À la suite d'une blessure, la danseuse-chorégraphe Meytal Blanaru se tourne vers l'éducation somatique développée par l'ingénieur et physicien Moshé Feldenkrais (1904-1989)¹, qui la soigne en lui laissant un nouveau sentiment de liberté cor-

Déployer les effets positifs du Feldenkrais

Meytal Blanaru

porelle. Fortement marquée par cette expérience, elle développe depuis 2008 sa propre technique, Fathom High, inspirée des principes de Feldenkrais et de la prise de conscience par le mouvement. La chorégraphe discute ici de la manière dont cette méthode se déploie sur scène et élargit ses bienfaits.

Marisa Hayes: La méthode Feldenkrais est centrale dans votre travail. Pourriez-vous nous parler de votre expérience de cette pratique somatique? Comment l'avez-vous découverte?

Meytal Blanaru: Mes premières expériences avec le Feldenkrais ont eu lieu à la suite d'une blessure au dos. À l'époque, je dansais dans une compagnie en Israël et j'ai assisté à une séance individuelle de Feldenkrais avec un professeur qui est devenu mon maître. Je me souviens que j'ai quitté cette séance sans avoir compris ce qui s'était passé et j'ai pensé que c'était étrange, mais le lendemain, je me suis réveillée et j'ai fait un cours de danse classique sans aucune douleur. Mon problème de dos était entièrement résolu et en plus, quand je suis rentrée dans le studio, j'ai

entièrement résolu et en plus, quand je suis rentrée dans le studio, j'ai eu un immense sentiment de liberté corporelle, que je n'avais jamais ressenti auparavant. Le potentiel du Feldenkrais était évident pour moi, même si je ne comprenais pas encore cette méthode. J'ai vu la valeur de ce travail et je voulais le poursuivre.

Des éléments mystérieux persistent concernant la façon dont le processus du Feldenkrais a lieu. Fondamentalement, il s'appuie sur la plasticité cérébrale, sur la façon dont le cerveau modifie sa forme et ses fonctions. Soit sur la façon dont nous « portons » nos corps et les utilisons, ou sur la manière dont nous organisons nos mouvements, qui ne sont pas des actes figés, mais quelque chose de très souple qui peut changer avec notre approche. Le Feldenkrais emploie des

1. Moshé Feldenkrais a développé cette méthode de soins non conventionnelle, inspirée en partie par les neurosciences, à partir des années 50, suite à une blessure au genou. Pour plus d'informations sur son travail et l'enseignement de sa méthode d'éducation somatique en France: https://www. feldenkrais-france. org/les-principes-dufeldenkrais

© Virginie Meigne





outils pour éveiller le cerveau et le système nerveux afin de trouver des moyens d'organiser nos corps avec plus d'efficacité et moins d'effort, le tout d'une façon qui est beaucoup plus harmonieuse pour l'ensemble de leurs parties. Cela crée un climat de bien-être dans le corps, où il n'y a pas de conflits. Par exemple, le Feldenkrais emploie la lenteur en tant qu'outil. Quand on se déplace rapidement, on le fait à l'aide de mouvements que nous connaissons déjà. Quand nous appliquons la lenteur, nous portons plus d'attention à ce que nous faisons. Scientifiquement, il est attesté qu'il y a de nouvelles connexions neuronales qui se forment dans le cerveau. Le Feldenkrais nous permet d'observer les détails du fonctionnement du corps afin de modifier ce que nous faisons. Il y a d'autres outils, comme les variations. Quand on fait la même action, mais un peu différemment, le cerveau s'enrichit pour former une impression plus large du mouvement et de comment s'y prendre pour y engager le corps.

Marisa Hayes: Ces liens que la méthode Feldenkrais maintient avec le présent, la liberté d'explorer, l'attention bienveillante au corps, me font penser à la santé mentale. Nous sommes heureusement, aujourd'hui, beaucoup plus holistiques et moins ancrés qu'auparavant dans la distinction entre l'esprit et le corps, mais parlez-vous directement de la santé mentale en Feldenkrais?

