



Canada

Sunday, 20 July 2003
Workshop no. 8

Prof. ODETTE GUIMOND

Students

Diane Beaulieu

Isabelle Leclerc

AUTOPOIESIS

Feldenkrais Art School
Montreal

AUTOPOIESIS, Feldenkrais Art School, was created in 1995 by three actors and one director, all of them professionals and certified teachers of Feldenkrais method. The main objective of this private school (a non-profit organization) is to integrate Feldenkrais method of somatic education in the training, the research and the development of professional artists. Having purely artistic and not financial purposes, AUTOPOIESIS has other goals as well: to give a professional and structured training in art, i.e. disciplines related to stage, literature or visual arts; to offer a support and a specialized training to the artists working in one or more discipline of arts domain; to promote research in art, more specifically in art-related disciplines. For the moment, this school does not get any financial support from the government.

This school project came as a solution to the needs of its founders, who were involved in arts teaching and especially theatre teaching: granting more importance to somatic education in artists' work and to think about programs that make this method a solid basis in their

training. The objective of this project was to develop artistic work methods in compliance with the theoretical basis of somatic education. This school was created on the basis of its founders, whose expertise had been developed during their teaching activities and during the research workshops and the theatre productions at Theatre de la Nouvelle Lune (where a Research Center had been functioned for about ten years) from 1979. Odette Guimond, the present director of AUTOPOIESIS, was one of the persons who created this non-profit theatre company and has been an artistic director for more than fifteen years.

From its creation, AUTOPOIESIS has participated in the training, research activities and development of some professional artists, autodidact students or students from superior education schools (Cegep de Saint-Hyacinthe Drama School, Superior Drama School of UQAM — degree, master's degree, multidisciplinary Ph. D. at the Faculty of Arts of UQAM). Moreover, traineeship periods led to solo creations or productions.

In 2001-2002, about twelve students and professional actors registered for individual courses and for short developing traineeships of twenty hours. Besides, other ten students had registered for some more elaborated programs in our school. Two women solos were created. One of them was created by Mime Omnibus in Montreal in June 2002 and the other one in July 2002 by Sonomusa at Fringe Festival of Toronto. In 2003, about ten students participated in elaborated training programs.

Every year, four actors and one scenographer have a 110-hour training that leads to a theatre creation that is presented at Marguerite-Bourgeois Museum in Montreal from May to September every year; this project has been taking place from 2000. AUTOPOIESIS has had a very collaboration with this institution for four years; this common project gives young artists participating in training the opportunity to find a job according to the themes the museum suggests. The actors have to alternatively perform in both English and French.

The workshop on Sophocles's Antigone, which was the final project of a training program of 160 hours to which participated theatre, dance and vocal training professionals, was presented in 2002 at the International Workshops of UNESCO-ITI Chair focused on the tragic character. It was also presented to the World Festival of Drama Schools in Athens, after having been chosen by an international jury to represent North America. In 2003, we continued our collaboration with UNESCO-ITI Chair and had a demonstrative workshop on character creation in Chekhov and Lope de Vega.

AUTOPOIESIS, kale d'art Feldenkrais, a été fondée en 1995 par trois acteurs et metteurs en scène professionnels, également professeurs certifiés de la Méthode Feldenkrais. Cette école privée (une corporation à but non-lucratif) a pour objet principal l'intégration de la Méthode Feldenkrais d'éducation somatique à la formation, à la recherche et au perfectionnement des artistes professionnels. À des fins purement artistiques et sans intention de gain pecuniaire pour ses membres, AUTOPOIESIS a également pour objectif de dispenser une formation professionnelle et structurée en art, dans des disciplines à caractère scénique, littéraire ou visuel ; d'offrir un perfectionnement et un soutien aux artistes œuvrant dans l'une ou plusieurs des disciplines du domaine des arts ; de promouvoir la recherche en art, à l'intérieur des différentes disciplines. Cette École ne reçoit pour l'instant aucune subvention, ni aucune aide gouvernementale.

