

mensuel gratuit
en magasins bio

biocontact

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 252 500 exemplaires

novembre 2012

n°229

l'anthroposophie

l'œuvre de Rudolf Steiner



- sa vie, son héritage
- un essaimage international
- l'agriculture biodynamique
- les écoles Steiner-Waldorf
- la médecine anthroposophique
- eurythmie : les sons en mouvement
- pédagogie curative et sociothérapie
- une architecture en accord avec la vie
- la triple articulation sociale
- Alliance Eliant : l'action continue

offert par

L'eurythmie sculpte la parole...

« Avec l'eurythmie, ce qui est modelé par le langage et se déverse dans la sonorité doit prendre une forme visible. Le geste aérien, support de la parole, est reproduit et devient visible. » (Rudolf Steiner, Cours d'eurythmie de la parole)

L'eurythmie, étymologiquement « le bon rythme », est un art du mouvement créé en 1912 par Rudolf Steiner. Elle puise son originalité dans sa relation avec les sources mêmes du langage et a pour but de démontrer comment le geste a précédé la parole : « Avant la parole était l'action. » (Goethe)

Sa naissance s'inscrit juste avant la Première Guerre mondiale, en Allemagne, quand le monde des arts, bouleversé et fortement marqué par des artistes en quête de renouveau, se tourne vers d'autres modes d'expression.

A cette période venait vers Rudolf Steiner une jeune fille, Lory Smits, qui souhaitait être conseillée à propos de son désir de pratiquer une danse ou une gymnastique rythmique. C'est de cette rencontre et grâce à cette question qu'est née pour Rudolf Steiner l'impulsion de créer un art du mouvement issu de l'anthroposophie.

Cette rencontre avec Lory Smits arrivait à point nommé, alors que Rudolf Steiner estimait urgent de réhabiliter la parole, de la relier à ses origines spirituelles. A ce propos, citons le début du prologue de l'Évangile selon saint Jean : « Aux origines était le Verbe (ou Logos). Et le Verbe était un Dieu. Et un Dieu était le Verbe. » Auquel Rudolf Steiner ajoute : « La tradition à laquelle se réfère l'Évangile de Jean, il est vrai, repose sur une ancienne connaissance instinctive du Verbe. Aujourd'hui, cette connaissance est perdue. L'idée de concept du Verbe embrassait jadis, en une vision primordiale, l'homme tout entier en tant que création éthérique. » (Rudolf Steiner, *ibid.*)

Les forces éthériques – ou forces de vie, de croissance – étaient, à ces époques anciennes, encore perceptibles pour l'homme. Certains artistes, dans l'art grec ou l'art roman par exemple, les ont imprimées dans la pierre au moyen de plissés ou de mouvements de vagues ornant le vêtement des personnages. Le Christ lui-même apparaît ainsi à Vézelay et à Autun enveloppé de ces mouvements éthériques.

C'est donc dans cet esprit que débutèrent les premières leçons à Lory Smits et que s'établirent peu à peu les bases de l'eurythmie, art



Le geste 'I' en eurythmie, tel un prince qui brandit son épée, reflet de l'affirmation de soi.

qui ne se rattachait à aucune forme de danse existante.

Un art du mouvement

Qu'est-ce que le mouvement ? C'est cette partie importante de notre être qui nous permet de ressentir que nous sommes vivants. Chacun de nous parle avec son corps, ses gestes, mais souvent de façon incontrôlée, automatisée. Comment nous sortir de cette conscience quasi endormie du mouvement, pour affiner et affirmer notre relation psyché/soma ? L'art de l'eurythmie nous propose de prendre en compte nos actes et nos mouvements pour les re-connaître, les faire naître à nouveau.

Rudolf Steiner s'est surtout attaché à développer l'eurythmie du langage pour dégager la parole de son contenu prosaïque et lui apporter une dimension artistique. De là est né un développement chorégraphique, l'eurythmie

poétique. Celle-ci associe le mouvement et la parole au service de représentations où un sonnet, une ballade par exemple mettent en relief la rime, le nombre des syllabes, la couleur joyeuse ou mélancolique d'une œuvre.