Meytal Blanaru: Bien que j'enseigne les aspects physiques de cette pratique, ce que vous dites résonne en moi. Pour moi, le Feldenkrais est de la «Mindfullness¹» en mouvement. Moshi Feldenkrais appelait ses cours « Prise de conscience à travers le mouvement », donc cela s'appuie sur la conscience. Le mouvement est un outil, et non pas un but. J'ai remarqué, à titre personnel comme pour les étudiants avec lesquels je travaille, qu'après un cours de Feldenkrais nous sommes tous calmes, ouverts et réceptifs. Il y a une douceur qui se produit. Dans la vie quotidienne, nous n'avons pas beaucoup de moments consacrés à notre bien-être, au cours desquels nous pouvons nous arrêter et passer du mode «faire» au mode «être», afin de trouver une façon d'être à l'aise dans le corps. Cela ne se limite pas au plan physique, mais en effet, comme vous le dites, affecte d'autres domaines. J'ai observé les résultats énormes qu'a le Feldenkrais sur mon état mental, ainsi que sur celui de mes étudiants. Surtout maintenant. Durant le confinement, nombre de mes étudiants ont remarqué que le Feldenkrais leur a permis de rester stables.

J'aimerais aussi évoquer le fait que le Feldenkrais nous fait revenir sur nos états de développement dans la vie et qu'il fait donc ressurgir diverses choses de notre intériorité. Ce fut le cas pour moi, et je l'ai vu de nombreuses fois avec mes étudiants. Il y a des émotions qui surgissent durant ou après une séance. Il est clair que nos univers émotionnels sont très présents dans ce travail, et très marqués en retour par le Feldenkrais.

Marisa Hayes: Pourriez-vous nous parler de *Fathom High*, la technique que vous avez développée en lien avec le Feldenkrais, ainsi que de la façon dont cela influence votre travail scénique?

Meytal Blanaru: Après avoir remarqué l'énorme potentiel du Feldenkrais, je suis devenue très curieuse de savoir comment les principes de cette méthode peuvent être appliqués à la danse. J'ai débuté une période de recherche corporelle et j'ai pris une année sabbatique pour me plonger dans ce que j'appelle un «camp d'entraînement intensif» de Feldenkrais. J'ai pratiqué beaucoup et j'ai improvisé. Je cherchais des éléments que je pourrais intégrer dans la danse. Quand on pratique le Feldenkrais, on dispose de beaucoup de temps pour sentir les moindres mouvements du corps ; mais quand on bouge d'une façon plus libre, comment peut-on maintenir ce niveau de conscience? Comment peut-on adapter ce processus de plasticité cérébrale à la danse? Depuis 2008, c'est devenu le projet central de ma vie d'artiste. Avec Fathom High, nous commençons par un cours de Feldenkrais, qui est la fondation de ce travail, et puis nous évoluons progressivement vers la danse, en gardant les mêmes outils qui éveillent le cerveau et le système nerveux. Cela se fait par exemple au travers de jeux de coordination ou de tâches d'improvisation qui aident les participants à rester attentifs à leur corps et à leurs actions.

Marisa Hayes: Quel est le rôle du public dans ce processus de création?

Meytal Blanaru: Le public est une question au cœur de mon nouveau projet de groupe, intitulé *Undivided*, qui s'appuie sur le thème de la communication et sur ce que cela représente d'être ensemble. Dans cette pièce, la douceur entre les danseurs et le public ainsi que la façon dont nous communiquons sont au cœur de l'œuvre. Je souhaite offrir un moment durant lequel nous pouvons être ensemble, pour créer un lieu plus minimal où l'on peut écouter. Pour cela, je m'imagine en train d'enseigner un cours de Feldenkrais et trouver le ton nécessaire pour créer cet espace, afin de l'offrir à autrui. J'ai remarqué qu'il y a des outils que j'emploie en tant que chorégraphe et que les personnes vivent lors d'un cours de Feldenkrais. Quand les gestes sont petits et que les interprètes exploitent la subtilité au maximum, le public ne peut pas rester indifférent car je crois que nous avons tous soif de cette façon d'être dans notre corps. Cela nous manque. Nous l'avons tous vécu quand nous étions très jeunes au moins, et quand l'occasion d'entrer dans ce « royaume » est offerte, nombreux sont ceux qui acceptent de sentir et d'écouter avec le corps. Ce n'est pas conscient; quand nous sommes confrontés aux violences, nous nous fermons et quand nous sommes confrontés à la douceur, nous devenons doux. C'est mon intention d'offrir une expérience de ce bel espace ou de cette façon d'être. C'est là ma motivation et la façon dont j'envisage de rencontrer le public.

Meytal Blanaru est née en Israël en 1982. Chorégraphe et danseuse basée à Bruxelles, elle a créé son premier solo Lilly en 2008. Son deuxième solo Aurora a été sélectionné au festival Aerowaves en 2015 et a tourné en Europe, en Asie et au Moyen-Orient. Elle a ensuite assisté Damien Jalet dans la création de YAMA pour le Scottish Dance Theatre. En 2018, sa création We were the future a été la coproduction sélectionnée par l'association des CDCNs.

 $\frac{www.meytal\text{-}blanaru.com/}{about}$