



## Feldenkrais et enseignement de la danse créative

01/07/1997 - Actes du Colloque de l'Université du Québec à Montréal-Québec.

## **"Dos de chat, dos de chien" du point de vue de l'éducation somatique, de la méthode Feldenkrais® en particulier.**

Par Mara Vinadia,  
chorégraphe, éducatrice somatique, certifiée de la méthode Feldenkrais®.

Article paru en 1997 : Actes du Colloque de l'Université du Québec à Montréal | Québec.

**L'influence de l'éducation somatique sur la conception du cours technique** se fait, pour ma part, à deux niveaux : en termes de modes pédagogiques impliqués et en termes de contenu. Je définis le cours technique comme un aller-retour entre la pédagogie du modèle et le mode pédagogique de recherche guidée. Cela permet de répondre à la problématique du lien entre technique et créativité. Quant au contenu, je puise dans le répertoire de la méthode Feldenkrais® : la gamme des schémas moteurs du développement psychomoteur de l'enfant ainsi que du développement des espèces.

Pour cet atelier, c'est **le volet recherche guidée qui sera privilégié** : de l'expérimentation de schémas d'actions différenciés à la structuration des solutions trouvées. Autrement dit, de l'exploration à la construction, en s'appuyant sur la musicalité du mouvement.

**Le contenu sera proposé à travers** une leçon de "Prise de Conscience par le Mouvement" ainsi qu'à travers le célèbre intitulé en danse, auprès des enfants, "dos de chat, dos de chien". Un des classiques du répertoire Feldenkrais® sera donné à goûter. Revisité et cuisiné à la sauce danse, il permettra de jouer avec les ingrédients majeurs que sont les mouvements du dos dans le plan antéro-postérieur, ou l'enroulé-déroulé.

Une occasion pour se donner le temps d'être, fondamentalement, chercheur en mouvement. **Parcourir le chemin qui relie la notion d'apprentissage technique à l'intention du mouvement, du fonctionnel à l'esthétique.**

## **Mara Vinadia**

Chorégraphe, éducatrice somatique, certifiée de la méthode Feldenkrais®, formatrice pour la formation musicale du danseur, directrice de la compagnie d'enfants-danseurs, Zoé Compagnie à Annecy, en France.

Vit à Annecy, en région Rhône-Alpes, près de Genève, aime voyager, connaît Montréal depuis longtemps.

Est une infatigable exploratrice des possibilités du mouvement. A expérimenté et expérimente de manière sans cesse renouvelée. Est passionnée depuis toujours et en particulier depuis 15 ans par, le rapport de la danse à la musique, à la musicalité, le processus de création dans les différents domaines artistiques, le lien entre la maîtrise technique et le développement de la créativité, les nouveaux modes de pensée quant à l'apprentissage.

### **PRÉAMBULE**

Dans quelle mesure l'éducation somatique en général, et la méthode Feldenkrais® en particulier influencent la conception même de la classe technique en danse ? Que revêt le traditionnel intitulé "cours technique" ? La technique de quoi ? de la danse ? Qu'est-ce que la danse ? Comment avons-nous vécu notre formation technique ? Quel nouveau sens prend-elle actuellement ? Comment et que transmettons-nous aux enfants qui viennent danser avec nous aujourd'hui ?

### **L'ÉDUCATION ARTISTIQUE PAR LA DANSE : UN PROCESSUS.**

Au coeur même de toute pratique artistique se joue un aller-retour entre habitudes et nouveautés, intention et action, attention et présence. Tout processus de création, d'interprétation établit un dialogue entre apprentissage et performance, entre remise en question et maîtrise technique.

C'est de cela dont il est question en éducation somatique : toutes ces notions fondamentales sont expérimentées et intégrées au moyen de l'apprentissage organique.

En enseignant la danse, dans quel espace-temps peut prendre place le lien entre développement technique et développement de la créativité ? Comment peut-on se donner cet espace de recherche, tant dans la planification du cursus annuel qu'au sein du cours même ?