L'eurythmie musicale sera élaborée plus tard, à partir de 1919. Bien que s'appuyant sur une profonde connaissance de la musique, elle souhaite détacher l'eurythmiste de la partition écrite et la rendre mouvante, visible, avec tous ses constituants : les notes et les motifs, le phrasé, les différentes voix, chorégraphiés et articulés par des gestes.

L'eurythmie poétique

Du son au geste

Il est nécessaire de faire abstraction du signe écrit, qui, métamorphosé par les civilisations successives, s'est peu à peu éloigné des sources vivantes et imagées du langage. En effet, l'eurythmie poétique fait toujours appel à un geste inné en l'homme, traduisant sa psyché, son vécu, et non à ce qui fut codifié bien plus tard dans l'alphabet.

Pour la découverte de l'eurythmie de la parole, voici quelques étapes proposées, inspirées de la Genèse.

Nous sommes au sixième jour. Dieu vient de créer Adam, le modelant à son image à partir de la terre rouge (en hébreu, *adamah* signifie « terre rouge »). Puis Adam s'éveille et s'adonne de toute son âme à son étonnement, à son ravissement de se trouver au Paradis. Le son [a], les deux bras ouverts dans un angle réceptif, exprime au mieux cette qualité accueillant avec sympathie le monde alentour. S'étonner, chez les Grecs, c'était le début de la philosophie et, pour Rudolf Steiner, « le 'A', c'est l'homme dans sa perfection, le début de la philosophie ».

Mais continuons notre promenade. Dans sa joie d'être là, vivant, Adam exprime à Dieu son amour et sa reconnaissance dans un geste chaleureux où les bras s'arrondissent au niveau du cœur ; c'est le [o].

Plus tard, au Jardin d'Eden, Dieu demande à



Eurhythmistes formant des 'O', geste chaleureux où les bras s'arrondissent au niveau du cœur, sur un texte d'Amers, de Saint-John Perse.

Adam de désigner, de nommer toutes choses. Le geste démonstratif du son [d] (montrer du doigt) est celui que nous connaissons si bien et que nous pratiquons pour montrer quelque chose à quelqu'un. C'était aussi le geste du *dada* dans l'Inde ancienne ; à cette époque, le pédagogue enseignait en montrant du doigt et en nommant les choses à ses élèves. De même, Jean-Jacques Rousseau, plus tard, louera les mérites d'une éducation sensorielle, plus convaincante qu'un apprentissage intellectuel précoce.

Bientôt, au Jardin d'Eden, l'atmosphère paradisiaque se trouble sous l'effet du serpent : ligne sinueuse, insidieuse, sournoise, le son [s] en eurhythmie. Son action de séduction va entraîner Eve, puis Adam, hors du Paradis. Maintenant, effrayés et apeurés, ils doivent se cacher et se protéger, car ils perçoivent leur nudité, leur fragilité. Le geste qui rend bien ce sentiment de prise de conscience, en situation d'exil, c'est le [e] (« é ») : les deux bras croisés comme une protection devant la poitrine. Il traduit ce qui m'affecte, ce qui m'atteint dans ma psyché.

