

La méthode Feldenkrais et le travail théâtral de Yoshi Oida Entretien avec Yoshi Oida, par Julie-Kazuko Rahir

Le 26 juin 2020, Christian Geffroy Schlittler et Julie-Kazuko Rahir ont rencontré l'acteur Yoshi Oida dans son appartement à Paris, dans le cadre du projet de recherche « Théâtre et Feldenkrais : quels sont les outils de la méthode Feldenkrais pertinents pour le travail de l'acteur ? ».

***Julie-Kazuko Rahir :** J'aimerais vous poser des questions sur les liens que vous pouvez faire entre la méthode Feldenkrais et votre pratique théâtrale. Tout d'abord, j'aimerais vous demander ce que votre rencontre avec Moshe Feldenkrais vous a apporté dans votre carrière d'acteur et de metteur en scène.*

Yoshi Oida : En 1969, j'ai rencontré au Japon une femme israélienne, Mia Segal. Elle suivait une formation de théâtre Nô avec mon maître [Okura]. C'est elle qui m'a parlé de Moshe Feldenkrais pour la première fois. Quand elle habitait en Israël, elle avait été le voir à cause de douleurs physiques et elle est devenue son élève assidue¹.

En 1970, j'ai été invité à Paris par Peter Brook pour participer au *Centre International de Recherche théâtrale* et y faire de la recherche sur la voix, le corps, le mouvement. J'étais curieux de savoir si Peter Brook avait déjà entendu parler de ce « maître du mouvement » israélien dont Mia Segal m'avait parlé, et qui avait, tout comme lui, des racines juives. Brook m'a annoncé qu'il comptait justement l'inviter à Paris.

Ainsi, cette année-là, il a invité Moshe Feldenkrais à Paris dans le cadre d'un travail de recherche que nous faisons avec un groupe de comédiens new-yorkais sourds et muets. Nous faisons des improvisations tous ensemble, mais personne ne parlait la même langue : les New-yorkais ne parlaient pas (ils étaient sourds et muets), et notre groupe était constitué d'acteurs du monde entier. Nous n'utilisons pas la langue pour communiquer, c'était le mouvement qui nous permettait de nous accorder. Lorsque Feldenkrais nous enseignait ses leçons, une interprète new-yorkaise traduisait en langue des signes. Nous avons fait deux sessions de travail (en 1970 et 1971), peut-être deux semaines à chaque fois.

Je me souviens que Moshe Feldenkrais était toujours assis, il ne bougeait pas... il était assez gros d'ailleurs. Il était impressionnant. Il disait par exemple : « tournez votre pied droit à gauche » ... et au début, c'était difficile pour nous de réaliser ce mouvement sans mélanger notre droite et notre gauche, sans faire d'effort démesuré. Feldenkrais ne nous montrait jamais ce qu'il fallait faire, il ne faisait que parler et décrire les mouvements avec des mots.

¹ Mia Segal était la première assistante, collaboratrice et associée de Moshe Feldenkrais durant 16 ans. Ils ont ensuite formé ensemble des étudiants à la méthode dans le monde entier. Mia Segal a fait au Japon 4 ans de théâtre Nô avec la famille Okura.

Moshe Feldenkrais nous parlait du « hara », le centre du corps. A cette époque-là, le « hara » était très à la mode. Je me souviens qu'il s'était allongé pour le montrer : il pointait le centre de son corps, le seul endroit dans cette position qui bougeait avec sa respiration [Yoshi Oida montre cet endroit sous le nombril]. Pour moi qui ai étudié le théâtre Nô, le *hara* ne se trouve pas à cet endroit, mais pour lui c'était là que se trouvait le *hara*.

Peter Brook désirait que nous nous entraînions en l'absence de Feldenkrais et que nous puissions refaire ses leçons. Nous l'avons enregistré quand il nous transmettait les leçons de *Prises de Conscience par le Mouvement*², mais finalement nous n'avons jamais écouté ces cassettes audio³.

Durant la création du spectacle *Le songe d'une nuit d'été*⁴, lorsque nous avons travaillé avec Peter Brook et les comédiens de la Royal Shakespeare Company, j'étais chargé de mener les échauffements pour les acteurs, et j'ai choisi de transmettre une leçon Feldenkrais. Même s'il m'est arrivé de transmettre une leçon Feldenkrais, je ne me suis jamais considéré comme un spécialiste de cette méthode. J'ai d'ailleurs été très étonné quand je suis arrivé à Paris, en constatant qu'ici on peut être très vite considéré comme un spécialiste d'une discipline. Ici, après avoir suivi seulement une petite formation, n'importe qui dans n'importe quel domaine est autorisé à proposer des cours. J'ai connu quelqu'un qui donnait des cours de Taïchi chuan après 3 mois de formation seulement... Au Japon, on a d'autres habitudes : après 10 ans de formation, on peut montrer ce qu'on fait à un public ; après 15 ans de formation et à la condition que le maître soit d'accord, on peut enfin envisager de donner des cours. Il me semble qu'on devrait comprendre l'essentiel d'un domaine avant de pouvoir donner des cours...

Je n'avais pas le courage de donner des cours de Feldenkrais régulièrement. J'y ai touché un petit peu, mais je ne connaissais pas assez le Feldenkrais pour le faire.

En 1974, Peter Brook a commencé à travailler au Théâtre des Bouffes du Nord, et de nouveaux comédiens français sont arrivés. Là aussi, au tout début, j'ai donné un peu de leçons Feldenkrais aux comédiens.