Ce projet d'École répondait à un besoin ressenti par les fondateurs, également impliqués dans l'enseignement des arts et particulièrement du théâtre, du donner une place plus importante à l'éducation somatique dans le travail des artistes et de penser de programmes permettant d'en faire une base de référence solide. Ce projet visait à développer des méthodes de travail artistique en harmonie avec les fondements théoriques de l'éducation somatique. La fondation de cette École s'appuyait sur une expertise développée* par les fondateurs dans leurs expériences d'enseignement, mais également à l'intérieur d'ateliers de recherche et de productions théâtrales au sein du Théâtre de la Nouvelle Lune (auquel fut adjoint pendant une dizaine d'années un Centre de Recherche) et

celle depuis 1979. Odette Guimond, actuelle directrice d'AUTOPOIESIS, fut l'une des fondatrices de cette compagnie de théâtre à but non-lucratif, et directrice artistique durant plus de quinze ans.

Dans sa fondation, AUTOPOIESIS a participé ponctuellement à la formation, à la recherche et au perfectionnement de quelques artistes professionnels, d'étudiants autodidactes ou inscrits dans des écoles supérieures de formation (École de théâtre du Cégep de Saint-Hyacinthe, École supérieur de théâtre de l'UQAM - au niveau du BAC, de la Maîtrise, ou au Doctorat multidisciplinaire de la Faculté des Arts de l'UQAM). De plus, des programmes de stages ont permis l'élaboration de créations solo, de productions conjointes.

Durant l'année 2001-2002, une dizaine d'étudiants en formation ou d'acteurs professionnels se sont inscrits ponctuellement à des leçons individuelles et à de courtes stages de perfectionnement d'une vingtaine d'heures. Par ailleurs, une dizaine d'autres étudiants ont été inscrits à notre École dans des programmes de perfectionnement plus élaborés. Deux solos de femmes ont été créés. L'un a été produit par Mime Omnibus à Montréal en juin 2002 et l'autre en juillet 2002 par Sonomusa au Fringe Festival de Toronto. Durant l'année 2003, une dizaine d'élèves ont participé à des programmes de perfectionnement élaborés. Une création théâtrale différente chaque année, présentée au Musée Marguerite-Bourgeois à Montréal, et à l'affiche du mois de mai au mois de septembre de chaque année depuis l'an 2000 est également le fruit d'un stage de formation annuel de 110 heures, regroupant quatre acteurs et une scénographe. Une collaboration existe entre AUTOPOIESIS et cette institution depuis quatre ans et permet à de jeunes artistes de participer à un stage de création et de trouver un emploi, à partir de thématiques proposées par le Musée. Les acteurs doivent jouer en alternance en français et en anglais.

L'atelier portant sur L'Antigone de Sophocle, concu comme projet final d'intégration d'un programme de perfectionnement de 160 heures regroupant des professionnels de théâtre, de la danse et du travail vocal, a été présenté en 2002 lors de la tenue des Ateliers internationaux de la Chaire UNESCO de l'IIT portant sur le personnage tragique. Il a été ensuite repris au Festival des Écoles de Théâtre tenu à Athènes, après qu'il ait été choisi par un jury international pour y représenter l'Amérique du Nord. En 2003 la collaboration avec la Chaire UNESCO se poursuit avec la présentation d'un Atelier démonstratif sur la construction du personnage dans le cadre des Ateliers internationaux portant sur Lope de Vega et Tchekhov.

A. Chekhov, **The Seagull** Lope de Vega, **Fuenteovejuna**

Teacher's presentation

"Characters" and Use of Neuro-motility Schemes

The specificity of this workshop, that is the research, the nature of the unique performance (containing the two themes, Fuenteovejuna and The Seagull) and the fact that the debates took place as an open class made us reproduce here in extenso the documents that were carefully written by Mrs. Odette Guimond and distributed to the audience. We think this is a right option, given that the reader will be able to find the audio-visual presentation of 2003 workshops on the CD-ROMs produced by UNESCO-ITI Chair.

"Human beings define their personality on the basis of a largely unconscious choice: ways of moving, behavior, thinking, feedback habits, in one word neuro — motility schemes. During their identity story, they easily confuse the unconscious and acquired habits. The actors have the intuition that their identity is richer, more flexible, more 'neutral' or more mobile than their own story or that of the favorite characters. May their function be to submit every discourse to unconscious habits? How can an autopoietic practice of theatre acting help us learn or, on the contrary, to get rid of the habits, even if they had to turn an original and more conscious discourse into creative materials? How can Feldenkrais method become an extremely precise instrument for creation and performance?" This is the description of one of the research themes of the training program in which Diane Beaulieu and Isabelle Leclerc have participated this year. They worked five characters of Fuenteovejuna and eight of The Seagull. The demonstration looks like a partition where each actress has to pass quickly from one character to another and not to violate the references chosen by the other. It is about an exercise where neutrality and mobility, individuality and choir come together. From the somatic education point of view, the identity of a person appears in the relation with the gravity and consequently in the quality of the movement, of the breathing and voice. For Moshe Feldenkrais, the development of an optimal mobility and of a healthy maturation of all functions depends on the capacity of moving freely according to the 6 cardinal dimensions, elements that we find in the walking spiral. Our theatre characters are generally limited in their action, fixed in time and the stage space, ideas they depend on and that we embody.

