

L'ÉCHAUFFEMENT / TRAINING

de 1^{re} et 2^e année

L'ÉCHAUFFEMENT PAR LA MÉTHODE FELDENKRAIS (OU L'APPRENTISSAGE NEURO-SOMATIQUE)

« Si vous savez ce que vous faites vous pouvez faire ce que vous voulez »

M. Feldenkrais

Les cours d'*apprentissage neuro-somatique* sont basés sur des principes de physique, du fonctionnement du système nerveux et sur une compréhension empirique du processus d'apprentissage et du développement humain. Le cœur du travail se fonde sur des recherches sur le « potentiel humain » et différentes méthodes d'éducation somatique, mais surtout sur mes expériences à partir de la méthode Feldenkrais™. Confirmée par les dernières recherches en neurophysiologie, cette méthode utilise le mouvement et plus précisément le processus de « prise de conscience par le mouvement™ » comme mode d'apprentissage et mode de connaissance de soi. Depuis plusieurs années, cette méthode est pratiquée dans des formations professionnelles de théâtre dans les quatre coins du monde.

La méthode Feldenkrais™ prend en compte le fait que les mouvements sont initiés et contrôlés par le système nerveux. À travers des leçons « sensoriel-moteur », on fait concrètement appel à la plasticité du cerveau pour améliorer l'organisation du mouvement. Une leçon d'*apprentissage neuro-somatique* n'est donc pas du tout une leçon de mouvement comme on peut en connaître, mais une façon unique d'affiner les processus neurologiques du cerveau. On s'intéresse à cette distance magique entre intention du mouvement et son exécution. Cependant, le but ultime ne réside pas dans l'obtention d'un « corps » plus flexible... mais dans celle d'un cerveau, plus flexible, plus disponible et mieux organisé.

« We don't need to think ourselves into a new way of acting,
we can act ourselves into a new way of thinking »

À travers les leçons, l'acteur peut prendre conscience de ses habitudes, de ses tendances et même de ses compulsions au niveau comportemental, qui faussent ou altèrent son jeu. Le travail crée un état d'être qui permet, avec un effort minimal, d'obtenir un effet maximal, en recourant à une utilisation aussi fonctionnelle que possible du squelette.

En développant son sens kinesthésique et sa mémoire corporelle, les acteurs parviennent à construire une écoute physique de leur partenaire, de

l'espace et d'eux-mêmes. Le point de référence de chacun reste toujours son propre potentiel. Cette pratique permet de diminuer fatigue, douleurs et tensions inutiles, de retrouver équilibre et tonus ainsi qu'une démarche plus gracieuse. Apprendre à avancer sans effort, sans tension et sans stress, est au cœur même du travail. Plus que toute chose, on éclaire le processus d'apprentissage : il s'agit d'« apprendre à apprendre ».

Chaque leçon offre une métaphore physique qui évoque le processus artistique. C'est une merveilleuse occasion de comprendre, de sentir, d'explorer et de vivre dans son corps une idée ou une pensée qui engendre une créativité et une curiosité constructive.

Le travail d'*apprentissage neuro-somatique* aide l'acteur à développer son potentiel d'expression tout en découvrant son potentiel humain.

« Dans cette méthode, il ne s'agit pas simplement de solliciter et stimuler les muscles, mais de changer le fonctionnement du cerveau même, pour que la personne puisse graduellement ajuster son organisation musculaire vers ce que l'on appelle 'une image de soi' plus complète. »

K. Pribram (Neurologue, nommé au prix Nobel)

Yvo Mentens

L'ÉCHAUFFEMENT PAR LE TAI CHI ET LE NEI-KUNG*

Découverte d'une philosophie du corps et de l'espace : l'esprit du Nei-Kung, arts martiaux internes chinois, n'est pas un combat pour battre les autres, comme les arts martiaux dits externes, mais permet d'accéder à la maîtrise de soi.

