

À L'ÉCOUTE DE MALKOVSKY



Verbatim des cours donnés par François Malkovsky en mai 1972

SOMMAIRE

• Avant-propos	1
• Malkovsky parle	2
• Mouvement de base	3
• Balles	4
• Son et écho	5
• Lasso	6
• Goéland	8
• Vent sur les champs de blé	9
• Pagaies	10
• Tirer la corde	12
• Tennis	14
• Enfoncer dans le sol	16
• Entraîner	18
• Son et écho, balle lourde	20
• Fauve en cage	21
• La roue	23
• Le saule	25
• Mouvement de Granados	26
• Jeter et rattraper	27
• Flammes lentes	29
• Jeu de balle face à face	31
• Pétales de fleurs	32
• Corde à sauter	33
• Sonate au clair de lune	34

À L'ÉCOUTE DE MALKOVSKY

Avant-propos

En mai 1972, Malkovsky, accepte de donner deux cours et d'être enregistré dans les studios DECCA de Paris. S'adressant à un groupe d'élèves, il enseigne, danse, expose sa philosophie du mouvement par le geste et la parole. Alexandre Bodak, pianiste de Malkovsky, accompagne les cours lors des séances d'enregistrement.

En 1978, un petit groupe d'élèves présentes lors de l'enregistrement (Suzanne Bodak, Annick Catillon, Claire-Lise Lewkowizt, Madeleine Petit), rédigeront l'ensemble des paroles en respectant l'ordre de la progression pédagogique de Malkovsky lors de ces séances.

L'enregistrement de la bande-son et la transcription des paroles de Malkovsky ont été réalisés par l'Association des Amis de Malkovsky.

Aujourd'hui, ce document est un précieux témoignage pédagogique. Ce document nous donne l'intégralité de la transcription des paroles de Malkovsky.

Des extraits de l'enregistrement de la voix de Malkovsky en 1972 sont donnés à entendre dans la partie vidéo du DVD *Malkovsky par lui-même*¹.

¹ *Malkovsky par lui-même*, est un DVD de compilation de films d'archives, coproduit par Mouvement Musique et You & Eye. Commandes et contact : infos@malkovsky.com

MALKOVSKY PARLE

Nous sommes à la recherche du Hara, centre de forces motrices. Il n'est pas possible de devenir un homme entier, un homme cosmique, sans Hara, sans la conquête du centre vital, centre de forces motrices.

L'important est que corps et esprit restent à l'unisson avec Nature, que le mouvement soit comme un souffle, dès lors tous les gestes sont une manière de se couler dans un mouvement qui est comme une respiration ou une musique.

Ici, nous cherchons à découvrir la route qui nous ramène vers nous-mêmes, pour découvrir justement ce centre de forces motrices qui anime le mouvement du corps, mais aussi des choses physiques, mentales, émotionnelles et spirituelles.

J'ai pu aider beaucoup en regardant les enfants. Un enfant qui appelle un autre enfant : on sent que spontanément il fait le mouvement avec son petit corps. Ce mouvement se propage à travers le bras, la main *et toi, et viens*. On sent, d'où vient cet appel. Il paraît que le Hara habite au même étage que le centre de gravité de notre corps. En cherchant, je peux vous indiquer juste un peu la route pour découvrir, ce centre.

Dans les mouvements, si nous cherchons des applications pour appliquer le centre de gravité de notre corps : par exemple, nous cherchons à enfoncer quelque chose dans le sol : *du côté gauche, du côté droit*.

Si nous sentons le mouvement, nous voyons la colonne vertébrale qui ondule tout le temps. Mais il ne s'agit pas de faire onduler votre colonne vertébrale, laissez-la faire, elle va onduler toute seule.



MOUVEMENT DE BASE

Les bras sont le prolongement du mouvement du corps

Pas mal, mes enfants, maintenant regardez : évitez surtout de mettre et le corps et le bras en même temps. Le mouvement des bras est le prolongement du mouvement du corps.

Observons les oiseaux. Par exemple, le Goéland. Ici, vertical, il comprime l'air pour se soulever, ouvre les ailes pour planer et recommence. On sent très bien ici, au moment où ses ailes sont en l'air, sa tête est baissée, au fur et à mesure qu'il comprime l'air, sa tête se redresse, sa colonne vertébrale également lui sert de ressort.

Mouvement de la colonne vertébrale : pensez, la colonne vertébrale, c'est l'arbre de vie du mouvement.

Si c'est dans le sport, dans les danses, dans les travaux, si vous observez le mouvement juste... J'ai beaucoup appris en observant le mouvement, par exemple, des gens qui travaillaient, j'ai vu un très beau mouvement : des bonshommes qui se passent des briques l'un à l'autre : *jette-moi* (démonstration du mouvement).

On sent que le mouvement du corps entraîne le mouvement des bras, et ce mouvement, par la suite, est intermédiaire de ce qui se passe après, *et attrape*. On sent très bien que la colonne vertébrale sert ici de ressort. Pensez un petit peu... Essayez ce mouvement que nous venons de faire, évitez en même temps le corps, en même temps les bras : c'est le mouvement mécanique. Cela rappelle bien ce que disait Gandhi :

*La machine a conquis l'homme,
l'homme est devenu la machine,
il fonctionne, mais il ne vit pas.*

Vous comprenez, ce mouvement (démonstration), il s'agit justement de sentir que chaque action nous apporte la joie de l'action, Ce n'est pas le mouvement d'un esclave mais d'un homme libre. Encore une fois. Ce mouvement entraîne votre souffle. *Aspire et expire*.

Pensez aussi à la loi des rythmes. Hermès Trismégiste :

*Tout monte et descend,
Tout aspire et expire,
Tout s'équilibre par oscillations compensées.*

MOUVEMENT AVEC BALLE

Et maintenant mes enfants, prenez les balles...

Maintenant, observez : par le même rythme, vous devez sentir le temps fort, il doit coïncider non pas avec le mouvement pour jeter la balle, mais avec le rebondissement de la balle. Ici aussi nous nous servons du poids de notre corps. Laissez balancer votre corps.

Essayons ce mouvement. Remarquez, il s'agit ici d'arriver à ce que le bruit de la balle qui touche le sol, tous les bruits, doivent en faire un seul au même moment. Si c'est trop tard, c'est que vous avez attendu le temps fort, qu'Alexandre ici vous fait, pour commencer le mouvement.

Si nous devons diriger l'orchestre, nous ferions la même chose. (musique) Attention, mon enfant, (démonstration), vous rabattez.

*Si vous rabattez le mouvement vous serez rabattu,
Si vous libérez le mouvement vous serez libéré,
Celui qui manie l'épée périra par l'épée.*

Dans ce mouvement, au lieu de taper dans les mains, prenez la balle et jouez comme des enfants qui jouent avec la balle. La joie d'un enfant... Cette force joyeuse, c'est la force créatrice. Bien sûr cette joie, il ne s'agit pas de rigolade, mais d'une chose joyeuse. (musique)

Voyez, mes enfants, nous pouvons apprendre beaucoup de choses, si vous sentez votre colonne vertébrale onduler : *une et maintenant répit.*

Chaque mouvement doit être précédé et suivi par un répit.