Exploring "archetypes" and "types" of reaction to events

Thomas Hanna identifies two types of common reactions to events; we considered them "archetypal", focusing on the horizontal plane of walking. The hero is often associated to the Green Light Reflex. As it is hyperactive, it supports the effort above all. Very tensioned from head to feet, he moves very quickly. So he doesn't feel too much.

When he stands, his equilibrium is quite unstable; when he seats down, he will have a forward position, beyond the ischioms. His back in a continuous contradiction, especially at lumbar vertebra because it is here that he manages to counterbalance the thorax depression. His life is an eternal fight against this depression. In Lope de Vega: Chez Lope de Vega: Laurence, Frondoso and the Commander. In Chekhov: Arkadina, Nina, Treplev (partially), Dorn, Medvedenko (partially).

The Red Light Reflex would rather fit a troubled character. Influenced by Moshe Feldenkrais and by Hans Selye, Thomas Hanna describes the victim of anxiety as the reversal of the hero, sitting on the ischioms, in a chronic contraction of the stomach and of the rib cage associated to the unconscious attitude of protecting himself against fear. The feet never loose the contact with the ground and the nape is also contracted, the head pulled in between the shoulders and directed forward trying to keep a so-called equilibrium without using the spine, which got rigid meanwhile. There will be some uncomfortable positions because of the constricted rib cage: short breathing, digestive problems etc. In Lope de Vega: Pascale and Esteban. In Chekhov: Macha and Trigorine, Nina and Treplev (partially), Sorine and Medvendenko (partially).

Beyond these "archetypes", Stanley Keleman² describes four "types" of emotional relations face to fear, focusing on the vertical plane. In the first two cases (rigid structures, dense structure), the region of the pelvis will continuously be contracted and all the low part of the body will have the tendency to fight against gravity's call. In the case of rigid behavior, the diaphragm, whose inspiration attitude is constant, will contribute to swell up the upper part of the body in an attitude of combat or terror, to keep the head and the teleceptors awake and to diminish the perception of fear or of any other sensation in the lower part of the body (pull in the



stomach and the buttocks like in army or according to the present criteria in fashion: Laurence, Frondoso, the Commander, in Lope de Vega; Dorn, in Chekhov.

In the case of dense behavior, breathing in and breathing are equally difficult to produce, the person gets smaller, becomes compact and closes again in his sphincters. The person is obviously under pressure and is contracted everywhere. All movements are blocked; the forces coming from the upper and the lower part of the body come together in the pelvis region, which becomes a real place of conflict. Esteban in Lope de Vega; Nina and Treplev (partially), in Chekhov.

In the other two structures (swollen structure, collapsed structure), the person will answer by a convulsive expansion downwards, while the thorax region will always be contracted. IN case of answer by swelling up, the diaphragm will always push downwards and frontward; the stomach will need more space and will trigger a constriction and a collapse not only of the thorax, but also of the pelvis region: Arkadina, Trigorine and Sorine (partially) in Chekhov.

In the case of a compulsive reaction by collapse, the entire person is in full depression; he can stand only due to a dysfunctional intensification of natural curves, due to the pelvis completely pushed frontward to compensate for the extreme depression of the thorax that lies backwards, the lower part of the back and the nape ever struggling to simulate a vertical position. Breathing in and contraction equally difficult to produce: Pascale in Lope de Vega; Macha, Treplev and Sorine (both of them partially), in Chekhov.

Helga Pohl identifies from Feldenkrais method and psychoanalysis **point of view**, four neurotic types as described by Zander in 1988, including the notion of reversibility of movement, dynamics of spine rotation and difference between right side and left side expressions. It may be interesting to see how "types" of neurotic behavior turn into movement. The characters can be related to the hysterical type: Laurence (partially), in Lope de Vega and Arkadina (partially) in Chekhov. Many of them are convulsive-obsessive: Laurence and Pascale (both of them partially), Frondoso and the Commander, in Lope de Vega; Dorn, Treplev, Arkadina (partially), Nina, Medvedenko, Macha (partially), Trigorine (partially) in Chekhov. Depressive ones: Pascal (partially), in Lope de Vega; many of Chekhov characters are partially depressive: Sorine, Nina, Macha, Trigorine, Treplev. We could associate Esteban to the schizoid in Lope de Vega ; in Chekhov, we could partially associate to this type Sorine, Treplev and Trigorine.