La formation du danseur revêt une palette de situations pédagogiques : cours technique, atelier d'exploration et d'improvisation, cours de composition chorégraphique, cours d'interprétation et de répertoire. Au-delà de ces séparations traditionnelles, l'aller-retour entre ces différentes formes de travail me semble

incontournable. Un aller-retour quasi-permanent, un aller-retour qui permet le décloisonnement. A partir d'une intention d'apprentissage donnée, comment impliquer, chez l'enfant, ce voyage d'une rive à l'autre, pour qu'il vive les différents points de vue d'une même problématique ?

## **LES ENFANTS OU L'APPRENTISSAGE ORGANIQUE.**

L'enfant ne sait pas à quoi correspond le mot apprentissage organique, mais il le connaît au plus profond de lui. Il apprend à passer de l'horizontale à la verticale et marche, au moyen de ce processus puissant. C'est ce type d'apprentissage qui entre en jeu dans tout processus de création, dans tout apprentissage considérant l'expérience vécue comme moyen de connaissance, de structuration d'un mode de pensée toujours plus différencié et nuancé, donnant la liberté de créer du nouveau à partir de notre potentiel. La manière dont nous nous organisons, au cours de notre développement, en réponse à la gravité, détermine notre relation au mouvement, au rythme, à l'environnement. Cela constituera, en quelque sorte, la toile de fond de l'enfant lorsqu'il viendra danser.

Enseigner la danse comme moyen d'éducation artistique pour les 6/12 ans, c'est tout simplement utiliser ce processus bien vivant chez l'enfant, qu'est l'apprentissage organique. C'est donner l'occasion à l'enfant de clarifier et, souvent, de découvrir ces mouvements fondamentaux. La danse pourra alors être pleinement vécue. L'idée est bien de s'appuyer sur les principes de base de l'éducation somatique et les stratégies sous-jacentes à la méthode Feldenkrais®, les adapter et les intégrer pour que la danse reste la danse. Pour que "la danse soit plus que la danse", Jacqueline Robinson.

## **L'ART ET LA SCIENCE DE "L' APPRENTI-SAGE".**

La méthode Feldenkrais® ou l'art d'apprendre à apprendre, l'art de devenir expert dans la résolution de problèmes, par soi-même. Autrement dit, être capable d'auto-crédation et d'auto-apprentissage.

L'expression chère à Moshe Feldenkrais : être un "apprenti-sage", illustre totalement sa vision. Ce qui l'intéresse c'est le processus d'apprentissage et non l'enseignement. Ce qui lui importe, c'est que les élèves apprennent et non que le professeur enseigne. C'est pourquoi il a centré sa méthode sur le point de vue de celui qui apprend.

Dominique Dupuy complète à sa manière, en parlant de "l'appren-tissage". La même idée résonne alors. La personne qui apprend fait des liens, construit sa toile par elle-même. Sa compréhension des choses de la danse et de la vie se tisse au gré de ses expériences.

## **ETRE UN ARTISAN DE LA DANSE.**

Françoise Dupuy, par ces termes, illustre ma vision de la danse, et aussi l'apport que l'éducation somatique peut avoir quant à l'enseignement de la danse. Etre un "apprenti-artisan", sage, qui plus est, c'est tisser des liens avec une attention ouverte et curieuse, par le jeu, par essais et erreurs, par stades d'acquisition non linéaires, en laissant place au temps précieux de la maturation. Certains enfants sont coupés de ce fonctionnement à cause de l'environnement parental et/ou culturel. Aussitôt que l'enfant entre en contact avec ce mode de découverte, ses yeux pétillent de vie, sa motivation est intense et sans bornes. L'apprentissage se fait avec une rapidité en même temps qu'il prend le temps nécessaire. Les apprentissages se font avec une profondeur que l'on peut aisément nommer "bases solides, ancrées et incorporées".

