Les deux photos suivantes ont été données à E.Gindler par L.Kristeller. Chaque élève semble faire un travail personnel. Ont-elles reçu chacune une consigne ? L'ont-elles trouvée elles-mêmes ?

36



37

QUI ETAIT ELSA GINDLER ?

Elsa Gindler naît à Berlin en 1885, dans une famille d'artisans. La vie est simple et difficile.

A 14 ans, elle commence à gagner sa vie en travaillant dans un bureau.

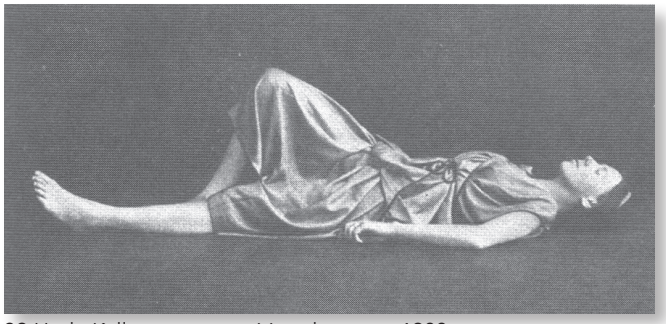
Engagée socialement, elle participe à des mouvements de jeunesse.

Elle rencontre Hedwig Kallmeyer (AG / g.), qui s'est formée en « gymnastique harmonieuse » auprès de Genevieve Stebbins (AG / g.), à New York, et a ouvert un cours à Berlin. Elsa Gindler y participe dès 1910.

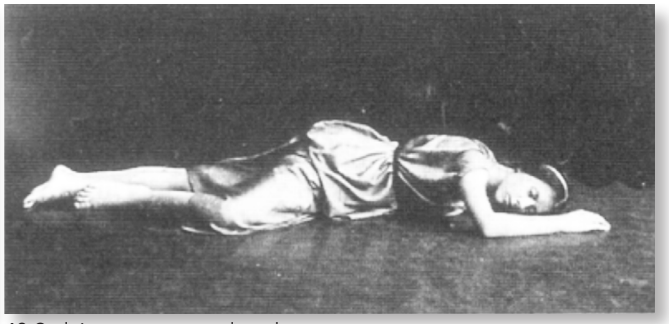
Elle se forme aussi chez Schlaffhorst et Andersen (AG / m.). Elle est particulièrement intéressée par le travail respiratoire, car elle a souffert d'un épisode de tuberculose.

En 1912 elle a l'occasion de remplacer Hedwig Kallmeyer et commence à enseigner.

38 Elsa Gindler



39 Hede Kallmeyer en position de repos, 1900



40 Se laisser porter par le sol

41 Travail en traction et résistance

42 Résistance dos à dos

… et environ 40 ans plus tard, chez Gerda A., en plus gai :

43 Déplacement dans l'espace, dos à dos, avec résistance

En 1917, à la demande de son élève Lily Ehrenfried (AG / m.), elle commence à former des professeures en « éducation corporelle harmonieuse ». Par la suite elle abandonnera la structure d'une formation codifiée, préférant se vouer à un travail de conscience corporelle et d'approfondissement de soi, auquel pourront se joindre des « élèves » intéressées, motivées par sa recherche, plus que par une certification.

Dès 1924 se développe une collaboration avec le musicien et pédagogue Heinrich Jacoby. Ils partagent de mêmes idées sur la pédagogie et le développement humain. Elle travaille sur la sensibilité du corps, lui sur la sensibilité musicale. Heinrich Jacoby s'étant établi en Suisse en 1933, ils animent tous les étés des séminaires au bord du lac de Zurich. En juillet le séminaire s'adresse aux professeur·e·s, et en août, aux élèves.

Elsa Gindler est décrite comme une personne pleine de bon sens, les pieds sur terre. Une force de la nature. Mais aussi comme une personne d'une grande sensibilité, intuitive, et très désireuse d'apprendre et de comprendre. Pendant ses longues années d'enseignement, elle accumule des dossiers d'observations, des notes, des photos sur son travail. Ces précieux documents seront hélas détruits dans le bombardement de sa maison, à Berlin, en 1945.

C'est au péril de sa vie que, pendant la guerre, elle aide et soutient des personnes persécutées pour raisons raciales ou politiques. En 1962, une « forêt de la mémoire » sera plantée en son nom, en Israël.

Après la guerre, elle ouvre un nouveau lieu de formation, et prend, à l'âge de 60 ans, un nouveau départ.

Tout au long de sa vie Elsa Gindler a eu une influence importante dans le monde de la « gymnastique nouvelle », de par son engagement professionnel, humain et social. De beaux témoignages se trouvent dans le Cahier de l'AEDE 7/8[48], publié en sa mémoire.

Elle a compté parmi ses élèves plusieurs épouses de psychanalystes renommés. A travers elles, ils ont pris connaissance du travail corporel d'Elsa Gindler. C'est ainsi que cette approche a trouvé une entrée dans des cercles d'analystes, notamment chez Wilhelm Reich, Erich Fromm, Fritz Perls. C'était le début des psychothérapies corporelles, du moins en Allemagne et aux Etats-Unis.

48 AEDE, association des élèves du Dr Ehrenfried. Aujourd'hui AFGH, association française de gymnastique holistique

Je pense qu'en confluence avec Jaques-Dalcroze, plus que nous ne le savons, Gindler, Schlaffhorst et Andersen - et plus largement la créativité, la sensibilité et l'intelligence de nombreuses fortes personnalités pionnières de leur époque - résonnent dans l'Eutonie de Gerda Alexander. Cette hypothèse n'enlève rien, bien au contraire, à la connaissance que nous avons du développement que Gerda A. a, par la suite, su donner à son œuvre. Ce point de vue nous aide, ou du moins m'aide-t-il, à la situer dans le vaste réseau, culturel, historique et humain, auquel elle appartenait.

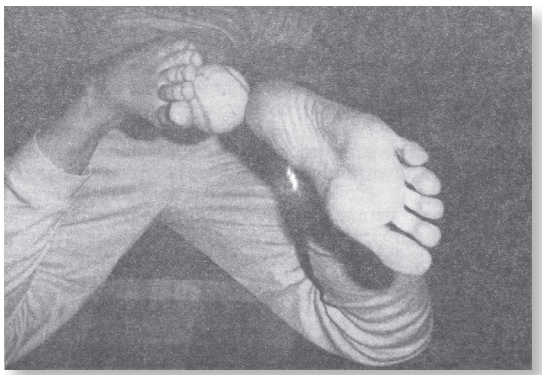
J'ai souhaité illustrer ce texte par des photos. L'autorisation de publication n'est pas chose facile à obtenir. Il se trouve que Drora Allon a généreusement mis ses photos d'archives à ma disposition. Drora Allon, qui vit en Israël, a été élève, puis collègue de Lotte Kristeller à l'Ecole des kibboutz. Indirectement elle appartient donc à la filiation d'Elsa Gindler. Miriam Deonna, qui fut son élève, a aimablement établi le contact.