C'est comme ici, par exemple, si vous jetez la balle : au moment où vous rattrapez, il y a une deuxième onde, c'est comme le son et l'écho de ce son. Il y a deux ondes. (musique)

MOUVEMENT : SON ET ÉCHO

Nous faisons ce mouvement dans un plan horizontal. Dans ce mouvement aussi simple, si nous jouons, si nous appliquons le mouvement d'un enfant qui s'amuse pour déplacer un objet quelconque, vous sentez la main qui est libre, non pas la main qui tient la balle, la main qui est libre : on dirait qu'elle aspire, elle représente ici le vide, qui aspire à la plénitude, la plénitude qui pénètre dans le vide.

La nature a horreur du vide. Ce vide aspire à la plénitude, comme la plénitude aspire à combler le vide. *Une et deuxième, une onde et une deuxième.* (démonstration)

Le temps fort coïncide avec le moment où l'objet que nous manions glisse d'une main à l'autre. Pas en même temps, le corps et le bras.

Posez un tout petit moment les balles par terre, mes enfants. Par la même chose, pour chercher à développer le mouvement, si on sent le mouvement dans le bon sens, alors nous sentons tout notre être qui s'élargit et se replie.

Tout s'élargit et se replie.



MOUVEMENT DU LASSO

Pensez, nous tenons en ce moment un lasso dans la main droite, maintenant la main gauche fait ce petit déclic, pour faire osciller le corps et cette oscillation du corps entraîne le lasso. Il ne s'agit pas de repousser, c'est justement cette force centrifuge qui se charge du mouvement du lasso. Projetez. Le temps fort doit coïncider, non pas avec le moment où vous commencez, mais avec l'envolée du lasso. Ce mouvement part du Hara, centre de forces motrices, se propage par le corps, par l'épaule, par la main, par tout le lasso, et doit toucher le but. Le temps fort coïncide avec le moment où le lasso touche le but.

Mais sentez ce mouvement. Il ne s'agit pas d'imiter ou de copier ce que je dis. Ce que je fais, ce n'est pas parfait non plus, mais sentez. Ici, nous cherchons à découvrir ce Hara, centre de forces motrices.

Essayez tout le monde, avec la main droite, la jambe gauche. La main gauche ici fait ce petit déclic qui fait osciller le corps et entraîne la main droite. (démonstration) *vertical, horizontal*. (musique) Maintenant, nous allons voir presque le même mouvement mais sous un autre angle.

Une fois avec la main droite, une fois avec la main gauche. Si nous faisons le mouvement brusque, le lasso s'embrouille. Et cela, vous sentez bien le mouvement du corps d'abord. Ce mouvement se propage par l'épaule, par le bras, par la main, par la corde du lasso, jusqu'au bout. Essayez ce même mouvement, mais première chose, visez bien le but.

Au fond, le geste que nous faisons représente, au point de vue psychologique, la confirmation de cet envoi. Autrement dit, vous envoyez cette onde et vous confirmez. Attention, *de gauche à droite* (musique)

Encore une fois mes enfants, le temps fort ne doit pas coïncider avec l'effort que vous faites pour jeter l'objet que vous maniez, n'est-ce pas, mais avec le moment où ce lasso s'envole déjà. Si nous faisons (démonstration), le temps fort ne coïncide pas avec le commencement.

Si vous êtes avec une balle, (mouvement de jeter et rattraper), le temps fort coïncide avec le moment où vous ouvrez la main pour laisser échapper l'objet que vous maniez. Ici, cette force centrifuge se charge de lui donner l'impulsion. Ici, ce serait une force aveugle.

Pour ce mouvement, pensez : *envoyer, confirmer*. Visez bien, en visant bien vous préparez la route à ce mouvement que doit suivre le lasso. (musique) Sentez, ici, on peut grandir, non pas dramatiser une chose. Mais souvent, en cherchant à trop dramatiser, cela peut devenir comique. Ce mouvement me fait trouver l'enthousiasme, mes enfants.

Sans enthousiasme on ne peut rien faire, rien créer, rien qui vaille.

Ce sont des choses pythagoriciennes, pour connaître : c'est devenir, co(n)-naître : naître avec. C'est aussi une gymnastique mentale. C'est aussi le mouvement, ce n'est pas du *m'as-tu vu*.

Il faut ici une simplicité complète. La plus grande élégance, c'est la plus grande simplicité. Pour la force, c'est la même chose.

Encore une fois maintenant, visez. Si vous jetez avec la main droite, c'est la main gauche qui précède, qui fait ce mouvement vertical, attendez le résultat... Évitez la crispation musculaire. La crispation musculaire, c'est faux. Extension n'est pas crispation. Le relâchement n'est pas avachissement. On sent une chose non pas théâtrale mais une chose vraie. (musique)



MOUVEMENT DU GOÉLAND

Remarquez ce mouvement : *vertical, horizontal, en haut*. Ici, il s'agit de pouvoir développer la possibilité en nous de nous identifier. En regardant cela ne suffit pas, il nous faut devenir ce mouvement, vous comprenez... Si vous pensez ces mouvements *accumule et libère* (démonstration), si vous cherchez, même au point de vue musical, le rythme, ne confondez pas ici la mesure et le rythme.

Si nous devons diriger l'orchestre sur ce que joue Alexandre Bodak, c'est quelqu'un : le temps fort doit coïncider avec le moment où il touche le clavier, non pas le moment où il se prépare pour toucher où il touche; d'ailleurs avant de toucher, il écoute le son déjà. Si nous devons diriger l'orchestre, -il arrive parfois que le chef d'orchestre soit musicien, pas toujours, mais souvent-, voyez . Pensez, nous dirigeons l'orchestre : *vertical, horizontal* (démonstration)

Ecoutez, ce n'est pas mal maintenant, mais regardez, cette œuvre de Beethoven, c'est la musique des sphères, voyez... (démonstration) *accumulez et libérez*. Vous maniez ces éléments. Le temps fort doit coïncider avec le moment où les ondes touchent le but, première chose.

*C'est dans les plus grands silences,
que les plus grands orages se forment.*

Si vous êtes en contact avec les musiciens, vous sentez que le chef d'orchestre entraîne, il ne doit pas suivre les musiciens, il les entraîne... (démonstration) Souvent on sent les ondes. Je pense à Bruno Walter quand il conduisait Mozart, alors, par ce geste, il arrivait, pas seulement à accélérer ou ralentir, mais aussi à changer les sonorités. Pensez-vous quelles possibilités d'expression là-dessus, ces mots, pensez... Je vous indique la route.

Connais-toi toi-même, tu vas connaître l'Univers et Dieu.

C'était écrit sur le temple de Delphes. Pour nous toujours, c'est une chose éternelle, cette chose là, il s'agit de nous retrouver nous-mêmes là-dessus. Je cherche aussi à vous indiquer de mon mieux la route où vous pourrez vous-mêmes vous retrouver.