## **LA SPÉCIFICITÉ DE LA MÉTHODE FELDENKRAIS.**

La force et la spécificité de la méthode Feldenkrais® sont développées dans les leçons de groupe de "Prise de Conscience par le Mouvement" (PCM), ainsi qu'en séances individuelles d' « Intégration Fonctionnelle » (IF). Des centaines de situations, orchestrées de manière scientifique et intuitive, nous donnent l'occasion d'explorer, de vivre, de revivre tous les mouvements fondamentaux de l'espèce et du développement psychomoteur de l'enfant. Cela permet également de plonger au coeur de la notion même de processus, incluant une étude subtile et poussée du rapport à l'attention, à la conscience et à l'environnement. Les capacités constantes d'évolution et de maturation, les facultés d'adaptation et d'apprentissage sont le propre de l'humain. C'est ce qui a passionné et qui est au centre des recherches de Moshe Feldenkrais. Afin que tout concept soit intégré et adaptable dans toutes les situations, afin de créer des combinaisons à l'infini, il est impératif de jouer sur "tous les tableaux". Par un mode pédagogique de recherche guidée pour les PCM, et par le toucher en IF, tous les points de vue sont donnés à considérer, tous les cas de figure sont de l'ordre du possible.

Feldenkrais résumait ainsi sa méthode "Si l'on sait ce que l'on fait, on peut faire ce que l'on veut". Autrement dit : Quel rapport établissons-nous entre l'intention et l'action ? Les stratégies de sa méthode, appelées encore "diplomatie neurologique", donnent des clefs pour être créatif à chaque instant tout en poursuivant le chemin de la maîtrise du mouvement. L'histoire des différents points de vue nous amène à faire confiance, à oser naviguer entre le connu et l'inconnu, entre l'habituel et l'inhabituel, entre l'acquis et le non-acquis, entre le visible et l'invisible.

## **VOUS AVEZ DIT INTENTION ?**

Lors des PCM, l'intention de mouvement est donnée uniquement verbalement. A partir de là, chacun explore ce qu'il entend, ce qui fait sens pour lui. La relation entre l'intention et l'action est incontournable. Il est alors aisé d'évaluer l'adéquation entre l'intention et l'action, c'est-à-dire, l'intégration des concepts véhiculés. Lorsque l'enfant est amené à résoudre, par sa propre expérience, un problème posé, il est fréquent qu'il exprime des questions et des remarques. Cela lui brûle littéralement les lèvres. Cela dépend, bien sûr, de l'âge de l'enfant et de ses capacités à formuler son discours. Le type de questions et de remarques qu'il émet alors, leurs formulations mêmes, constituent des indices non négligeables quant à ce que l'enfant est en train d'apprendre, quant à ce qu'il est sur le point d'intégrer. Même si, dans ses actions, les choses ne sont pas encore visibles, les mots ont parlé parfois en signes avant-coureur. Nous possédons là un véritable baromètre, un mode d'évaluation tout à fait pertinent. On retrouve ce phénomène dans toutes les situations données verbalement par l'enseignant, tel l'improvisation, l'exploration du mouvement, certaines phases du processus de composition chorégraphique. Dans un contexte où les enfants sont observateurs/spectateurs, il en est de même.

Le mode d'évaluation inhérent à ces formes de travail est vraiment passionnant. Le type de questions et de remarques contient ce qui fait sens pour l'enfant, ce qui est en train de faire sens. Cela nous donne des repères quant à ce que vit l'enfant intérieurement, où il en est de son processus.

## **MAITRISE ET INVENTION.**

L'influence de l'éducation somatique sur la conception du cours technique se fait, pour ma part, à deux niveaux : en terme de modes pédagogiques impliqués et en terme de contenu. Je définis le cours technique comme un aller-retour entre la pédagogie du modèle et le mode pédagogique de recherche guidée. Cela permet de répondre à la problématique du lien entre technique et créativité.