Ces quelques photos, choisies parmi d'autres, traduisent bien, me semble-t-il, ce rapport au sensible, que celles et ceux qui nous ont précédé ont développé et nous ont transmis. N'auraient-elles pas pu être prises à Schwarzerden, Berlin, Paris, Bâle ou Copenhague ?

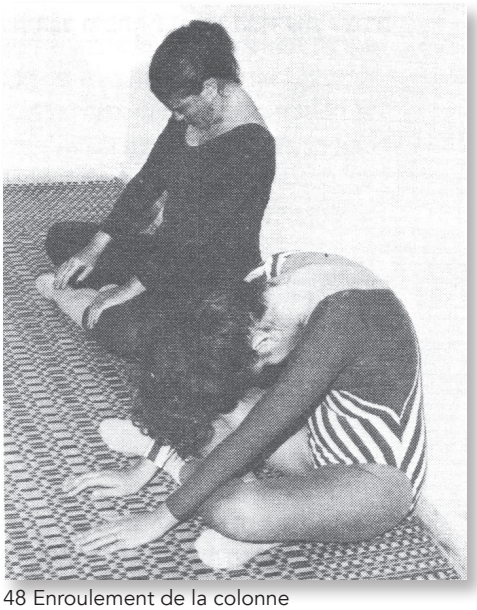
44 Travail sur l'équilibre et la relation à l'autre

45 Mouvement libre entre des personnes, reliées par un bâton

46 Mouvement libre entre deux personnes reliées par un ballon

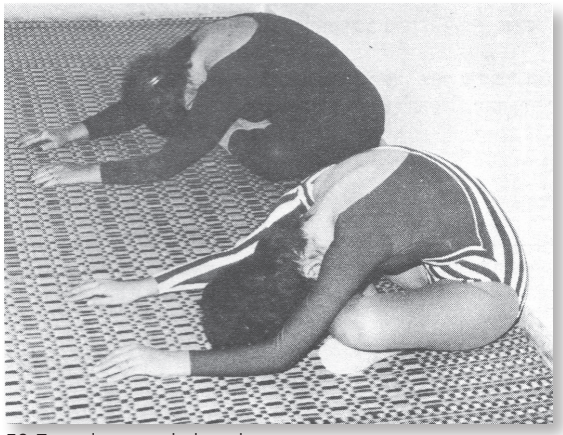


47 L'élève, couché sur le ventre, explore mouvement et sensibilité, au moyen d'une balle qu'elle roule entre ses pieds.

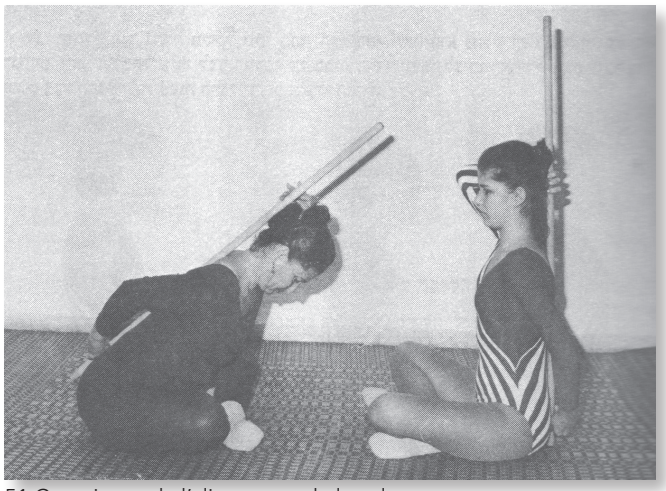


48 Enroulement de la colonne

49 Enroulement de la colonne



50 Enroulement de la colonne



51 Conscience de l'alignement de la colonne

52 Verticalité et motricité fine

CONCLUSION

L'histoire des « pédagogies et thérapies corporelles » ne s'est pas arrêtée là où se termine mon récit. Bien au contraire. Un foisonnement de tendances, de méthodes, de formations, se sont développées et diversifiées jusqu'à aujourd'hui. Elles continuent d'évoluer, se rencontrent, s'interrogent et s'influencent mutuellement.

Par manque de connaissance je pensais naïvement, lorsque j'étais jeune élève à Copenhague, que Gerda A. était la première et la seule à fonder son travail sur la prise de conscience des sensations corporelles, du rapport sensible à l'autre, et à l'espace. Petit à petit je me suis rendu compte qu'elle faisait partie de tout un courant culturel. Une fresque s'est donc constituée dans mon esprit, dans laquelle Gerda A. a sa place, à la fois apparentée à d'autres, et bien à elle.

Son travail a été profondément marqué par sa santé fragile et la nécessité de trouver des moyens de s'aider elle-même. C'est en partie cela qui donne une orientation particulière à son œuvre.

Peut-être aussi que l'idée que j'avais de « l'exclusive originalité » de l'Eutonie était liée au fait de son relatif isolement au Danemark. Comme je l'ai déjà mentionné, l'Ecole d'Eutonie, petite et privée, était peu connue du public danois. A ma connaissance il n'y avait, en effet, rien de comparable sur place. Avec le recul, je me dis qu'il se peut qu'un certain isolement local ait pu peser sur Gerda A., même si, grâce à son enthousiasme et à sa force de conviction, elle a su créer de fructueuses collaborations. Est-ce cela qui l'a motivée à tant voyager, donner stages et conférences à l'étranger ?

Nul doute que l'accueil et l'ouverture qu'elle a trouvés dans le milieu des C.E.M.E.A. français ont beaucoup compté pour elle.

Quels furent ses contacts et échanges avec ses collègues en Allemagne ? Je pense aux professionnels de la rythmique et de la danse, de la lignée de Jaques-Dalcroze (AG / dr). Je pense à celles qui ont continué et développé le mouvement de la « gymnastique nouvelle », initié au 19ème siècle par Delsarte (AG / g). Je pense également aux différentes écoles centrées sur « l'art de respirer » (AG / m.). Je suis frappée de voir que dans le vaste répertoire des congrès et rencontres, dans lesquelles Gerda A. est intervenue, les pays de langue allemande figurent proportionnellement peu.[49] De même pour les interviews avec Gerda A., du moins celles que je connais : elles ont été réalisées avec des interlocuteurs français ou espagnols. Je n'en connais pas en allemand. Pourquoi ? C'est une question qui m'intrigue, à laquelle je n'ai pas de réponse.

Et voici que - tout récemment - je découvre un récit autobiographique de Gerda A. d'une vingtaine de pages, daté de 1988 à Wuppertal. J'ai pu en intégrer des éléments dans ce texte.