Première chose, mettez-vous en contact avec les musiciens : *appel, accumulez et libérez*. (musique) C'est paisible...

MOUVEMENT : LE VENT SUR LE CHAMP DE BLÉ

Nous sommes au bord d'un grand champ. Le vent arrive. *Viens le vent, le blé qui ondule...* (démonstration).

Je vous donne de mon mieux l'indication pour vous retrouver. Ce que je fais, tout le monde peut le faire. Mais il s'agit de retrouver la possibilité du langage. C'est le langage qui peut exprimer, vivant, pour n'importe quelle race, une chose humaine. Appel... *Viens le vent*

Il y en a quelques unes qui se sont arrêtées. Vous avez bien fait mon enfant, Cette chose là, il ne faut pas... Il faut être assez mûre pour développer ce mouvement.

Hâtez-vous lentement parce qu'il ne faut pas trop tôt commencer une chose ; vous n'êtes pas encore assez mûre pour comprendre. Cela viendra beaucoup plus sûrement. Comme si quelqu'un voudrait tout de suite commencer ce mouvement et ne le saisit pas encore.



MOUVEMENT DES PAGAIES

Maintenant nous allons voir un peu les pagaies.

À travers le mouvement que nous faisons pour pagayer, nous pourrions apprendre beaucoup de choses, nous mettre en contact de façon beaucoup plus intime avec notre frère le corps, mais suivez-moi bien. Nous sommes debout sur un canoë. On peut rester debout sur un canoë ! Ce n'est pas facile de rester debout sur un canoë, mais attention, s'il y a déplacement du centre de gravité, le canoë glisse, nous tomberons dans l'eau.

Si je vous dis, si je vous indique cet état de réceptivité, vous aurez beaucoup plus de facilité à découvrir en détail le mouvement de tout votre corps. *Du côté gauche, du côté droit, enfoncez doucement, repoussez l'eau en arrière.*

N'oubliez pas le plan vertical, ici le plan perpendiculaire, doit nous servir comme point d'attache. C'est au moment où la pagaie passe par ce plan perpendiculaire que vous donnez l'impulsion pour repousser l'eau en arrière, pour passer par cette force de résistance de l'eau.

Hâtez-vous lentement, ne vous précipitez pas.

Où ai-je appris ce mouvement ? En pagayant parfois six ou sept heures par jour. Souvent la mer était houleuse, c'est merveilleux. Je ne me suis pas battu avec la mer, pauvre petit moi, qu'est-ce que je peux contre la mer ? Mais aussi on se met en rapport, justement, c'est ça la compréhension par les choses de la vie. C'est le rythme cosmique. Apprendre à lire dans le livre de la Vie, c'est quelque chose de beaucoup plus important que toutes les écritures.

Essayez encore une fois. Maintenant regardez ceci, observez : nous avons tout intérêt, notre corps dévie pour laisser passer les mains qui tiennent la pagaie. S'il dépasse, vous déplacez le centre de gravité, vous tombez dans l'eau. C'est pour cela, c'est tellement important de pouvoir sentir, de pouvoir garder, de ne pas déplacer le centre de gravité au détriment de vous. Essayez encore une fois. D'abord du côté gauche. Attention mes enfants, *visez d'abord, tirez ensuite.*

Nous avons parlé du forgeron ou du bûcheron. C'est au moment où il se prépare, au fond, qu'il envoie. Ce geste, qu'il fait ensuite avec

l'objet, représente, au point de vue psychologique, la confirmation de ce quelque chose qui a précédé et que nous devons confirmer.

Laissez déclencher les oscillations du corps, qui doit ensuite entraîner le bras, la main, l'objet que vous maniez. C'est ça. *Cause et effet, envoie et confirme*. En pagayant, évitez les mouvements saccadés, mauvaise économie d'effort, *déplacez et replacez*. Le temps fort est sur *un*. Vous aussi mes enfants, ne mettez pas corps et bras en même temps. Le mouvement du corps est prolongé par les bras. Cela vous fatiguerait, autrement. Économie d'effort.

Essayons maintenant, en marchant : *du côté gauche, du côté droit*. Chaque pas représente ici une propulsion de la longueur d'un pas, *jambe droite, épaule gauche*. (musique) Trop sévère, mes enfants.

Souriez à la vie, elle vous sourira.

Pensez comme si nous devions suivre le courant, par la même force cette propulsion aura la longueur de trois pas. Nous titubons ces trois pas, nous ne pouvons pas marcher, (démonstration). Aussi vous sentez bien cette accélération. Si vous sentez vraiment le mouvement, au fond, vous enfoncez doucement la pagaie dans l'eau pour ne pas éclabousser, alors vous devez passer par cette force de résistance de l'eau.



Ensuite, une fois la résistance passée, le mouvement s'accélère, forcément il n'y a plus de résistance de l'eau et c'est justement ce moment-là qui doit coïncider avec la propulsion du canoë. Vous sentez le mouvement, non pas comme si on pagayait, mais vous faites la même chose...

Il ne s'agit pas d'apprendre une théorie quelconque. Une théorie qu'on ne peut pas mettre en pratique, cela ne vaut pas grand chose, même rien du tout.

MOUVEMENT : TIRER LA CORDE

Une corde : saisissez avec la main droite, au moment de tirer, même si nous devons par exemple, sortir le bateau, la mer est haute, il vaut mieux sortir le bateau. *Saisissez, tirez*. C'est assez lourd pour sortir le bateau du pêcheur. *Saisissez, tirez*.

Maintenant en marchant, si vous saisissez avec la main droite, ce mouvement entraîne la jambe gauche qui se pose par terre au moment où vous avez besoin de prendre un point d'appui, et tirez de l'autre main, vous comprenez ? N'oubliez jamais ce sens contraire : *l'épaule droite entraîne la jambe gauche, l'épaule gauche entraîne la jambe droite*.

Ceux qui font du ski, par exemple, s'ils veulent faire une ascension pendant trois, quatre, cinq heures, sans prendre le remonte-pente, vous savez, s'ils ne font pas *sens contraire* au bout de quelques centaines de mètres, ils ne peuvent plus parce que c'est une pratique terrible.

Ce que nous cherchons, c'est une marche stylisée, pas pasteurisée, *stylisée*. *Saisissez, épaule droite, jambe gauche, la main gauche qui entraîne la jambe droite*.

Faites ça en marchant mes enfants. *L'épaule droite, la jambe gauche et saisissez, tirez*. Servez-vous du poids de votre corps. Pardon, un tout petit moment, mes amis, remarquez au moment où vous saisissez, gardez le centre de gravité en arrière, autrement si vous penchez en avant, vous titubez en avant, mais vous ne pouvez pas tirer quelque chose.

Saisissez avec la main droite qui ramène la jambe gauche : *saisissez, tirez* (musique)

C'est pas mal mes enfants, maintenant regardez-moi, ne vous aidez pas en même temps des jambes. Si vous poussez en même temps par les jambes, vous mettez deux efforts qui se contredisent. Saisissez la corde avec la main droite, vous sentez, cherchez à bien sentir le mouvement.