Dans le Kung-Fu Shaolin (Chine) par exemple, on observe que le praticien a de grandes compétences mais tout est retenu pour ne pas blesser violemment l'adversaire. La paternité du Tai-Chi Chuan est d'ailleurs attribuée au moine Zhang San-Feng vers l'an 1101. Il aurait fondé le Tai-Chi Chuan à partir de sa pratique du Tai-Chi Kung-Fu. Parmi les différentes légendes relatées, le Dr. Yang Jwing-Ming rapporte celle selon laquelle le maître moine observa un jour un combat entre une pie et un serpent. Il fut marqué par la souplesse et la fluidité du serpent dominant les attaques volontaires de l'oiseau (Dr. Yang Jwing-Ming, *Le style Yang, enseignement approfondi de la forme classique*, Editions Budo, 2003).

L'entraînement du Tai-Chi n'est pas un simple échauffement. Il a pour objectif de nourrir l'apprentissage scénique des futurs comédiens ainsi que leur donner des conseils de lâcher prise nécessaire à leur pratique. Mes connaissances en tant que formateur en Digitopuncture, permettent également d'améliorer la maîtrise du corps selon la philosophie de la médecine

chinoise, et surtout de mettre l'accent sur l'énergie (Qi, dit « Tchi »).

Les élèves peuvent ainsi accéder à une meilleure dynamique, créativité et être posés car ils travaillent écoute et énergie, individuellement comme collectivement. Le Tai-Chi & Nei-Kung est une discipline pour mieux préparer le corps et la journée de formation ainsi que se construire comme un jeune professionnel exigeant.

Le cours (1 heure) de cette année contient :

Un échauffement (constitué d'une série de mouvements précis pour s'entraîner à la souplesse, corriger toutes les articulations, y compris la colonne vertébrale, et accéder au lâcher prise), l'apprentissage de la forme du Tai-Chi (enchaînement de mouvements lents, doux, réguliers, coordonnés, et accordés avec la respiration et l'intention - 6 principes du Nei-Kung) ainsi que, selon les séances, un temps de jeu avec partenaire en Tui-Shou (application martiale avec partenaire), et un temps de méditation (visualisation interne) pour vider la tête, se réconcilier avec soi-même et se situer en présence totale, suivi enfin d'automassages (mise en ordre des énergies agissantes).

Ceci pour une meilleure application en scène selon trois niveaux :

- le langage du corps : expressions corporelles et faciales, pour qu'elles soient claires, précises et efficaces ;
- l'écoute de soi-même et des partenaires avec intention ;
- l'esprit de discipline : respect, politesse, ponctualité...

Dans une tempête maritime, on ne voit que l'agressivité de la mer à travers le bateau, mais pas la force du vent, une vraie force mais invisible comme l'intention du comédien. Sans le bateau (corps) et la mer (scène), le vent (intention) représenterait le vide, le néant ou une simple hallucination, donc il est nécessaire de le cultiver.

L'univers de chaque comédien est unique, habité par une intention totale et sa présence physique. Le langage du corps paraît universel comme un jeu d'enfant, mais il nécessite de l'entraînement pour être précis, juste, créatif, efficace, et surtout sincère, à la manière d'apprivoiser un cheval sauvage.

Picasso disait d'ailleurs : « On peut écrire et peindre n'importe quoi mais on ne peut pas le faire n'importe comment ». Pour Michael Beckett : « Le plus de précision, le plus de liberté ». D'autres praticiens ont également proposé leurs formules pour parler du corps en scène : Peter Brook dans *L'espace vide* (Éditions du Seuil, 1977) : « [Avec Grotowski,] le spectacle devient un acte de sacrifice, une offrande publique de ce que la majorité des gens préfèrent cacher - et c'est une offrande en l'honneur du spectateur. Grotowski a converti la pauvreté en idéal, ses acteurs se sont dépourvus de tout, sauf de leur propre corps ; ils disposent d'instruments - de leurs organismes et du temps illimité, rien d'étonnant s'ils considèrent leur théâtre le plus riche du monde ». Yoshi Oida dans *L'acteur rusé* (Actes sud, 2008) : « Les exercices physiques sont précieux à plus d'un titre, et pas simplement pour avoir un

physique puissant ou pour développer une énergie intérieure ; nous devrions être affectueux avec notre corps... le corps est comme un objet qui porte l'esprit ». Constantin Stanislavski dans *La formation de l'acteur* (Éditions Payot, 2001) : « Lorsque vous êtes sur la scène, soyez toujours en action, que ce soit physiquement ou spirituellement ».