Intuitive, artiste, elle avait un côté visionnaire. Exclusive ? Elle exerçait, sans le vouloir, un certain ascendant sur les personnes qui la côtoyaient. Elle n'était pas toujours facile à suivre dans ses avis, notamment au sujet d'autres approches corporelles, ou parfois dans ses opinions sur des élèves ou des collaborateurs. Lorsqu'elle pensait son œuvre incomprise, ou dénaturée, elle pouvait en être désemparée, et réagir sur un mode défensif, voire autoritaire. Cela a pu nuire parfois à ce qu'elle croyait préserver. Peut-être cela touchait-il à une limite intime en elle, qu'il ne nous appartient pas de juger.

Suite à mon parcours et aux rencontres qui l'ont jalonné, il me plaît de situer l'Eutonie de Gerda A. dans la communauté de celles et ceux qui, en Allemagne d'abord, puis ailleurs dans le monde, ont développé des approches du corps et du mouvement, nouvelles et créatives. J'ai toujours eu plaisir et curiosité à échanger des expériences et des idées avec des personnes appartenant à des courants proches du mien, ou plus

49 Entretiens sur l'Eutonie avec Gerda Alexander. Violetta Hemsy de Gainza. Appendice

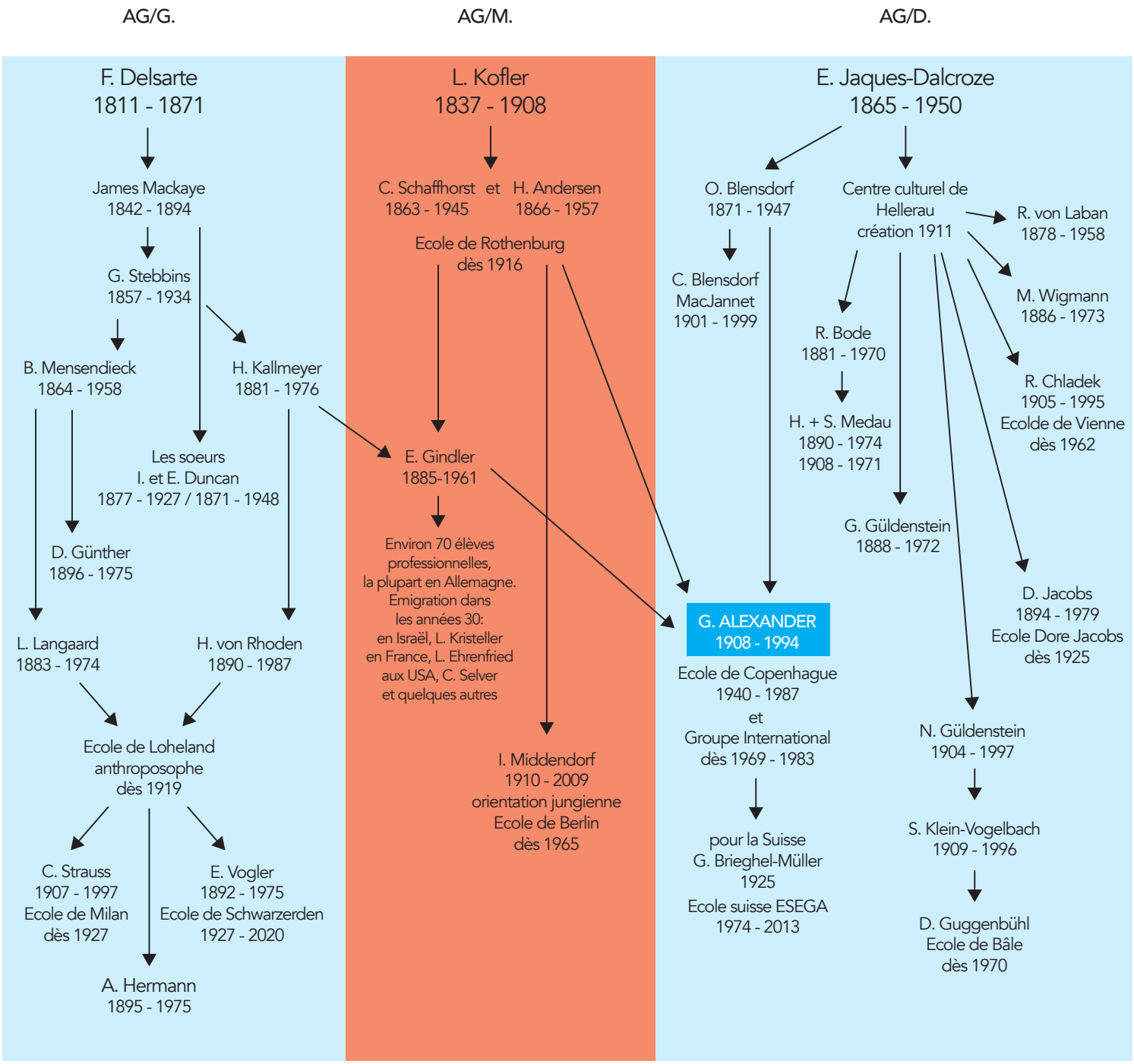
éloignés. L'échange, en dehors de tout esprit de jugement, sur les similitudes et les différences de nos pratiques, nous permet - ou du moins me permet-il - de mieux nous situer.

Il est difficile « d'expliquer » l'Eutonie. L'essentiel ne se situe pas dans les mots pour la dire, mais bien dans ce que chacune et chacun en « éprouve »[50]. C'est cela que personnellement je retiens, et qui fait que pour moi, comme je pense pour toutes celles et ceux qui s'en réclament, l'Eutonie est toujours nouvelle et singulière, quelles que soient les formes que prend son exercice.

50 Eprouver, étymologiquement : mettre à l'épreuve, tester ou/et : ressentir, connaître par expérience, tant au sens physique que moral.

ANNEXE 1

L'ARBRE GENEALOGIQUE



ANNEXE 2

La fondation de la Suisse remonte à 1291, lorsque trois canton, dits « primitifs » (premiers), germanophones, situés sur le versant Nord du massif du Gothard, font alliance pour défendre leur liberté contre la maison des Habsbourg. Petit à petit, au fil des siècles, en fonction d'intérêts à défendre, de conflits à affronter, des cantons limitrophes, en partie francophones et italophone, s'associent au noyau d'origine pour former à partir de 1848 la Suisse actuelle, de 26 cantons. Chaque canton a une certaine souveraineté constitutionnelle. Ils cèdent toutefois une part de leur souveraineté à l'Etat fédéral.