Il ne s'agit pas d'imiter ou de copier le mouvement, *saisissez, tirez*.

Je vous ai parlé de sortir le bateau le soir, vous prenez une corde qui était mouillée par l'eau de mer, vous savez, c'est salé et cela abîme facilement la peau. *Saisissez, tirez*

Avec la main droite, si vous sentez le mouvement, automatiquement, ou bien instinctivement, vous allez chercher l'économie d'effort. Le mouvement *épaule droite* qui entraîne la *jambe gauche* qui se pose par terre pour prendre point d'appui pour changer ensuite, pour prendre avec la main gauche.

Attention, gardez vos distances mes enfants. *L'épaule droite, la jambe gauche.*-Soignez bien la pureté de cette ligne droite, pourquoi ? Parce que vous aurez plus de facilité à comprendre les bases.

Evitez toujours, mes enfants, *l'à-peu-près*. Evitez, dans tout ce que nous faisons, les choses précipitées. Dites-vous ce que je me dis souvent à moi-même :

*Tout ce qu'on fait avec précipitation dans la vie,
ça c'est raté d'avance.*



MOUVEMENT DU TENNIS

Voulez-vous voir un peu le mouvement du tennis ? D'abord sur place. Nous avons la raquette dans la main droite. (démonstration) *drive et revers...* Attention, mes enfants, où est cause, où est effet ?

Ce déclic-là qui fait osciller le corps, l'oscillation du corps ensuite est prolongée par le mouvement de la main qui tient la raquette. Si vous faites ça et ça (démonstration), cela vous coûtera beaucoup d'efforts, mais un bon joueur de tennis ne ferait pas ça.

Le mouvement des bras prolonge le mouvement du corps. Le corps et les bras, ce n'est pas en même temps. (musique)

Maintenant mes enfants, encore autre chose, observez ceci : le temps fort doit coïncider exactement avec l'envolée de la balle, qui prend la route. Au fond, remarquez, le mouvement des bras prolonge le mouvement du corps, le mouvement de la balle, l'objet, prolonge ce mouvement-ci.

Si vous faites en même temps le temps fort et le moment où vous lancez la balle, cela vous coûtera beaucoup d'efforts, mais le mouvement serait mauvais. Vous sentez bien ici, le temps fort coïncide... C'est ça, le secret du rayonnement de l'être.

Si vous observez le mouvement d'un grand joueur de tennis, il donne l'impression de ramasser la balle trop tard, mais c'est juste au moment. *Tout ce que nous faisons avec précipitation dans la vie, ça, c'est raté d'avance.*

Même cette force joyeuse, nous cherchons l'économie d'efforts. Ce n'est pas forcément faire des mouvements de gymnastique ou du sport pour se crever le plus vite possible! Mais justement pour développer ce mouvement juste, pour trouver cette force joyeuse dans l'action. Essayez encore une fois ce mouvement.

Voyez : cet appel se propage, fait osciller le corps, le corps oscille et entraîne ce mouvement. L'oscillation se propage par le bras, par la raquette, par la balle qui s'envoie. Il y a deux ondes dans la colonne vertébrale. Ne le faites pas exprès, plus d'abandon, ne vous tortillez pas.

Voyez mes enfants, ici, observez si vous faites, (démonstration) vous mettez bras et corps en même temps. Votre tête vous tournerait et vous tomberiez. Vous n'arrivez plus à maîtriser vos mouvements.

Envoie, confirme. Plus de joie dans l'action, mes amis. La joie, cela existe ! Il ne faut pas déborder trop tôt.

Maintenant ici *drive et revers*. Laissez-vous entraîner par cette force centrifuge pour faire le cercle. *Épaule gauche, jambe droite* Envoyez d'abord, confirmez ensuite.

Beaucoup de vous jouent au tennis ? À présent, nous allons faire : *drive et revers, droite et gauche*. Faisons un peu sur place. Voyez, du côté droit, la main droite en arrière. N'oubliez pas, le temps fort coïncide, non pas avec le mouvement de la raquette mais avec l'envolée de la balle, déjà. (musique)

Remarquez mes enfants, observez ici, vous mettez l'effort sur le temps fort. Vous sentez la lourdeur. Si vous observez des fois de grands joueurs de tennis, ils donnent l'impression de ramasser la balle trop tard et c'est juste au moment. Parce qu'autrement on brusque le mouvement.

Première chose d'abord, on se sert du poids de son corps : *corps et bras, corps et bras*. La même chose : le mouvement au moment où vous déplacez le centre de gravité du corps en avant, c'est au fond, au point de vue psychologique, c'est à ce moment que vous envoyez la balle, ce mouvement qui arrive tout seul, ensuite représente la confirmation de ce qui a précédé et la balle part bien. Encore une fois. *Et droite et gauche*. Ne repoussez pas. Entraînez. *Épaule droite en arrière, jambe droite en avant*.



MOUVEMENT : ENFONCER DANS LE SOL

Nous allons chercher à découvrir le centre des forces motrices qui animent le mouvement du corps. Si c'est en travaillant ou bien dans le mouvement, le sport ou bien en dansant, en vivant en général ; il faut toujours penser à chercher à découvrir le centre des forces motrices : le Hara, Zen.

Dans le travail, si nous avons quelque chose de lourd dans la main. Nous allons chercher à changer l'objet d'une main à l'autre, en cherchant l'économie d'effort. Donc, vous sentez bien, notre corps commence à osciller de droite à gauche.

Si vous prenez la main droite et maintenant de gauche à droite, cela ne vous coûte rien. Déplacez le centre de gravité pour faire ce mouvement, pour trouver l'oscillation du mouvement. S'il s'agit d'un mouvement d'un forgeron, d'un bûcheron, la première chose qu'il fait : cette oscillation du corps. Il cherche l'économie d'effort, c'est pour cela qu'il trouve la justesse du mouvement. Posez ces choses par terre...

Essayez d'abord celui-ci : essayez d'enfoncer quelque chose dans le sol par le poids de votre corps. N'oubliez pas le poids de votre corps, évitez de mettre l'effort musculaire inutile. Déplacez le centre de gravité à droite, vous allez sentir que l'objet s'enfonce ; au fur et à mesure qu'il s'enfonce dans le sol, cela déplace le centre de gravité de votre corps et vous fait tituber en arrière. Essayez avec moi : *de gauche à droite. À droite, changez, observez la colonne vertébrale. Envoyez, confirmez (musique)*

Attention, observez ici, que fait votre colonne vertébrale ?

La colonne vertébrale représente l'arbre de vie du mouvement. Pour faire le mouvement, la colonne vertébrale oscille. Mais alors une fois, au moment où l'objet s'enfonce, la colonne vertébrale... (démonstration) Il y a un répit. *Mouvement, répit.*

Il y a deux ondes : une pour l'action, l'autre pour la réaction. (musique) Très bien. Attention mes enfants, vous ne devriez faire qu'un seul mouvement, mouvement du corps, et le mouvement des bras prolonge le mouvement du corps.