A travers ce parcours, nous venons d'évoquer des voyelles, où la voix a des ailes et s'élève comme un chant. « On éprouve une impression de fraîcheur et d'innocence en laissant agir sur soi, l'une après l'autre, les voyelles. L'homme se recrée dans toute sa dignité lorsqu'il émet, en pleine conscience, les voyelles. » (Rudolf Steiner, *ibid.*)

Avec les consonnes, comme [s] et [d] évoquées plus haut, dans la vision anthroposophe, ce n'est pas notre monde intérieur qui résonne mais le monde extérieur que nous affrontons, et auquel nous réagissons : avec courage et témérité pour les sons [g], [k], avec douceur pour le son [m], dans un geste de protection avec les sons [b], [p]. Le son [r] nous entraîne dans ses tourbillons et l'élément de l'air, le son [l], par sa fluidité et sa liquidité, nous relie à l'eau ; le son [f] anime le feu... Ainsi, l'eurhythmie fait ressortir la plasticité des sonorités dans leur rapport avec les éléments et leurs rythmes. « Dans l'homme se reflète l'univers tout entier. » (Goethe)

Désintellectualisée et fortifiée, la parole devient libératrice de notre créativité qui ne demande qu'à s'éveiller, telle la Belle au bois dormant, image de nos aspirations enfouies, de nos capacités latentes. Mais n'est-il pas des moments dans notre existence où se fait sentir un puissant besoin d'éveil, un appel du destin ?

Dans le conte, cette incitation à la métamorphose revêt l'apparence d'un prince qui brandit son épée, tel le [i] de l'affirmation de soi : victoire sur la pesanteur où le bras droit s'étire verticalement vers le haut et où

le gauche pointe vers la terre. Par sa bravoure et son intrépidité, il vient à bout des épreuves pour accéder au but ultime de sa quête, la belle princesse. A la fin de l'histoire sont réunis, comme dans bien des contes, le masculin et le féminin, l'âme et l'esprit dans leur culmination vers l'unité: [iao], [i] l'esprit, [a] l'âme, [o] l'union.

En puisant aux sources de l'être humain et de ses composantes tripartites – corps-âme-esprit –, l'eurythmie se fait messagère des mystères de la Création.

Une histoire à vivre

Sa capacité à rendre visible ce qui est raconté est très bénéfique sur le plan pédagogique. Cela entraîne l'enfant à jouer lui-même les épisodes d'une histoire, à vivre les épreuves, à s'identifier aux héros en se fortifiant intérieurement. « Si vous n'entendez qu'avec la tête, votre corps éthérique ne danse pas. Il faut vivre dans son corps l'écoute des elfes, des esprits surnaturels comme dans les contes. » (Rudolf Steiner, *ibid.*)

Toujours en eurythmie pédagogique : les enfants sont entraînés à parcourir un nombre varié de formes : cercle, carré, triangle, pentagramme..., ce qui les aide à se situer dans l'espace et vis-à-vis de leurs camarades. C'est aussi une bonne introduction à une période de géométrie, qui devient plus vivante.

Pour nous, adultes, de telles formes, par leurs lois objectives, clarifient nos pensées et nous apaisent.

La marche à trois temps

Il nous reste une activité à découvrir, si automatique et quotidienne que nous n'y prêtons plus attention : la marche.

Comment marchons-nous ? Que ressentons-nous en marchant ? Sommes-nous sensibles à la qualité du sol sous nos pas ? Notre marche, démarche, est-elle frondeuse ou hésitante, légère ou ancrée ? Et si nous prenions la peine d'écouter nos pieds pour les prendre en compte jusqu'au bout des orteils ?

Quelques exercices ludiques vont réveiller nos sensations : marcher en avançant, en reculant, sur la pointe des pieds ou genoux pliés, pieds en dehors, en dedans... ; pour la marche à reculons, l'oreille remplace la fonction de l'œil : il nous faut entendre ce qui vient vers nous de l'inconnu, avec appréhension ? ou confiance ? Cela est très révélateur !

Ces jeux sont une prise de conscience radicale qui nous oriente vers une méthode très efficace pour se réapproprier la marche, y inscrire notre identité : la marche à trois temps.

Elle agit sur notre verticalité et notre sens de l'équilibre et se déroule en trois phases : lever, porter, poser :

- le talon se soulève : aspiration ;
- le pied est suspendu au-dessus du sol : instant de calme et de liberté ;
- le pied retrouve le sol en se déroulant de la pointe vers le talon (et non du talon vers la pointe) dans une volonté d'avancer avec tact ; là, la pointe du pied développe une sensibilité d'écoute dans sa relation avec le sol, comme lorsque nous marchons en arrière.