Dans cette unité sont réunies des régions de quatre langues et cultures différentes :

La Suisse germanophone, appelée Suisse allemande ou Suisse alémanique, est majoritaire, avec environ 65% de la surface du territoire. (Couleur jaune de la carte, p.5). La langue parlée dans la vie de tous les jours n'y est pas le « bon allemand », ou l'allemand écrit. En effet, au quotidien, les gens parlent leur dialecte. Aujourd'hui encore les dialectes locaux ont des particularités d'accent, de vocabulaire, voire de grammaire passablement différents. C'est à l'école que les enfants apprennent à lire, écrire et parler le « bon allemand », mais celui-ci reste, en quelque sorte, une langue étrangère et n'est pas leur « langue de cœur ». L'allemand de l'administration est le « bon allemand ».

La Suisse francophone, à l'ouest du pays, est appelée Suisse romande ou Suisse française. Elle couvre environ 23% du territoire. (Couleur verte de la carte, p.5) Elle a officiellement éliminé les anciens patois et adopté le français. Pour l'anecdote : récemment, un journaliste de France Culture a cité une revue franco-suisse, laissant entendre qu'elle était, et suisse, et française. Alors qu'il s'agit d'une revue suisse française.

La Suisse italophone, essentiellement au Sud du Gothard, comporte environ 8% du pays en terme de surface et d'usage linguistique. (Couleur violette de la carte, p.5)

Le romanche est une langue romane, parlée par une petite minorité de personnes dans le canton montagneux des Grisons, au sud-est de la Suisse. (Couleur bleue de la carte, p.5)

Le terme de Suisse latine réunit la Suisse romande, italienne et romanche.

Environ 38% de Suisses se déclarent catholiques, et environ 30% protestants. D'autres communautés religieuses minoritaires existent bien entendu.

A cause de son mode de développement historique, et à cause de la diversité de langues et de cultures en présence, la Suisse a petit à petit élaboré - pour « tenir ensemble » - un système politique démocratique « de concordance ». Les forces politiques recherchent des solutions négociées aux problèmes. Les droits d'initiative et de référendum, dont la population peut se saisir, lui donnent un certain pouvoir sur les décisions politiques.

ANNEXE 3

GYMNASTIK

JAHRGANG I.

1926

HERAUSGEGEBEN VOM

DEUTSCHEN GYMNASTIKBUND E.V.

DIE GYMNASTIK DES BERUFSMENSCHEN

Von Elsa Gindler, Berlin

LA GYMNASTIQUE DE L'HOMME QUI TRAVAILLE

ELSA GINDLER

Traduction : Anna Sutter

Ce texte, le seul que nous possédions d'Elsa Gindler, a été publié la première fois en 1926 dans la revue "Gymnastik" de la Fédération de Gymnastique Allemande (Deutschen Gymnastik Bund) et édité par l'A.E.D.E. dans le Cahier N°1 -1987. Ce Cahier étant aujourd'hui épuisé, il nous semble opportun de le réinsérer ici. La traduction de l'allemand en français a été entièrement reprise et nous avons veillé à rester au plus près du texte et à en restituer fidèlement le style.

Il m'est difficile de parler de gymnastique étant donné que mon travail ne vise pas l'apprentissage de mouvements déterminés, mais la **concentration**.
Un fonctionnement irréprochable de l'appareil corporel en corrélation avec la vie de l'âme et de l'esprit n'est possible qu'à partir de la concentration. Aussi incitons-nous nos élèves dès la première leçon à être conscients de leur travail, à s'en pénétrer.
Tous nous sentons de plus en plus que nous sommes dépassés par la vie, que l'équilibre de nos forces physiques, psychiques et mentales est perturbé. Dans la plupart des cas, cette perturbation commence dès l'école. Lorsque l'école et la puberté n'ont pas tout à fait réussi à nous égarer, les conditions familiales ou professionnelles ou encore un destin difficile se chargent de nous apporter des problèmes insurmontables.
Nous cessons de gérer notre vie comme des êtres intelligents et sensibles. Nous sommes constamment sous pression, nous permettons au flou de s'installer en nous et autour de nous jusqu'à ce qu'il nous submerge, ce qui

arrive toujours au plus mauvais moment.
Nous sommes de toute part dominés par la médiocrité. Nous nous voyons quotidiennement confrontés aux mêmes petits malheurs qui prennent une importance démesurée. Au réveil, nous nous sentons mal reposés. Aussi nous levons-nous un peu trop tard pour pouvoir accomplir notre toilette avec la sérénité et à un rythme qui nous permettraient d'y puiser une sensation de bien-être et de vigueur. Ce n'est pas sans raison que nous disons : "je dois me laver, je dois me brosser les dents, boire mon café, aller au théâtre, me rendre à une invitation, etc..." et non : "je me brosse les dents", etc... Cela révèle déjà une chose capitale : nous faisons tout pour nous en débarrasser et passer à la chose suivante. Si nous nettoyons une chambre pour que ce soit fait, elle n'aura pas le même aspect que si nous la rangeons avec le désir de la rendre propre et ordonnée. Le plus extraordinaire est que la deuxième manière de faire, avec son résultat bien plus satisfaisant, n'exige pas plus de temps. Au contraire, grâce à cette deuxième attitude nous arrivons petit à petit à investir de moins en moins de temps dans une tâche donnée tout en améliorant la qualité du travail accompli, ce qui nous met dans des conditions plus humaines. Chaque fois qu'un travail est bien pensé et que nous sommes contents de nous, nous sommes conscients.
Je parle de cette conscience qui est au centre, qui réagit à l'environnement, qui est capable de penser et de sentir. Je renonce sciemment à définir cette conscience comme âme, psyché, esprit, sentiment, subconscient, individualité, voire âme du corps. A mon sens, le petit mot "je" résume tout cela. Je conseille toujours à mes élèves de remplacer le mot par lequel je m'adresse à eux par celui qu'ils utilisent pour se désigner eux-mêmes afin d'éviter tout "noeud" dans leur psychisme et pour qu'ils ne se perdent pas en spéculations sur ce que j'ai bien pu vouloir dire, car pendant ce même temps, il est toujours possible de faire quelque chose d'utile.
Après ce que je viens de dire, il peut paraître un peu