Observez chez les oiseaux, par exemple le mouvement du goéland. Au moment où ses ailes sont en l'air, la tête est baissée, au fur et à mesure qu'il comprime l'air, sa tête se redresse. Donc également, la colonne vertébrale ondule. Elle représente l'arbre de vie du mouvement.

Maintenant observez encore : lorsque vous faites le mouvement, il n'y a pas un arrêt mais un répit, *une et deux*. Ce mouvement est très important, *un mouvement et un deuxième*. C'est le son et l'écho de ce son : son et écho. Pour faire le son, cela peut nous coûter un petit effort mais l'écho arrive tout seul.

Ici, la même chose. Vous envoyez et *abandon, répit*. Chaque effort doit être suivi par une détente. Autrement c'est un mouvement mécanique.

L'homme est l'homme et la machine est la machine.

Observez bien le mouvement de la colonne vertébrale. Déplacez le centre de gravité à droite. Maintenant ne poussez pas avec le bras. Le mouvement des bras prolonge le mouvement du corps, comme chez les oiseaux le mouvement des ailes prolonge le mouvement du corps de l'oiseau. *Du côté droit, répit, du côté gauche, répit.* (musique)

Observez ceci : si vous enfoncez avec le pied gauche, par le poids de votre corps, n'est-ce pas, ceci entraîne la main droite qui prolonge le mouvement, et, comme par hasard, la jambe droite se soulève. C'est un mouvement inconscient, pour compenser le déplacement du centre de gravité du corps. C'est la loi des rythmes :

*Tout monte et descend. Tout aspire et expire,
Tout s'équilibre par oscillations compensées.*

La jambe se soulève pour compenser le déplacement du centre de gravité du corps. Mais n'oubliez pas : évitez de pousser par la jambe. Dans ce cas-là, vous feriez deux efforts qui se contre-disent. *Droite, à droite.*

Maintenant nous allons voir presque le même mouvement, mais sous un autre angle.



MOUVEMENT : ENTRAÎNER

François d'Assise disait : *Où est la tristesse que je mette la joie.*

Alors nous allons nous mettre en joie par le même mouvement : les Bacchanales : *chiffre huit, du côté gauche, du côté droit.*

Parfois nous devons exprimer dans des danses folkloriques, des émotions humaines, la joie. Pensez un gars qui va faire danser la fille, viens à droite, viens à gauche ! Ici il se sert du poids de son corps pour entraîner, non pas pour brusquer. Ici aussi : guider sans contraindre.

Déplacez le centre de gravité parce que le mouvement est positif. Si nous faisons seulement le mouvement de gauche à droite, c'est négatif. (démonstration) Le même mouvement, vous voulez bien le faire mais en mettant plus d'effort, et c'est une chose que vous éloignez. Vous repoussez quelqu'un. Ici, cette douceur.

Voyez une mère qui berce son enfant. (démonstration). On sent très bien, elle sent, cet amour maternel enveloppe son enfant. Vous comprenez, ce n'est pas seulement à gauche, ou à droite. La même chose ici pour nous. Tâchons, si nous sentons le mouvement, nous devenons ce mouvement. C'est cela, c'est quelque chose de plus que le mouvement purement physiologique, mais aussi physique, mental, émotionnel, spirituel, c'est cela l'état de l'évolution. Essayons encore une fois, *de gauche à droite, déplacez...*

Si vous observez le mouvement des vagues. Une vague qui déferle et se renverse (démonstration), C'est ça, le rythme cosmique. Ce n'est pas le mouvement que Monsieur Malkovsky quelconque invente ! *de gauche à droite* (musique)

Ce mouvement, on peut le développer ensuite en titubant un pas, deux pas, trois pas, En titubant, non pas en poussant par les jambes. Ici, nous cherchons l'économie d'effort, nous nous servons du poids de notre corps... Il doit nous servir, non pas nous asservir. Essayons encore une fois ce mouvement.

Nous voulons faire du jardinage, par exemple, avec une bêche. Enfoncez-la avec le pied mais en vous servant du poids de votre corps. Non pas seulement effort de la jambe... *du côté droit, du côté gauche.* Au fur et à mesure que l'objet s'enfonce dans le sol, cela déplace le centre de gravité de votre corps et le fait osciller, automatiquement. *De gauche à droite* (musique)

Ici, dans ce cas-là, quand nous travaillons, nous avons beaucoup de faciliter à communiquer cette force joyeuse aux autres. C'est le seul moyen, mes enfants, de trouver la joie. En donnant aux autres, si on cherche la joie pour soi, cela ne dure pas, c'est feu de paille.

Tout à l'heure, nous avons fait ce mouvement, avec la main gauche pour entraîner du côté gauche. Si vous faites plus d'effort, le même mouvement est négatif. Vous sentez bien : vous éloignez quelqu'un. *Va toujours à droite et toi va à gauche. Non, viens à droite, et viens à gauche.*

Il y a un cheveu de différence et c'est un monde de différence.



MOUVEMENT : SON ET ÉCHO

Prenez les balles lourdes, mes enfants, dans la main, changez de main. La base du mouvement est presque la même que celui-là. Déplacez le centre de gravité de gauche à droite, le mouvement du bras chargé de l'objet suit le mouvement : *envoyez, confirmez*. Le temps fort coïncide avec le moment où l'objet que nous manions glisse d'une main à l'autre, *mouvement et répit, mouvement et répit*. (démonstration)

Je vous ai montré le mouvement des bonshommes qui se passent des briques, des milliers de briques par jour, des bonshommes qui travaillent pendant des mois entiers. Ils ont donc cherché l'économie d'effort. Alors c'est grâce à cela qu'ils ont pu trouver la justesse, la beauté du mouvement : *Envoie, jette-moi, dis donc attrape !*

Vous comprenez, ce mouvement, cette oscillation, c'est de toute beauté. Pourquoi je vous raconte toujours ça, c'est ce qu'a dit Socrate : *Kallos, Kagathos*, le mot beau est vrai, c'est synonyme.

Alors reprenez dans la main gauche, tout le monde. (musique)

Observez ceci mes enfants; très important : le temps fort se trouve au moment où l'objet glisse d'une main dans l'autre, Il y a une espèce de satisfaction. C'est ça, au fond, qui vous fera retrouver la joie de l'action.

C'est le mouvement d'un homme libre.
Ceci, le mouvement d'un esclave. (démonstration)

Découvrir et communiquer la joie de l'action.



MOUVEMENT : LE FAUVE EN CAGE

Essayons maintenant ce mouvement dans le plan vertical. Cela nous fera retrouver le mouvement du discobole ancien, grec. La main gauche, qui est libre, soulève la main qui est chargée de la balle lourde, laissez choir ; en laissant choir, la force d'attraction vers le centre de la terre agit. (musique) Ce mouvement ne coûte rien et c'est le commencement du mouvement. (démonstration)

Mes enfants, rappelez-vous ceci : plus le commencement du mouvement est subtil, plus facilement vous pourrez venir vers l'élargissement, vers l'agrandissement du mouvement. La main qui est libre fait ce petit déclic-là, si vous mettez trop de force, le corps se fige, se crispe, vous sentez. Il ne faut jamais confondre extension musculaire et crispation, relâchement avec avachissement. Tous les deux sont faux.