François Liu Kuang-Chi

* Tai-Chi : dit Tai-Ji Quan ; Nei-Kung : Arts martiaux internes (y compris Qi-Gong, méditation et automassages).

L'ÉCHAUFFEMENT PAR LE SOUFFLE (TECHNIQUE SANDRA-ROMOND)

Le souffle est primordial, c'est-à-dire qu'il est premier, il précède, il déclenche en nous l'énergie vitale de la respiration.

Afin de préparer l'élève-acteur à sa journée d'apprentissage, je conduirai une séance d'échauffement selon la technique de respiration *Sandra-Romond* qui donne à l'expiration le rôle fondamental dans le cycle respiratoire et consiste à souffler énergiquement pour faire naître le son, porter la parole et conduire la pensée mais aussi souffler pour assurer une meilleure ventilation de l'organisme. Cet entraînement régulier tonifie le diaphragme et la musculature abdominale profonde. Il agit directement sur la circulation et le système nerveux provoquant ainsi automatiquement un changement organique et psychologique.

Ces transformations sont aujourd'hui étudiées par les scientifiques qui commencent à décrypter les échanges d'informations entre le ventre et la tête. La gymnastique respiratoire *Sandra-Romond* construit la cohésion de groupe par la dynamisation du corps, le renforcement musculaire, la conduite de l'énergie, la concentration, l'agilité, la souplesse, la flexibilité, le rythme et la coordination. Il est conçu pour : stimuler les ressources physiques et mentales ; amplifier les dons, les possibilités et l'épanouissement de la personne tout entière ; cultiver le calme intérieur ; enrichir la spontanéité ; élargir l'autorité, l'envergure, le rayonnement, la maturité.

L'échauffement par la technique *Sandra-Romond* aborde l'aspect organique du souffle par une activité physique spécifique destinée à mettre le pratiquant dans « l'état » propre à recevoir les enseignements de la journée.

Alan Boone

« S'éveiller au souffle comme véhicule de la pensée et reflet de l'âme...
en voici les sources :
muscle du cœur
générosité du souffle
rythme adéquat
l'acteur s'incarne
dans la récurrence des mots »

Pierre Debauche, professeur au CNSAD

« L'important, c'est l'état d'esprit, l'attitude intérieure, spirituelle,
une façon d'être intérieurement, une disposition à,
une orientation qui met l'être en suspens,
dans une attente particulière, spéciale, une attente différente d'une autre,
une possibilité et un devenir qui en excluent d'autres.
[...] Attendre, - être prêt à... -
sorte de méditation du premier degré
par le corps d'abord qui entraîne l'esprit ... »

Louis Juvet, professeur au CNSAD

« La voix n'est pas seulement de l'air,
mais de l'air modelé par nous,
imprégné de notre chaleur et enveloppé comme d'une espèce de peau
par la vapeur de notre atmosphère intérieure
dont quelque émanation l'accompagne et lui donne une certaine configuration
et de certaines propriétés propres à faire de certains effets sur les esprits. »

Joubert Journal, 10 mars 1799

cité par Michel Bernardy, professeur au CNSAD

« Tout le travail de l'acteur est dans la recherche de l'état.
D'ailleurs, si on est dans l'état, ça va tout seul.
Et l'état se trouve ou ne se trouve pas ;
l'état, c'est quelque chose comme la grâce. »

Antoine Vitez, professeur au CNSAD

« L'esprit respire par le biais du corps. »

Antonio R. Damasio,
directeur du département de neurologie
de l'Université de l'Iowa