prétentieux de vouloir aborder les problèmes que nous venons d'esquisser à l'aide de la gymnastique. Et avec raison ! Aussi sommes-nous toujours gênés d'appeler notre travail "gymnastique". La plupart des gens ont pris l'habitude d'assimiler la notion de gymnastique à des exercices déterminés, si bien que la première question qui nous est posée au sujet de notre travail concerne régulièrement les "exercices types". A cela nous ne pouvons que répondre : la gymnastique à elle seule ne suffit assurément pas ; c'est l'esprit qui règne et dans lequel le travail est mené qui importe.
Il est de coutume de penser : si j'apprends les exercices de relaxation, je deviens détendu; si je connais les exercices respiratoires, je sais respirer; si je maîtrise les exercices qui exigent de l'élan, je travaille avec élan; si j'apprends comment corriger les genoux tournés en dedans ou en dehors, mes jambes se redressent. Il n'en est rien, et partout où cette mentalité primitive cherche à s'emparer des choses, on constate l'échec.
Il est évident que le simple fait d'apprendre et de maîtriser des exercices de gymnastique ne conduit personne à devenir conscient de soi globalement.
Mais alors, **comment** y **parvenir** ? Justement en apprenant à user de toute notre intelligence et de tous nos sentiments pour faire de notre organisme, à l'aide d'exercices de gymnastique, un instrument de vie fiable et souple. Lorsque nos élèves travaillent chez nous, nous veillons à ce qu'ils n'apprennent pas tel exercice ou tel autre, mais qu'ils tentent de développer leur intelligence au moyen de l'exercice *. Quand nous abordons la respiration, nous ne nous entraînons pas à effectuer des exercices déterminés, mais nous nous servons de ces exercices pour offrir aux poumons des résistances ou pour dissoudre des blocages. Lorsque nous nous rendons compte que notre ceinture scapulaire n'est pas placée de façon à faciliter notre travail, nous ne la corrigeons pas de l'extérieur pour la remettre en place. Cela ne nous avancerait à rien, car dès que l'être humain est occupé à autre chose, il oublie sa ceinture

*NdT : dans son travail, Elsa Gindler a par la suite abandonné le terme "exercice" (Uebung) - comme d'ailleurs bien d'autres expressions - pour le remplacer par la notion de "expérimentation, essai" (Versuch).

scapulaire. Certes, il existe des gens qui réussissent à force de tensions à la maintenir en "bonne" place ; cela leur donne alors un air plutôt figé.
Le plus souvent, nous commençons la leçon en demandant à nos élèves ce qu'ils aimeraient travailler. Au début, le résultat est effrayant. Ou bien personne ne dit rien, ou quelqu'un dit : "faites-moi disparaître ce ventre", ou quelque chose de semblable.
C'est alors la première catastrophe quand je leur réponds qu'il n'est nullement dans mon intention de faire disparaître le ventre de qui que ce soit, mais que c'est là le travail de chacun.
Supposons qu'un cours se soit décidé à travailler la ceinture scapulaire. Dans ce cas, nous commençons par examiner attentivement sur nous-mêmes la forme et la fonction de celle-ci. Ensuite, nous étudions sur le squelette dans quelle position elle est le mieux à même de remplir sa fonction spécifique. Nous comparons alors cette position avec celle trouvée sur nous pour déterminer en quoi va consister notre tâche. Dans la plupart des cas et plus particulièrement au début, nous invitons nos élèves à se bander les yeux. Chacun essaye maintenant de trouver pour lui-même d'où vient la tension qui maintient la ceinture scapulaire dans une mauvaise position et ce qui l'empêche de retrouver la position juste. Il s'en suit que chaque élève s'exerce à sa propre manière, c'est-à-dire, chaque élève de la classe travaille de façon différente et pourtant, il règne un silence et une concentration à rendre jaloux bien des auditoires.
Le moniteur se rend rapidement compte où il y a quelque chose qui ne va pas. Il voit par exemple combien certains ont l'art de choisir systématiquement les mouvements les plus difficiles, les efforts les plus conséquents. Son rôle est alors d'attirer l'attention des participants sur le fait qu'il faut toujours chercher à atteindre le but à travers les formes les plus simples et les plus faciles. Mais dans tous les cas, chaque cours travaille d'une façon tout à fait différente et invente ses

propres exercices.
Ce que nous obtenons par cette manière de procéder est fondamental : l'élève commence à sentir qu'il peut se prendre en charge lui-même, qu'il peut conquérir l'ensemble de son corps s'il procède comme il vient de l'expérimenter en travaillant sa ceinture scapulaire. Il gagne en assurance. Les multiples aspects de la matière à assimiler ne l'embrouillent plus. Il se sent encouragé. Jamais de simples exercices, aussi bien conçus soient-ils, ne pourraient conduire à de tels résultats.

Ceci sur notre façon de travailler. Parlons maintenant des moyens. Ceux-ci sont : la **respiration**, la **détente**, le **tonus** (tonicité) *, des mots qui ne tarderons pas à être galvaudés comme toutes belles choses dans ce monde. Ils causent des désastres aussi longtemps qu'ils restent uniquement des mots, mais, habités d'une représentation vivante, ils deviennent de grands médiateurs dans la vie.
Un des domaines les plus délicats et les plus difficiles de notre travail est la **respiration**. L'observation des petits enfants et des animaux nous apprend que le mouvement peut amplifier et approfondir la respiration. Par contre chez l'homme adulte dont les forces physiques, mentales et psychiques ne sont plus dirigées par une conscience unifiée, le rapport entre le mouvement et la respiration est perturbé. Nous nous trouvons presque tous dans cette situation. Il suffit que nous voulions parler, ou faire un petit mouvement, ou réfléchir : nous ne cessons d'entraver la respiration... même au repos ! Songez comment, chez la plupart des animaux, le cou se dégage du corps comme s'épanouit une fleur et comparez à cela votre propre cou à un moment où vous pouvez y consacrer le temps nécessaire ! Vous trouverez qu'il subit une forte traction vers l'intérieur, traction qui prend son origine à peu près au milieu du corps, donc dans la région du diaphragme. Si vous observez ce lien un certain temps, vous finissez par vous rendre compte qu'il s'agit d'une crispation tout à fait arbitraire.

*NdT : en allemand "Spannung", littéralement "tension", a une connotation d'élasticité, de vitalité, de tonus dynamique. De plus, la résonance de ce mot dépasse le seul domaine physique et fait aussi allusion à une attitude mentale, celle d'être vivement intéressé par quelque chose.

Lorsque vous la relâchez vous sentez subitement que le cou peut se tenir bien plus librement. Le resserrement qui, chez la plupart des gens, entrave le flux de l'air à ce niveau cède tout à coup et vous vous sentez comme délivrés. Celui qui devient capable de retrouver cela délibérément à tout moment, se rendra compte que les mouvements non seulement ne perturbent plus la respiration mais qu'au contraire, ils peuvent aider à l'approfondir de plus en plus. Le travail, au lieu de fatiguer, devient vivifiant. Transposé dans la vie, cela signifie : plus il nous est demandé, plus nous devrions être dispos et efficaces.
Au fond, c'est bien cela que nous attendions de la vie. Nous constatons en effet que des gens performants sont en général plus frais et dispos que ceux qui restent oisifs. Si nous observons les personnes qui réussissent, nous constatons souvent chez elles cette merveilleuse souplesse de réaction, cette alternance constante entre activité et repos. Elles ont une respiration mobile, à même de remplir pleinement ses fonctions. Il n'est pas facile d'accéder à un tel état. En tous cas, nos élèves ne cessent de constater avec déplaisir qu'il leur suffit de penser une action pour que, déjà, ils commencent à se raidir et à bloquer leur capacité d'agir. Nous sommes tellement habitués à ce comportement insensé que nous avons de la peine à y renoncer.
Dans des situations difficiles, par exemple lors d'une dispute entre époux ou lors de l'apparition inopinée d'un supérieur, nous voyons les perturbations respiratoires et les crispations dans la région du diaphragme et de l'estomac atteindre des proportions inquiétantes. La respiration est suspendue ou l'air est aspiré précipitamment et la situation qui exigeait probablement un maximum de mobilité est irrémédiablement perdue. Qui ne connaît pas cet état ! Que ce soit sous forme d'embarras, de peur, de contrariété ou de confusion sur le plan psychique et mental ou, sur le plan corporel, sous forme d'un jeu gêné des bras et des jambes ou sous forme de tremblements. Si nous savons d'expérience ce