Interior listening to the text and relational dynamics

After the experiential approach on the characters in Lope de Vega and Chekhov by means of the various "types" of a modern commedia dell'arte, we went on to build the characters in a more intuitive manner; first we had an individual manner then general starting from the images resulted from the creative process of the two actresses and from the relational dynamics specific for each situation. Learning a text always begin by choosing a sentence that touches us, even if we don't know why. The actresses abandon themselves in a game of association. They utter three characteristic words, three adjectives or images generated by that sentence. They keep on repeating this sentence in a loud voice and they listen to it resonating inside. What do they do in order for those ideas to become clear in their minds? How can they know what they feel? These images will soon become movements and they are the only ones to know the references of these movements they will learn to describe. Consequently, they will be able to repeat them until they become ordinary to them. Then they need to make a range out of three movement schemes that integrate in a shape they could not have predicted: the somatic basis for building a character. They identify one verb, two, three action verbs that are specific for the quest of the related character. They listen from the interior how the other reacts to this intention of movement in «6-motion». They listen to the movement of the other. Out of two sentences they repeat quite frequently, they create the somatic basis of a dialogue, a fundamental relation between characters. For a short time, they paid attention to what they felt when moving and they let themselves guided from who knows who from inside.

1 HANNA, Thomas, Somatics, Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility and Health, Addison-Wesley Publishing Company' Reading, Massachusetts, 1988

2 KELEMAN, Stanley, Emotionl Anatomy, The Structure of Experience, center press, Berkeley, 1985

3 Pohl, Helga, Feldenkrais for Psychoanalysts, in Somatics Magazine-fourna of the Mind/Body Arts and Sciences, Novato, CA: Novato Institute for Somatic Research and Training. Part I, spring/summer, vol. 9 no. 4, 1994, pp. 14-20; part II, spring/summer, vol. 10, no. 4, 1995, pp. 20-25.

A. Tchekhov, **La Mouette** Lope de Vega, **Fuenteovejuna**

Exposé du professeur

«Personnages» et mise en jeu de schemes neuro-moteurs

Les particularites de cet atelier, a savoir la recherche proposee, la nature de la prestation unique (qui comportait les deux themes de l'atelier, Fuenteovejuna et La Mouette) et le fait que le debat a pris la forme d'une classe ouverte, nous ont conduits a reproduire ici in extenso les documents d'information hautement elabores et rediges par Odette Guimond.

Cette maniere de faire nous paralt d'autant plus judicieuse que le lecteur pourra trouver, comme nous l'annoncions dans l'avant-propos, la presentation audio-visuelle de ces ateliers 2003 sur les CD-Rom kites par la Chaire UNESCO.



«Les humaines definissent leur personnalite a partir d'un choix en grande partie inconscient, de manieres de bouger, d'habitudes de comportement, de pensees, de reactions, bref de schemes neuro-moteurs. Il confond aisement ces habitudes inconscientes et acquises au cours de leur histoire avec leur identite. Les acteurs ont l'intuition que leur identite est plus riche, plus malleable, plus « neutre » ou plus mobile que celle de leur histoire individuelle, ou de leurs «personnages» privilegies. Leur fonction est-elle de soumettre tout discours a des habitudes inconscientes? Comment une pratique autopoIetique du jeu theatal nous permet-elle d'apprendre, au contraire, a dejouer ses habitudes, quitte a en faire des materiaux createurs d'un discours original et plus conscient? En quoi la pratique de la methode Feldenkrais devient-elle un outil particulierement precis de creation et de performance?». Tel est le descriptif de l'un des themes a l'étude au sein du programme de

perfectionnement auquel ont participe cette armee Diane Beaulieu et Isabelle Leclerc.