Susan Buirge pose : "l'enseignement de la danse est un enseignement de concepts et non un enseignement de style". Dans l'idée d'enseigner des concepts, autrement dit, les fondamentaux du mouvement, l'apport de la méthode Feldenkrais® me permet de puiser de manière approfondie dans le répertoire des schémas moteurs du développement psychomoteur de l'enfant ainsi que du développement des espèces. Les stratégies impliquées donnent l'occasion de clarifier, de préciser, d'acquérir, de combiner, selon différentes étapes non linéaires, ces mouvements fondamentaux. Une fois les bases maîtrisées, les possibilités d'interprétation sont plus larges. Suivant la maturité de l'enfant, sa personnalité, sa capacité de discernement, il sera à même de choisir sa voie selon les styles, les répertoires et, plus tard, les chorégraphes.

## **VOYAGE D'UNE RIVE À L'AUTRE ou, LA PÉDAGOGIE DU MODÈLE versus LA RECHERCHE GUIDÉE.**

L'aller-retour entre la pédagogie du modèle et la recherche guidée est un moyen pour répondre au fait que l'apprentissage est contextuel. Pour une adaptation toujours plus ajustée à l'environnement, il est nécessaire de vivre tout apprentissage sous des configurations sans cesse renouvelées.

La pédagogie du modèle donne accès à l'enseignement tant des fondamentaux que du répertoire. Quant aux fondamentaux, elle permet de nourrir l'enfant du point de vue du vocabulaire de base; dans le sens de proposer des variations infinies en combinant les paramètres temps, espace, énergie et inter-relation. La pédagogie du modèle rend également possible l'enseignement du répertoire, par le professeur lui-même, ou en invitant d'autres artistes et enseignants. Ce sont des portes ouvertes sur l'histoire de la danse et les oeuvres de chorégraphes classiques et contemporains.

Le mode pédagogique de recherche guidée permet à l'enfant de trouver, par sa propre expérience, les solutions aux problématiques posées. L'enfant est partie prenante de ce qu'il solutionne. Il s'ajuste, franchit des étapes, clarifie de lui-même ce qu'il découvre. Le professeur est un guide pour l'aider dans ce type d'intégration, pour être à l'écoute de ce dont il a besoin, pour être à même de lui proposer le meilleur contexte d'apprentissage. Les fondamentaux font alors partie du monde de l'enfant d'une autre manière : ils sont incorporés. La structuration du langage se construit en référence à ce qui est dit plus haut quant au rapport au mot lorsque l'intention de mouvement, donc de pensée, est donnée verbalement. L'occasion est également donnée à l'enfant de transmettre son répertoire aux autres.

Ces deux modes pédagogiques se nourrissent l'un l'autre. Ils mettent en jeu des attentions variées et rendent disponible des modes d'éclairage différents pour répondre à une même problématique, en l'occurrence, la maîtrise du mouvement. L'enfant est alors totalement impliqué dans un processus, où il est maître de trouver les solutions par lui-même, et où il est aussi capable de donner du sens, d'intégrer les pistes offertes par l'enseignant ou un professionnel invité.

La pédagogie du modèle trouvera alors un tout autre écho, une autre dimension si l'enseignant place le temps d'exploration en amont, en aval ou en cours de situation pédagogique. Le modèle ne sera plus une reproduction mécanique, vidée de son sens, mais une occasion pour rendre la digestion des découvertes intérieures plus profitable. Cela nécessitera pour l'enseignant la même souplesse d'adaptation qu'il demande à l'enfant-danseur. Il devra s'ajuster en fonction du moment, du groupe, du contexte donné, de ses propres apprentissages.

Apprendre de ses élèves et de la situation donnée est une réalité qui permet à la relation pédagogique un renouveau constant.

Avec les enfants, le processus est indissociablement artistique et pédagogique, tour à tour confondu et différentiable. Le lien entre la danse et la vie est inévitable, puissant, magnifique, chavirant dans tous les sens du terme. Le sens-dessus-dessous de la danse avec les enfants ...

Mara Vinadia, Mai 1997.