Cette marche fluide et réfléchie resitue l'homme dans sa globalité, de ses pieds vers l'espace :

- l'espace sagittal inscrit la marche entre passé et avenir ;
- la latéralité équilibre la droite et la gauche ;
- l'espace vertical respire entre Ciel et Terre.

Citoyen du monde, l'homme vit alors pleinement ses facultés, se forgeant lui-même son chemin vers la liberté.

L'eurythmie musicale

Elle est l'autre grande partie de la mission de l'eurythmie. Par elle, nous réapprenons à entendre, à écouter, à saisir les éléments de la musique : mesure, mélodie, rythmes, modes majeur et mineur. Notre corps devient une grande oreille et notre écoute, telles des antennes à la surface de notre peau, capte les sons et les retransmet sous forme de gestes où les notes et même les silences deviennent visibles.

Ce sujet ferait l'objet d'un autre article car l'eurythmie est bien surprenante dans son approche de la musique. Il reste cependant un bon moyen de la découvrir, c'est d'assister à la représentation d'une œuvre symphonique. Pour sa réalisation, les eurythmistes se transforment en instruments d'orchestre qui se meuvent suivant des formes, expressions visibles de l'ambiance, du rythme, de la mélodie des différentes voix sonores de l'œuvre. La partition et tout ce qui est audible se déroulent sous les yeux du spectateur en un tableau vivant où les couleurs des costumes et des éclairages soulignent et intensifient les perceptions.

Une méditation silencieuse

Tout à fait adaptée à notre époque, l'eurythmie est appelée à jouer un grand rôle dans notre monde contemporain. Elle offre des moyens pour lutter contre l'appauvrissement du langage et réactiver notre créativité. Elle apporte des solutions en thérapie, en pédagogie

et même en agriculture biodynamique, où se vérifie l'impact des forces éthériques sur la croissance des plantes.

Son rôle social est lui aussi indéniable. Comme pour le travail d'un chœur ou d'un orchestre, les facultés d'écoute et de tolérance sont sollicitées afin de non seulement coordonner ses propres mouvements, mais de les ajuster à un ensemble. Elle est une méditation silencieuse en mouvement et requiert des qualités d'attention, comme l'entendait Simone Weil, pour le développement de la technique dans la création artistique (*techné*, « art » en grec).

Cette introduction à l'eurythmie, dont les ressources sont multiples, se veut une incitation pour aller à la rencontre de cet art nouveau (100 ans cette année), non seulement en tant que lecteur ou spectateur, mais aussi en tant que pratiquant. C'est au cœur du partage et de la rencontre que s'optimise le message de l'eurythmie, qui reconnaît chaque « Je » dans la grande ronde fraternelle. « Rien n'est plus précieux, plus irremplaçable, dans cet immense concert du monde, que la singularité de chaque voix et de chaque être. » (1) ■



› **Dominique Bizieau.**
Eurythmiste de scène et pédagogue,
initiatrice de l'association
Euryca, association
pour la reconnaissance,
l'approfondissement et
le développement de
l'eurythmie.

› **Cours et stages pour
amateurs et eurythmistes**
Euryca - Ateliers de l'Olive
9, impasse du Curé - 75018 Paris
Tél. : 01.77.16.51.89
Mél : euryca@laposte.net

1. *N'oubliez pas les chevaux écumeurs du passé*,
Christiane Singer, éd. Albin Michel.

Livres de Rudolf Steiner

- *Cours d'eurythmie de la parole*, Editions anthroposophiques romandes.
- *L'eurythmie, parole visible*, éd. Triades.
- *Aux origines de l'eurythmie*, éd. Filigrana.
- *La nature humaine, fondement de la pédagogie*, éd. Triades.