Elles ont travaille 5 personnages de la Fontaine au Brebis (Fuenteovejuna) et 8 personnages de La Mouette. La demonstration se presente comme une partition ob chacune des actrices doit passer rapidement d'un personnage a l'autre, tout en metrissant les references choisies par l'une et l'autre. II s'agit d'un exercice oc/ neutralite et mobilite, individualite et jeu choral se rejoignent. Du point de vue de redducation somatique, l'identite d'une personne se revele dans sa relation a la gravite, et consequemment la quake de son mouvement, de sa respiration, de sa voix. Pour Moshe Feldenkrais, le developpement d'une mobilite optimale et d'une same maturation de toutes les fonctions repose sur la capacite de bouger librement en fonction des 6 dimensions cardinales, composantes que l'on retrouve integrees dans la spirale de la marche. Nos personnages de theatre sont generalement limites dans leur action, figes dans le temps et l'espace de la scene, les idees auxquelles us tiennent et que nous incarnons.

Explorations «d'archetypes» et de ((types)) de reactions aux evenements

Thomas Hanna' identifie deux grands types de reactions habituelles aux evenements, que nous avons consideres comme « archetypaux », tout en mettant l'accent sur le plan horizontal de la marche. Le heros est souvent associe au Reflexe du Feu Vert (Green Light Reflex). Hyperactif, celui-ci valorise l'effort par-dessus tout. Tendu des pieds a la tete, il bouge tres vite. Il ne sent donc pas grand chose. Sur ses pieds, son equilibre sera precaire et assis, il se tiendra activement projete vers l'avant, au-delà de ses ischions. Son dos est en continuelle contradiction, particulierement au niveau lombaire, car c'est là qu'il arrive a contrebalancer sa depression thoracique. Sa vie est un combat perpetuel contre cette depression. Chez Lope de Vega: Laurence, Frondoso et le Commandeur. Chez Tchekhov: Arkadina, Nina, Treplev (en pat-tie), Dorn, Medvedenko (en partie).

Le Reflexe du Feu Rouge (Red Light Reflex) caracterisera d'avantage un personnage tourmente. Sous l'influence conjointe de Moshe Feldenkrais et de Hans Selye, Thomas Hanna decrit la victime de l'anxiete comme si elle etait apparemment l'inverse du heros, assise derriere ses ischions, dans une contraction chronique du ventre et de la cage thoracique associee a l'attitude inconsciente de se proteger contre la peur. Les pieds ne prendront pas appui

Theatre Studies

sur le sol et la nuque sera également contractée, la tête rentrée dans les épaules et projetée vers l'avant dans un essai de maintenir un semblant d'équilibre, sans support de la colonne, elle-même rigidifiée. On retrouvera des inconforts associés à la constriction de la cage thoracique: respiration courte, problèmes digestifs etc. Chez Lope de Vega: Pascale et Esteban. Chez Tchekhov: Macha et Trigorine, Nina et Treplev (en partie), Sorine et Medvedenko (en partie).

Au-delà de ces «archétypes», Stanley Keleman² décrit quatre «types» de réactions émotionnelles face à la peur, tout en mettant l'accent sur le plan vertical de la marge. Dans les deux premiers cas (rigid structures, dense structure), la région du bassin sera contractée en permanence et tout le bas du corps aura tendance à combattre l'appel de la gravité. Dans le cas du comportement rigide, le diaphragme en attitude d'inspiration constante contribuera à enfler le haut du corps dans une attitude de combat ou de terreur, à tenir la tête et les télécepteurs en 661, tout comme à diminuer la perception de la peur ou de tout autre sensation dans le bas du corps (rentrer le ventre et rentrer les fesses à la militaire ou selon les critères encore actuels de la beauté): Laurence, Frondoso, le Commandeur, chez Lope de Vega; Dorn, chez Tchekhov. Dans le cas du comportement dense, inspiration et expiration sont également difficiles à produire, la personne se raccourcit, devient compacte, se referme dans tous ses sphincters. La personne est véritablement sous pression, contractée de partout. Tout mouvement est bloqué, les forces venant du haut comme du bas, se rencontrant dans la région du bassin qui devient un véritable lieu de conflit: Esteban chez Lope de Vega; Nina et Treplev (en partie), chez Tchekhov.