qui peut mettre fin à cet état, si nous savons nous abandonner *, nous découvrons subitement que nous sommes à la hauteur de la situation. La respiration devient plus fluide, la confusion mentale cède et nous disposons à nouveau de nos moyens.
Il est évident qu'il ne sert à rien de commencer par de grands mouvements, du fait que même les plus petits pertubent déjà la cohésion globale de l'organisme. Il faut avoir pris la peine de s'observer, pour avoir une idée de tout ce que nous faisons de notre respiration quand nous nous brossons les dents, quand nous enfilons des bas ou plus encore quand nous mangeons. Aussi essayons-nous dans un premier temps de susciter chez nos élèves la compréhension de ces corrélations. Nous les invitons à effectuer un quelconque mouvement en essayant de le faire sans perturber la respiration. C'est une tâche si absorbante que nous pourrions probablement nous y attarder à l'infini. La leçon n'est toutefois pas le principal terrain d'entraînement. Là, l'élève parvient relativement aisément et en peu de temps à dissoudre la tension respiratoire. C'est dans la vie de tous les jours qu'il doit remarquer combien les incidents les plus insignifiants peuvent perturber sa respiration; c'est là qu'il doit y remédier. Un premier pas dans cette direction consiste simplement à y penser : plus nous songeons à vérifier, précisément à l'occasion des incidents mineurs (qui nous en laissent plus facilement le loisir que les incidents majeurs), si telle perturbation ressentie ne provient pas de la respiration, plus il nous devient facile et naturel d'y remédier. Nous ne tarderons pas à en ressentir les bienfaits : dès que nous avons libéré la respiration, nous nous sentons plus souples. Cette bouffée de vie qui nous traverse au moment même où nous réussissons à maîtriser la respiration est une expérience que nous devons avoir vécue et ressentie.
D'ailleurs, les crispations respiratoires sont intimement liées aux tensions corporelles. Nous ne parviendrons jamais à une bonne détente corporelle si, en même

*NdT : en allemand "sich loslassen" signifie "se lâcher" ... en toute confiance.

crispations. Tout autre mouvement est plutôt de nature à perturber la coordination entre la respiration et la motricité et à renforcer l'habitude de faire des efforts démesurés, tout à fait inadaptés. C'est une raison supplémentaire qui doit nous conduire à être attentifs afin de choisir des mouvements bien adaptés et à juger inadéquate par exemple la course qui nous pousse à inspirer violemment ; car une aspiration forcée n'aide pas à pourvoir les poumons en air et ne permet pas de remédier au manque d'oxygène créé par la course. Quand nous apprenons à courir, nous nous contentons dans un premier temps de séquences suffisamment brèves pour pouvoir courir avec une respiration ouverte et nous augmentons l'effort progressivement.

Pour tout effort, une provision juste d'air est nécessaire et aidante. Seul celui qui sait approvisionner ses poumons en air est capable de bien nager ou de rester paisiblement étendu à la surface de l'eau. De même, si nous nous y préparons, si nous nous y sommes au préalable "ouverts", un saut réussira d'une manière tout à fait différente et il aura un aspect différent.

Cela se vérifie aussi chez les animaux : aucun chat ne saute, aucun hanneton ni aucun oiseau ne prend son envol sans s'être préalablement rempli d'air pour se rendre léger. Petit à petit toutes ces choses nous deviennent accessibles pour peu que nous nous observions dans notre vie de tous les jours, de préférence dans des situations anodines, et ce quotidiennement, encore et encore. Le seul fait d'y penser nous permet déjà de progresser. Il faut simplement ouvrir ses sens à ces phénomènes.

Lorsque l'élève a appris à réagir par sa respiration aux petites stimulations et qu'il est parvenu à un meilleur fonctionnement de ses poumons, l'étape suivante s'impose d'elle-même : faire travailler les poumons dans leur totalité. La plupart d'entre nous ne respirent qu'avec une petite partie des poumons et si cette partie fonctionne bien, comme décrit, nous pouvons déjà accomplir pas mal de choses dans la vie. Cependant,

notre travail a clairement démontré que nous pouvons augmenter considérablement nos performances si nous arrivons à mobiliser l'ensemble de nos poumons.

C'est ici qu'intervient l'éducation de l'expiration : cette dernière doit se dérouler sans pression, d'un souffle léger et souple, évacuant l'air le plus complètement possible.

Au cours de nos réflexions nous avons souvent parlé de **tension, crispation**, aussi devons-nous aborder ce sujet plus à fond. J'ai essayé de démontrer à quel point toute tension, toute crispation est liée à des perturbations respiratoires et celles-ci à des troubles sur le plans psychique. Aussi, la dissolution de ces crispations et la détente dépendent largement de notre faculté d'avoir une représentation vivante de l'état recherché et d'y parvenir au moyen d'exercices appropriés.

La **détente**, pour nous, est l'état dans lequel notre capacité de réagir est la plus élevée, c'est un apaisement, une disposition à répondre de manière adéquate à tout stimulus. Quand nous lisons que les arabes, après avoir marché pendant des heures dans le désert, se couchent sur le sable et y restent allongés dix minutes et qu'après ces dix minutes leurs forces se sont suffisamment régénérées pour leur permettre de reprendre leur marche durant des heures encore, c'est pour nous un exemple de détente. Ou lorsque nous apprenons qu'il arrive à d'éminents hommes d'affaires de s'immobiliser un bref instant tandis que tous leurs sens semblent tournés vers l'intérieur et que subitement, comme s'ils se réveillaient, ils prennent des décisions qui s'avèrent être les seules valables, il est clair que, pendant ce moment "d'absence", il y a eu détente. C'est cette détente-là que nous visons. On y accède le plus facilement en s'ouvrant à la perception des forces de la pesanteur.

Ce sont ces forces gravitaires que nos membres doivent comprendre et éprouver. Plus encore : chacune de nos cellules doit retrouver la faculté d'y obéir. Qui d'entre nous, par exemple, s'endort en étant allongé dans son lit

d'une manière vraiment détendue, en fonction de la pesanteur, comme c'est le cas d'un animal endormi ? Si nous essayons d'éprouver la pesanteur dans chaque partie de notre corps, y compris dans la tête, nous entrons dans un état où la nature travaille pour nous : au fur et à mesure que nous adoptons une position conforme aux lois de la physique, nous respirons mieux, non avec de grands mouvements du thorax mais d'une respiration calme et paisible. L'air circule en un va et vient imperceptible et le sommeil survient.