Un petit déclic suffit pour déplacer le centre de gravité, le corps oscille et entraîne la main chargée. *Soulevez, laissez choir, changez* (démonstration) Nous avons des forces insoupçonnées en nous, nous tous, mais il s'agit de les découvrir.

Connais-toi toi-même, tu vas connaître l'Univers et Dieu.

Ici, même ce mouvement, observez, nous arrivons ici à nous servir de la force centrifuge, la force de gravitation, la force d'attraction vers le centre de la terre, cette force, quand on pense ... Une goutte de pluie arrive de la haute montagne, cette goutte de pluie arrive jusqu'à l'océan. Quand on pense à la puissance de telle et telle force.

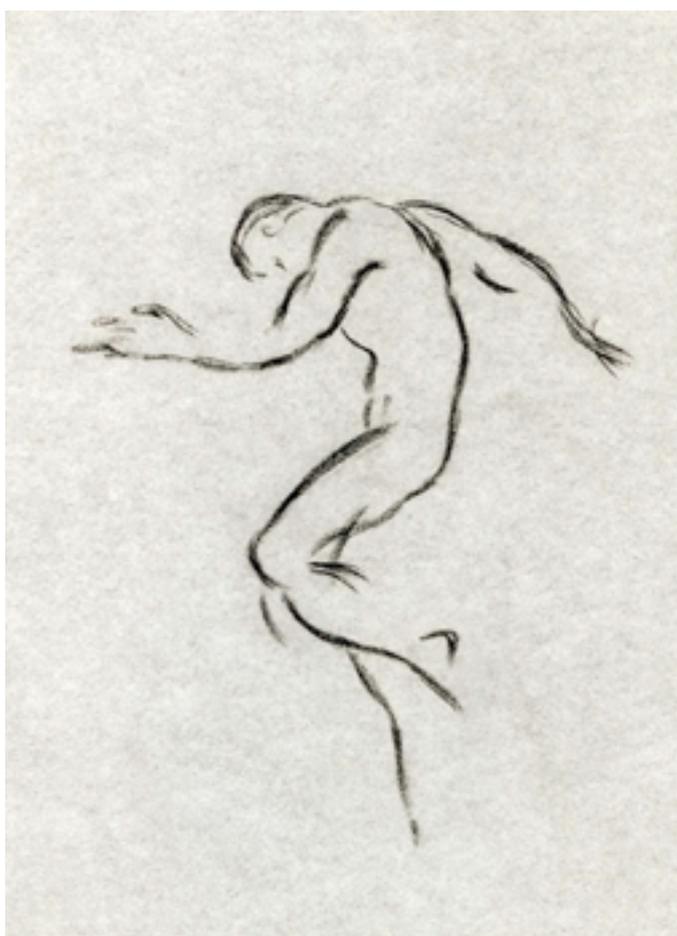
Soulevez avec la main gauche. Je vais faire une fois seul. Gardez toujours le plan vertical. (musique) Accentuez *deux, quatre, six*, la colonne vertébrale doit toujours vous servir de ressort, évitez l'extension musculaire. Essayez encore une fois celui-ci sur place. (démonstration.) Allégez le mouvement, c'est un peu trop sévère, vous êtes trop sévère avec votre frère le corps.

Vous n'avez qu'à laisser échapper la balle. Remarquez mes enfants, au point de vue psychologique, dans ce mouvement, si nous mettons trop d'effort, c'est comme si nous voulions nous débarrasser de l'objet que nous manions ; c'est une chose négative. Faites comme si vous vouliez entraîner pour balancer, ça, c'est positif.

C'est le même mouvement, mais il y a un cheveu de différence et c'est un monde de différence.

Dans le plan horizontal, observez ce mouvement-ci : *toi, viens à droite et viens à gauche*. Si vous faites en forçant le mouvement, c'est une chose négative, vous envoyez promener quelqu'un, vous écartez. Ici, vous aspirez. C'est la question : avoir conscience de l'inconscient.

Dans ce mouvement, le vide aspire à la plénitude comme la plénitude aspire à combler le vide. C'est le mouvement que je vous ai indiqué avant de commencer à travailler. Essayez encore une fois ce mouvement ; remarquez, vous n'avez qu'à laisser échapper la balle, c'est cette force centrifuge qui fera rebondir la balle au moment voulu. Vous n'avez qu'à laisser échapper la balle, ne la repoussez pas. (musique)



MOUVEMENT DE LA ROUE

Nous allons essayer maintenant de retrouver le mouvement d'une roue, d'une roue qui roule sur elle-même. Qui en parlait ? C'est Zarathoustra. La même chose : sentez bien le centre de forces motrices, le Hara, qui anime le mouvement du corps qui va aller en avant et en arrière. (démonstration) Ici, n'oubliez pas en passant ce que je vous ai indiqué l'autre jour justement :

*L'important est que corps et esprit restent à l'unisson avec Nature,
que le mouvement soit comme un souffle,
dès lors tous les gestes sont une manière de se couler
dans un mouvement qui est comme une respiration ou une musique.*

Une roue qui roule sur elle-même : remarquez, pas par les jambes, mais surtout, pour trouver, ne poussez pas par les jambes. Sentez que les jambes suivent. Ce n'est pas par les jambes parce que dans ce cas-là automatiquement vous cherchez l'économie d'effort. Vous verrez en ski, par exemple, sans prendre le remonte pente, si vous voulez monter pendant trois ou quatre heures, l'épaule droite entraîne la jambe gauche, et l'épaule gauche entraîne la jambe droite.

Le mouvement des épaules précède, donc ce n'est pas en même temps, les jambes et les bras. Attention, mes enfants, cherchez l'économie d'effort. Ici, il n'y a pas d'extension musculaire continue. Ici, vous sentez bien le temps fort : *accumulez et libérez...*

Si vous faites (démonstration), un, deux... Mais non, ça, c'est le travail d'un esclave ! Ici, (démonstration). Il y a de la joie dans ce mouvement, vous comprenez ? Zarathoustra en parle.

Une roue qui roule sur elle-même. Il faut faire attention de ne pas dévier cette roue. Ici, si vous mettez trop d'effort, la justesse du mouvement vous échappe trop facilement

N'oubliez pas ici, rappelez-vous, un enfant qui appelle un autre enfant : il envoie cette onde détectrice sans savoir ce que cela veut dire, il n'a pas appris cela dans des livres, il sent. Ce mouvement de la main, qui appelle un autre enfant, il fait le geste par la main. Ce sont les enfants qui m'ont fait découvrir ce mouvement. Voyez ici, la même chose : (démonstration) *envoyez, confirmez ; aspirez, confirmez ; soulevez, confirmez.*

Ici, vous sentez bien, *notre frère le corps* suit justement ce centre de forces motrices, le Hara, Zen. Essayez encore une fois. Le corps précède toujours, les jambes suivent. Ne forcez pas. *Déplacez, replacez, un et deux.* (musique)

N'oubliez pas cette exactitude : suivre exactement ce plan vertical.