Dans les deux autres cas (swollen structure, collapsed structure), la personne répondra par une expansion compulsive vers le bas, alors que la région du thorax sera contractée en permanence. Dans le cas d'une réponse par l'enflure, le diaphragme poussera en permanence vers le bas et vers l'avant, l'abdomen prenant beaucoup plus de place et amenant une constriction et un affaissement non seulement dans le thorax, mais également dans la région du bassin: Arkadina, Trigorine et Sorine (en partie) chez Tchekhov. Dans le cas d'une réaction compulsive par l'affaissement, toute la personne est en pleine dépression, ne pouvant tenir debout que par une intensification dysfonctionnelle des courbes naturelles de la colonne vertébrale, le bassin complètement projeté vers l'avant pour compenser la dépression extrême du thorax retenu vers l'arrière, le bas du dos et la nuque continuellement en

kat de combat pour arriver à simuler un semblant de verticalité. Inspiration et contraction sont également difficiles à produire: Pascale chez Lope de Vega ; Macha, Treplev et Sorine (tous deux en partie), chez Tchekhov. Helga Pohl³ aborde du point de vue de la méthode Feldenkrais et de la psychanalyse quatre types névrotiques que décrits par Zander en 1988 et ce, en incluant la notion de reversibilité du mouvement, la dynamique de la rotation de la colonne vertébrale et l'expression différenciée de la droite et de la gauche. Il peut être intéressant d'observer comment se développent en mouvement les «types» de comportement névrotique. Les personnages pouvant se rattacher au type hystérique : Laurence (en partie), chez Lope de Vega et Arkadina (en partie) chez Tchekhov. Beaucoup d'obsessifs-compulsifs: Laurence et Pascale (toutes deux en partie), Frondoso et le Commandeur, chez Lope de Vega; Dorn, Treplev, Arkadina (en partie), Nina, Medvedenko, Macha (en partie), Trigorine (en partie) chez Tchekhov. Des

dépressifs: Pascal (en partie), chez Lope de Vega; plusieurs personnages de Tchekhov le seraient en partie : Sorine, Nina, Macha, Trigorine, Treplev. On pourrait associer Esteban au schizokle chez Lope de Vega ; chez Tchekhov, on pourrait associer en partie à ce type Sorine, Treplev et Trigorine.

Écoute intérieure du texte et dynamique relationnelle

Suite à une approche expérimentale des personnages de Lope de Vega et de Tchekhov par le biais de ces différents «types» d'une commedia dell'arte moderne, nous sommes revenues à une construction de personnages plus intuitive, d'abord individuelle, puis chorale, à partir des images issues du processus créateur des deux comédiennes et de la dynamique relationnelle propre à chaque situation. Apprendre un texte commence

par choisir une phrase qui nous touche, même si on ne sait pas pourquoi. Les comédiennes se livrent alors à un petit jeu d'association. Elles nomment trois mots caractéristiques, trois qualificatifs ou images auxquels cette phrase les renvoient. Elles répètent cette phrase à haute voix, et recourent à resonner en elles. Comment font-elles pour que se précisent ces images à l'intérieur d'elles-mêmes? Comment savent-elles ce qu'elles sentent? Ces images se traduiront vite par des schémas de mouvement dont elles seules connaissent les repères qu'elles apprennent à décrire, ce qui leur permet de les repérer jusqu'à ce qu'ils deviennent habituels. Elles ont ensuite à faire une gamme à partir des trois schémas de mouvement qui s'intègrent alors dans une forme qu'elles n'auraient pu prévoir: la base somatique de la construction d'un personnage. Elles identifient un verbe, deux, trois verbes d'action, qui sont caractéristiques de la gaité du personnage en relation. Elles écoutent de l'intérieur



comme l'autre réagit à cette intention en mouvement, en: «6-motion». Elles écoutent le mouvement de l'autre. À partir de deux phrases seulement, répétées un nombre variable de fois, elles viennent de créer la base somatique d'un dialogue, une relation fondamentale entre deux personnages. Elles ont prêté un moment attention à ce qu'elles sentaient et à ce qu'elles faisaient en mouvement, et elles se sont laissé guider par qui, de l'intérieur, sait.

1 HANNA, Thomas, *Somatics, Reawakening the Mind's Control of Movement Flexibility and Health*, Addison-Wesley Publishing Company' Reading, Massachusetts, 1988

2 KELEMAN, Stanley, *Emotional Anatomy, The Structure of Experience*, center press, Berkeley, 1985

3 Pohl, Helga, *Feldenkreis for Psychoanalysts*, in *Somatics Magazine-Journal of the MaitBody Arts and Sciences*, Novato, CA : Novato Institute for Somatic Research and Training. Part I, spring/summer, vol. 9 no. 4, 1994, pp. 14-20 ; part. II, spring/summer, vol. 10, no. 4, 1995, pp. 20-25.