Quant à la station debout : il nous faut percevoir comment nous abandonnons notre poids au sol, livre par livre, et comment, simultanément, nos pieds s'allègent. Paradoxalement, plus nous devenons lourds, plus nous nous sentons devenir légers et calmes.

En position assise, il y a lieu de se tenir d'aplomb, car tassés sur nous-mêmes, nous gênons toutes nos fonctions internes. Dès que nous nous redressons, nous sentons la respiration devenir plus calme, plus bienfaisante. D'ailleurs, souvent nous observons comment des personnes fatiguées, ennuyées, se redressent d'un mouvement volontaire, essayant par là-même de se raviver et de revenir à elles. La position assise doit toujours rester mobile, c'est-à-dire correspondre à un balancement libre dans des articulations déliées, le tronc et la colonne vertébrale étant allongés. Si nous nous balançons alors en avant, les parties supérieures des poumons se dilatent. Il s'agit de la même dilatation que nous éprouvons de manière si bienfaisante quand nous nageons, et davantage encore quand nous marchons contre le vent.

Le point le plus essentiel à retenir est le suivant : vouloir corriger quoi que ce soit de l'extérieur ne sert pas à grand chose. Chaque aspect est intimement lié à tous les autres et doit être pensé et ressenti comme tel, toute modification doit être indissolublement liée à tous les événements de l'existence au point de s'intégrer à la nature même de l'intéressé et de devenir un comportement instinctif de tous les instants. Est véritablement acquis non ce que nous savons exécuter sur ordre, mais

uniquement ce qui surgit spontanément, sans réfléchir, sitôt que le contexte l'exige. Mais pour en arriver là, nous devons observer encore bien des choses qui ne sont pas du ressort de la seule gymnastique. Il ne faut pas seulement éviter les mouvements inadéquats, mais aussi les menus mal composés. Ces derniers peuvent provoquer des troubles internes désagréables et ainsi créer des tensions qui risquent de réduire à néant le travail fait sur soi-même. Il faut également des soins cutanés intelligents et attentifs qui ne se limitent pas à la seule action sur la peau, mais englobent la compréhension de celle-ci et incluent, par exemple, l'utilisation d'huile. D'une manière générale, chacun doit essayer de mieux comprendre les particularités de sa propre constitution afin de savoir, dans une large mesure, se soigner lui-même.

Encore quelques mots sur la **tension dynamique** * (tonus) qui semble être un point quelque peu négligé dans notre travail. Mais je dois dire : seulement en apparence ! Car voici ce qu'il en est : seule la personne qui sait réellement se détendre peut trouver un tonus dynamique. Nous entendons par là cette belle alternance des énergies réagissant au moindre stimulus, cette tension qui croît et décroît en fonction des sollicitations, cette forte sensation de vigueur, cette aisance dans l'effort, bref : un intense bien-être. La tension dynamique telle que nous l'entendons permet de surmonter les plus grandes résistances d'une manière qui amplifie la respiration. Pour nous, elle est aux antipodes de l'effort crispé. Nous sommes volontiers prêts à nous dépenser sans compter, mais non à nous éreinter !

* Voir note page 23

temps, le processus respiratoire n'est pas libre de toutes tensions.
Il faut découvrir, éprouver cette corrélation entre la respiration et le mouvement corporel et veiller à bien accorder l'un à l'autre. Nous nous rendons alors compte que les exigences de la vie ne sont pas si démesurément difficiles, qu'il est possible de les remplir tout en ménageant ses forces et en s'épargnant les énormes efforts et le bruit que nous faisons d'habitude.
Un des troubles respiratoires les plus courants consiste à retenir le souffle en cours d'expiration. Un deuxième trouble fréquent - qui est comme une contrepartie du premier - intervient en phase d'inspiration : l'air est activement aspiré, comme pompé.
La bonne respiration non perturbée, quant à elle, est involontaire. Cependant, nous pouvons la rendre volontaire et ainsi la modifier et la détourner de son cours naturel. C'est le cas lorsque nous ne laissons pas aller l'expiration jusqu'au bout et lorsque nous n'attendons pas que l'inspiration se déclenche d'elle-même, par un stimulus physiologique.
Qui veut perfectionner sa respiration doit être familarisé avec ses quatre phases : inspiration- repos- expiration- repos. Les moments de repos et le fait de les ressentir consciemment sont de la plus grande importance. La pause, ou moment de repos à la fin de l'expiration ne doit pas être un temps mort et en aucun cas correspondre à un arrêt de la respiration. Elle ressemble plutôt à ce qui, en musique, est désigné par "silence" : une préparation vivante à ce qui suit. Il est merveilleux de sentir comment l'inspiration se détache en quelque sorte de ce "silence vibrant" ! C'est une ouverture de toutes les cellules, l'air pénètre librement et sans bruit et nous nous sentons rafraîchis et dynamisés. Mais que se passe-t-il si nous n'attendons pas assez, pas jusqu'à ce que les poumons soient ouverts? Attendons-nous seulement? Dès la fin de l'expiration nous aspirons * l'air volontairement et essayons de l'envoyer dans nos poumons avant que ceux-ci en

*NdT : les mots "aspiration, aspirer (l'air) " traduisent les mots "Anpumpung", ou "(die Luft) einziehen, anpumpen" que l'auteur utilise ici souvent par opposition à "Einatmung , einatmen" (inspiration, inspirer) dans le sens de : permettre un déroulement naturel de cette fonction.

aient manifesté le besoin. C'est tout à fait irrationnel. Nous sentons rapidement comment le flux est freiné : nous éprouvons un espèce de congestion dans la région du sternum, l'air s'amasse dans les grosses bronches et les petites sont comprimées, obstruées. L'air ne pénètre pas librement. C'est impossible puisque les petites alvéoles pulmonaires ne se sont pas encore ouvertes et que ce sont elles qui doivent être approvisionnées en oxygène. Leurs voies d'accès, les très fines bronchioles, sont plus minces qu'un cheveu et il est clair que toute tentative de forcer l'air comprimé à travers elles est vouée à l'échec. S'y ajoute qu'au moment d'une aspiration volontaire prématurée, les alvéoles ne sont pas encore entièrement dégagées de leur ancienne provision d'air. Elles tentent de se vider justement au moment où, déjà, l'air aspiré volontairement commence à affluer. Si bien que le flux qui cherche à s'écouler vers le haut et vers l'extérieur entre en collision avec l'air qui pénètre. Il se produit une sorte de ressac dans les poumons et nous nous sentons congestionnés, opprimés. Par contre si nous attendons l'ouverture des plus petites alvéoles en respectant pleinement la pause, les alvéoles créent un appel d'air dès qu'elles se sont vidées. L'air passe alors facilement au travers des plus fines bronchioles, aucun refoulement ne se produit, aucune sensation de congestion ou de manque d'air. Pour que vienne l'inspiration, nul n'est besoin d'intervenir d'aucune manière.
C'est là la différence entre une respiration induite par une aspiration volontaire et une respiration déclenchée par l'ouverture des poumons et des alvéoles pulmonaires. Cette différence est tout à fait fondamentale pour le mouvement corporel. Un mouvement qui est associé à une respiration volontaire, à une aspiration forcée, manque de vie, il n'est pas habité. Par contre, lorsqu'il est associé à une respiration ouverte, le mouvement vit.
Seuls les mouvements conjugués à une respiration consciente mais involontaire - une respiration ouverte - peuvent aider à délivrer l'être humain de ses tensions et