J'aime rappeler ce texte du Coran :
*À l'appel de la prière cinquième, que la paix descende sur ton âme
comme le silence sur la campagne, que ta méditation soit pareille
aux flammes du feu de campement, que le vent ne tourmente plus.*

MOUVEMENT DU SAULE

Maintenant, mes enfants, regardez le mouvement du monde végétal, le mouvement du saule pleureur. Pensez : pouvoir nous identifier avec la vie d'un arbre.

Il aspire l'humidité par les racines, cette humidité devient la sève, par le tronc, par les branches, les feuilles, devient nuage, la pluie, qui de nouveau est absorbée par le sol. Voyez, (démonstration). *Aspire...*

Tout monte et descend, tout aspire et expire...

Dans les mouvements précédents que nous avons faits, le mouvement serait le même, manier justement ce fluide, cet aspire. Laissez-vous pénétrer, nous devenons cette force joyeuse.

Faites avec moi, *du côté gauche, du côté droit.* (musique) Très bien mes enfants. Je ne voudrais pas finir notre travail dans la tristesse... "Que votre joie demeure", même travail, dans le plan horizontal : *envoie, confirme.*



MOUVEMENT : GRANADOS

Ecoutez mes enfants, regardez, mettez-vous un tout petit peu en contact avec Alexandre Bodak : regardez, sentez le moment où il touche le clavier. Avant de toucher le clavier, il écoute le son d'avance, ce qu'il va obtenir. Voyez, le son arrive après qu'il ait touché le clavier. Pensez que nous touchons le clavier.

Beaucoup de vous mettent le temps fort sur la préparation pour toucher. Non, touche. (démonstration) Encore une fois, sentez bien et pensez que le clavier est loin, loin, loin. Envoyez cette onde détectrice pour qu'elle puisse arriver à obtenir le son à temps. (musique)

Vous poussez par les jambes. Très bien mes enfants, vous sentez bien : dans ce mouvement notre colonne vertébrale ondule. Laissez-la onduler dans la liberté. Je ne vous dis pas : *courbez, redressez*. Laissez la colonne vertébrale libre.

Il y a certains liens impalpables, insaisissables, n'est-ce pas ... C'est ce mouvement-là qui vous gardera en état de réceptivité : la suspension. Si vous faites ... (démonstration), sentez la différence. Envoyez une onde et confirmez. (démonstration) (musique)

Mes enfants, quand je vous dis : *ne courez pas après*, rappelez-vous les paroles de Lao-Tseu :

*Vaincre sans lutter.
Convaincre sans parler.
Faire venir sans appeler.
Réaliser dans la sérénité.*

Vous comprenez,
si vous courez après,
ce n'est plus la sérénité.



MOUVEMENT : JETER ET RATTRAPER

Voyez ce mouvement en marchant, avec une balle : *jeter et rattraper*. Le temps fort coïncide non pas avec le mouvement, nous ne poussons pas la balle. C'est cette force centrifuge qui se charge de lui donner l'envolée. Au moment voulu, il vous suffit de laisser échapper la balle. *Épaule droite, jambe gauche*. (musique)

Mon enfant, voulez-vous faire une fois toute seule, je vous prie... dans ce sens-là, encore une fois, c'est ça. Voyez Pythagore :

Les plus grands ennemis, ce sont nous-mêmes.

Regardez, vous voulez aller de l'avant et vous gardez le poids de votre corps en arrière, Mais c'est terrible, d'arriver à ça ! Vous êtes obligée de pousser ! Vous avez le permis de conduire ? Vous conduisez... Alors, première étape : vous regardez si les freins ne sont pas bloqués ! Et vous avez laissé bloqués les freins puisque vous restez penchée en arrière et vous poussez !

Observez ici, le Hara, centre de forces motrices, si vous observez ce mouvement : *accumule, libère, accumule, libère*. Observez une chose pareille, vous pourrez plus facilement découvrir si vous êtes fatiguée. On sent toujours les épaules qui entraînent les jambes. Rappelez-vous de la sensation que vous avez de la fatigue, souvent de découragement.

Nous avons besoin aussi de découragement, mes enfants, c'est ça qui nous fera justement trouver. C'est aussi une gymnastique mentale, c'est quelque chose qui nous fait revivre, peut-être plus puissamment encore que si nous avons trouvé tout cela tout seul. Vous savez, le fils ou bien la fille de papa, vous savez, ils paient souvent plus cher les facilités qu'on leur a données... Il faut passer par les choses dures.

Si nous voulons par exemple, regarder, en enseignant aux autres, c'est le moment où on peut apprendre le plus. Mais venez, exagérez ce mouvement (démonstration). Je cherche l'économie d'effort : *déplace et replace*.

Si vous êtes en arrière vous repoussez. Essayez encore une fois ce mouvement. Si je vous demande ça, c'est parce qu'en montrant cette chose-là, vous m'aidez beaucoup pour comprendre ce qu'il faut éviter. *épaule droite, jambe gauche*. Pardon, un petit moment... Au fond, où commence le mouvement ?

Regardez : *main, corps, main.*

Cette fois-ci du côté gauche, alors la main droite fait ce petit déclic-là. Un enfant qui appelle un autre enfant : *et toi, viens.* Ce petit déclic qu'il envoie fait osciller son corps, son petit bras prolonge le mouvement du corps : *toi, mais viens !* Ce sont les enfants qui m'ont fait découvrir cela. Il faut que lorsque vous partez que votre joie demeure.



MOUVEMENT DES FLAMMES LENTES

Nous allons encore demander aux flammes pour démontrer le rythme cosmique à travers les flammes. Pensez : des flammes qui ont consumé ce qu'il y avait à consumer avant de s'éteindre. C'est le motif des Walkyries. (démonstration) Très bien mes enfants. C'est encore Lao Tse qui dit : *guider sans contraindre*. Cette chose-là, remarquez (démonstration) C'est cela : guider sans contraindre.

Remarquez, je vous ai parlé des flammes, vous comprenez, vous n'avez pas besoin d'avoir peur de vous brûler. Maintenant, de la fin d'une flamme naît une autre flamme. Ne perdez pas ce rythme de mouvement de flammes. (démonstration) Vous observez le mouvement des flammes. (musique) Nous aspirons du centre de la terre ces flammes qui passent. C'est déjà beaucoup mieux, mes enfants. Il y a trop de fumée et pas assez de flammes. Vous comprenez, voyez, observez, maintenant sentez. Vous savez ce que je sens, moi ; regardez.

Il me semble que j'attire ce mouvement du centre de la terre, c'est loin, vous savez ! Première flamme, deuxième, troisième, quatrième... Il ne s'agit pas de pousser, cela vient tout seul.

Croyez à la lumière et vous serez enfants de lumière.