BIBLIOGRAPHIE - SOURCES

- A.E.D.E - Elsa Gindler 1885-1961, Cahier No 7 & 8, Automne 1991.
- ALON, D. - Movement with objects. 1988. Edition et texte hébreux.
- BERTRAND, R. - Dialogues avec le corps sous l'éclairage de l'eutonie. Editions Vie 2019.
- BONNETAIN, P. et DELAGE, J. - Entretiens de Talloires sur l'eutonie avec Gerda Alexander. Août 1986 - Edité par Jessie Delage.
- CHRONIK DER SCHULE SCHWARZERDEN - Geschichte einer Frauensiedlung in der Rhön. 1927-1987. Gesamtherstellung Rindt-Druck Fulda.
- DELSARTE, F. – Catalogue exposition 1991, produite par le Théâtre National de la Danse et de l'Image/Châteauvallon
- DENKSCHRIFT GERDA ALEXANDER. Impulse und Eindrücke - Edition Helene Roitinger. 2008. Herstellung Druckerei Frömel, Weibern ; Österreich.
- DEONNA, M. On bouge, comme on peut, comme on veut ! - Fondation Ensemble. Genève. 2017.
- DIGELMANN, D. - L'Eutonie de Gerda Alexander - CEMEA. Editions du Scarabée. 1971.
- DUNCAN, I. - Ma vie. (Récit terminé en 1927) Folio 2020.
- EHRENFRIED, L. - De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit. Editions Aubier.1967.
- GYMYNASTIQUE HOLISTIQUE. Méthode du Docteur Ehrenfried. Site internet, rubriques « histoire » et « les racines internationales ».
- Heinrich Jacoby - Elsa Gindler-Stiftung (Fondation à Berlin).
- HEMSY DE GAINZA, V. - Entretiens sur l'Eutonie de Gerda Alexander. Sa vie et sa pensée - Dervy. 1997.
- JACOBS, D. - Die menschliche Bewegung. - A.Henn Verlag. Ratingen 1962.
- JAQUES-DALCROZE, E. - Le Rythme, la musique et l'éducation, Paris, 1920 (réédité en 1935, et de nouveau en 1965 par Foetisch à Lausanne)
- KLEIN-VOGELBACH, S./LAHME, A./SPIRGI-GANTERT,I. - Musikinstrument und Körperhaltung. Gesund und fit im Musikeralltag. Springer-Verlag 2000.
- KOFLER, L. - The art of breathing. Diverses éditions.
- MIDDENDORF, I. - Der erfahrbare Atem. Verlag Junfermann 1985.
- MOSCOVICI, H.K. - Vor Freude tanzen, vor Jammer halb in Stücke gehn / Pionierinnen der Körpertherapie - Bacopa Verlag. 2. überarbeitete Auflage 2005.
- SELVER, C. a révisé et traduit de l'anglais en allemand : Erleben durch die Sinne. Junfermann-Verlag 1985. Titre anglais : Sensory Awareness. Auteur BROOKS, C. 1974.
- STEINAECKER, K.v - Luftsprünge. Anfänge moderner Körpertherapien - Urban & Fischer. 2000.
- STRAUSS, C.- Ginnastica, arte del movimento. - A.Garzanti Editore s.p.a., 1971.

Cette bibliographie est limitée aux sources citées dans le texte. Pour certains auteurs, il ne s'agit que d'un titre parmi d'autres.

Mis à part celle du texte d'Elsa Gindler, du Cahier No 7/8 de l'A.E.D.E., les traductions de l'allemand sont de l'auteure.

Selon votre intérêt et votre curiosité, lectrice, lecteur, vous trouverez, grâce à de nombreux sites internet, de plus amples données bibliographiques, mais aussi biographiques, photographiques, sans compter des vidéos enregistrées sur YouTube.

Voir danser Duncan, Chladek, Wigman, Laban, Jooss, les classes de rythmique Dalcroze, et bien d'autres, est une manière émouvante de rejoindre l'esprit des origines de l'Eutonie.

CREDITS PHOTOGRAPHIQUES

Photos n° 1, 2, 33, 38, www.gym-holistique.fr

Photos n° 3, 4, 9, Archiv Musik-Akademie Basel

Photos n° 5, 7, 8, 14, archives privées

Photos n° 6, 10, 11, 12, 13, 22, 23, 24, 25, 28, 32, 43, archives de l'association danoise d'Eutonie : www.eutoni.dk/gerda-alexander

Photos n° 15, 16, 17, 19, 26, 29, 30, 31, 39, 40, 41, 42 ; STEINAECKER, K.v - Luftsprünge. Anfänge moderner Körpertherapien - Urban & Fischer. 2000.

Photo n° 35, photo donnée par sa petite-fille Yael-Tal Potasch, Israël

Photos n° 36, 37, Heinrich Jacoby – Elsa Gindler – Stiftung, Berlin (Fondation)

Photos n° 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52 ; ALON, D. Movement with objects. 1988. Edition et texte hébreux

TABLE DES MATIERES

Remerciements 2
Préambule 3
L'arbre généalogique joint, voir Annexe 1 3
Premices 5
Copenhague 8
Bâle 9
Un témoignage 12
Lebensphilosophie et éducation nouvelle 13
Gesolei 19
L'école de Rothenburg 21
Approche de la respiration et Eutonie 23
Gerda Alexander danoise 24
Le Groupe International 25
Années 70, la « barrière de rösti » 26
L'émigration juive des années 30 27
L'école des kibboutz, filiation avec Elsa Gindler 28
Un témoignage 29
Qui était Elsa Gindler ? 31
Conclusion 35
Annexe 1 37
Annexe 2 38
Annexe 3 39
Bibliographie - Sources 43
Crédits photographiques 44

Texte : Marie-Claire Guinand
marie-claire.guinand@bluewin.ch
Mise en page : pixandnet Stéphanie Tapsoba

Pully - juillet 2021