Si c'est bien, nous allons essayer tout à l'heure l'Incantation de Falla. Dans celui-ci, d'abord, pour développer ce motif, c'est une chose merveilleuse, Wagner a trouvé cet aspire. Il ne s'agit pas de pousser quelque chose. C'est difficile à expliquer par des paroles. J'essaie de vous le faire comprendre, de vous montrer le mouvement, cela ne veut pas dire : *faites comme moi*. Maintenant ne cherchez pas à copier. Gardez votre personnalité, mais sentez.

Le temps fort coïncide avec une flamme, (démonstration) Je vais commencer encore une fois, dès que vous sentez le mouvement, venez avec moi. Maintenant ne cherchez pas à copier et ne commencez pas avant de sentir le mouvement.

*Si l'amour nous quitte, s'il se dirige, chassé par le temps
ou étouffé par la raison, notre âme en garde toujours quelque chose.
Elle en conserve au moins une trace, des cendres chaudes,
des débris calcinés,
comme un endroit où la foudre a frappé.*

Pour finir : les flammes. N'oubliez pas cette force joyeuse, c'est ça.

Subtil, subtil ! Pas en même temps les jambes, le corps précède déjà.



*J'invoque le robuste Pan, substance du Cosmos,
de l'Ouranos et de la Mer, de la Terre, reine de toute chose
et de la flamme immortelle,
car ce sont les membres de Pan.*

MOUVEMENT : JEU DE BALLES FACE À FACE

Remarquez, observez, nous allons jouer tous les deux avec la balle. Rendez-vous bien compte où est la base du mouvement. Si nos mouvements sont à peu près justes, vous devez sentir que l'on ne fait aucun effort, seulement je déplace le centre de gravité en avant puis en arrière. Si vous voyez des enfants qui jouent avec la balle, on peut dire: l'enfant fait le mouvement qui va avec la balle et la balle fait le mouvement qui, justement, va avec l'enfant : *droite, gauche, droite et gauche. Déplacer, replacer, déplacer, replacer-* (démonstration)

Évitez surtout de pousser par les jambes Vous pouvez faire exprès, volontairement, pour vous rendre compte que, dans ce cas, votre corps commence à se figer. Vous comprenez ici, (démonstration) *touche et touche, droite et gauche.*

Mes enfants évitez de rabattre. C'est cela ne rien faire (démonstration) C'est cela dont je vous ai parlé, *vaincre, sans lutter*, ne faites rien, déplacez le centre de gravité, cela ne vous coûte aucun effort Essayez une fois ce mouvement mes amis. Parfois, nous passons par des difficultés, au point de vue mental ou bien, nous avons le spleen au lieu de : *to be or not to be*, alors faites ce mouvement, c'est aussi rythme cosmique.

Ce vide-là, si vous observez le mouvement, la main qui est vide laisse, on peut dire, ce vide exprime comme une traînée. Parfois vous voyez une étoile filante, il reste une traînée qui suit ce mouvement, aspire cette plénitude. Ce vide aspire la plénitude, comme la plénitude aspire à combler le vide. C'est ça, le rythme cosmique, mes enfants, vous comprenez. Nous avons besoin de dépasser certains éléments pour pouvoir nous rapprocher plus près de nous-mêmes, donc pour comprendre aussi la loi cosmique.

Voyez le mouvement d'un tronc d'arbre qui se balance. Les grosses branches contre-balancent le mouvement, compensent ce balancement. Les branches plus petites que les grosses compensent les grosses ; les encore plus petites et toutes petites, etc... C'est ça, cela va de infiniment petit à infiniment grand, et tout ensemble c'est une symphonie de mouvements. (musique) C'est déjà bien, mais à quoi bon faire mieux puisque je vous demanderai encore mieux !

Regardez, ce n'était pas mal mais évitez, n'attendez pas le temps fort pour vous décider à jeter la balle.

La balle doit rebondir sur le temps fort, comme si nous devions diriger l'orchestre. Si vous faites (démonstration), cela veut dire : taisez-vous maintenant ! Non la balle rebondit ! (musique)



MOUVEMENT DE LA SYMPHONIE INACHEVÉE

Accumulez, libérez.

C'est comme si nous cherchions à accumuler des pétales de roses et qu'ensuite nous laisserions parsemer révérencieusement. Pensez, les pétales de fleurs, ça a coûté la vie d'une fleur.

Ecoutez cette œuvre de Schubert. Ce n'est pas mal du tout, seulement regardez. Je dis aux institutrices : *Tu veux aider ? Aime, l'amour te dira ce qu'il convient de faire.* C'est ce que l'on sent, quelque chose qu'on ne peut pas expliquer par les paroles. Mais on peut l'expliquer par le mouvement ou par la musique. Préparez, il ne s'agit pas : *mes petites fleurs, tant pis.*

Il y a toute une extase dans ce motif, dans le motif de la *Symphonie Inachevée* de Schubert. Essayez encore une fois la même chose.

N'oubliez pas les épaules, le temps fort coïncide non pas avec le mouvement que nous faisons, mais avec les pétales de roses qui touchent le sol. (musique)

Moins de mouvements inutiles.



MOUVEMENT : LA CORDE À SAUTER

Nous allons jouer un peu avec une corde, pas avec un pendule. *Soulevez la corde, soulevez, laissez glisser. Projetez, posez, quittez, posez, quittez.*

C'est très facile de glisser la corde sous la jambe. Maintenant si vous faites en même temps jambe et bras, forcément le pied touche le sol et la corde ne passe pas. Nous sommes d'accord, elle ne peut pas glisser. Faites comme moi. (démonstration)

La fin, très paisible. Ce n'est pas un arrêt, mais un moment de suspension, l'immobilité, mais ce n'est pas un arrêt, autrement le moteur cale.

*Couronnés de thym et de marjolaine, des elfes
joyeux dansent sur la plaine.*

Vivez, nous devons apprendre ici à créer cette force joyeuse pour la communiquer aux autres. Laissez entraîner les jambes par les épaules. Donnez-vous les mains, la joie, voyons! virez, virez... (musique)



SONATE AU CLAIR DE LUNE

Maintenant, notre dernier mouvement : Sonate au *clair de lune* de Beethoven. Il l'a composée après des événements très douloureux de sa vie, lorsqu'il a retrouvé la sérénité, l'apaisement. Il s'agit, d'oser exprimer un peu ce que Beethoven a si bien exprimé : *vertical, horizontal* .

Première chose : *appel et confirme, appel, accumulez, confirmez ensuite, libérez, libérez*. Evidemment, ici, il faut d'abord saisir ce que vous voulez libérer. *Appel, accumulation*. Sans cette accumulation,

nous ne pouvons rien libérer. Quatre points cardinaux. D e r n i e r mouvement... cet a p a i s e m e n t . . . (musique)



Bien.

Merci mes amis. Vous avez bien travaillé.¹

¹ Des expressions, telles que, *n'est-ce-pas, vous comprenez, encore une fois, ici*, ont été partiellement supprimées pour la fluidité de la lecture, de même les indications : *(musique), (démonstration)* qui signalaient les temps de répétition ou d'observation.