Après notre rencontre à Paris, Moshe Feldenkrais est allé au Japon, invité par Mia Segal. Elle lui a présenté notre maître Nô. Quand je suis rentré au Japon, il m'a parlé de cette rencontre : « Avec Feldenkrais, je fais l'exercice d'un côté, et de l'autre côté, je dois le faire en imagination, sans bouger. Dans notre éducation de théâtre classique, on apprend seulement à l'aide de l'imitation. J'ai toujours eu l'habitude de me contenter de faire et d'imiter, je n'avais jamais pensé à lier en même temps la pensée et le corps. C'est cet aspect-là qui selon moi est très intéressant et très utile pour apprendre quelque chose ! ». Chez Feldenkrais, il

² Les leçons appelées *Prise de Conscience par le Mouvement* ou *PCM*, correspondent aux leçons collectives de Feldenkrais, lorsque le praticien guide par la parole un groupe d'élèves pour réaliser des séquences de mouvements.

³ De nombreux enregistrements de ces ateliers ont été réalisés par la praticienne Feldenkrais Myriam Pfeffer. Ce matériel n'a pas encore été publié ni diffusé auprès d'un large public. Il fait partie pour l'instant de l'héritage de la famille Pfeffer et y est archivé. Seules, huit leçons ont été offertes aux praticiens Feldenkrais à l'occasion des trente ans de l'Association Feldenkrais France : *Huit leçons de Prise de Conscience par le Mouvement, enseignées au Théâtre des Bouffes du Nord à Paris en mai 1973*, enregistrement réalisé par Myriam Pfeffer.

⁴ Spectacle créé en 1970.

n'y a rien à imiter, c'est seulement la parole qui nous guide. Il y a d'un côté une méthode qui transmet sans paroles (Le théâtre Nô) et de l'autre une méthode qui n'utilise que la parole (la Méthode Feldenkrais).

A la fin de 1973, je suis allé à New-York, à *La MaMa : The Experimental Theatre Club*. Fondée par Ellen Stewart, c'était la plus grande organisation de théâtre expérimental underground qui invitait des artistes internationaux. Quand j'y étais, Feldenkrais y était aussi justement invité. C'était la première fois qu'il se rendait aux États-Unis. Pour Moshe Feldenkrais, j'étais un élève modèle - même si ce n'est pas vrai ! Il m'utilisait pour montrer un exercice aux autres élèves, j'étais selon lui « exemplaire ». C'était quelqu'un de très malin, il nous manipulait avec les mots. Il a eu beaucoup de succès. C'est après ce voyage aux États-Unis que le succès de Feldenkrais a démarré.

En tant que comédien et metteur en scène, j'ai peut-être été influencé par le Feldenkrais, mais je dirais que c'est plutôt de manière inconsciente.

JKR : *En 1973, avez-vous participé au Workshop en Californie (San Juan Bautista) qui a rassemblé les comédiens du Centre de recherche théâtrale de Peter Brook et ceux d'El Teatro Campesino ?*

YO : J'étais là, mais je ne m'en souviens pas.

En ce qui concerne l'intérêt de la méthode Feldenkrais pour un comédien... Pour être comédien il est bien sûr nécessaire de connaître le corps. Pour cela, n'importe quelle méthode est intéressante : le Feldenkrais, mais aussi la Technique Alexander, et d'autres encore. Par exemple, en 1970, la mode chez les acteurs c'était de faire de l'Aïkido.

Un acteur doit étudier le corps, mais le corps doit être lié à une conception, à une pensée. Il y a d'ailleurs beaucoup de moments où c'est difficile de lier le corps avec la pensée. En Feldenkrais, il ne suffit pas de « bien faire » un mouvement, il s'agit plutôt de chercher à lier la conception du mouvement et le corps. Parfois un acteur bouge pour rien. Quand il parle, un acteur doit lier sa voix et son corps. Il y a des acteurs qui entraînent leur voix avec de nombreux exercices, mais ne font jamais le lien entre leur voix et leur corps. Pour cela, la méthode Feldenkrais est très utile, car elle entraîne l'acteur à lier le corps et la pensée, la voix et le corps, afin d'éviter de travailler les éléments du jeu de l'acteur de manière indépendante.

Chaque personne possède des caractéristiques physiques, des habitudes de mouvement qui lui sont propres. Feldenkrais n'essayait pas de corriger les caractéristiques de quelqu'un. Le but bien sûr ce n'est pas de rester avec ses caractéristiques, mais d'être détendu par rapport à elles, de ne pas s'en inquiéter. Si on fait du Feldenkrais, petit à petit, sans le savoir, je suis convaincu que cette méthode peut nous aider à nous « réparer », à trouver une

« posture »⁵. Selon Feldenkrais en suivant sa méthode, finalement on arrivera à se corriger soi-même, sans s'en rendre compte.

Tout le monde a des spécificités : si quelqu'un est toujours dans cette position [il recroqueville tout son corps en flexion] il donnera à voir une image de lui comme étant quelqu'un de pessimiste. A l'inverse, si quelqu'un est toujours dans cette position [il tend son corps en extension], il sera toujours tendu. Dans ces deux extrêmes, il n'y a pas de liberté, pas de créativité possible.

Des exercices sont nécessaires à l'acteur pour qu'il puisse prendre conscience de ses spécificités. Je dis souvent qu'être européen, japonais, africain, chat, chien, c'est au départ, à notre naissance, la même chose. Mais petit à petit, on devient japonais, européen ou africain, petit à petit on se différencie. Pour moi, le but de l'acteur, c'est de trouver comment il peut se « nettoyer » pour retrouver ce corps sans spécificités. Dans la méthode Feldenkrais, on cherche cela aussi : petit à petit on nettoie et on arrive à quelque chose de simple⁶. Non... pas à quelque chose de simple... mais plutôt on revient comme à son origine, comme lorsqu'on vient de sortir du ventre de sa mère. C'est ça, l'idéal pour un comédien. Un bébé crie toute la nuit et il ne se casse jamais la voix ! Le comédien, lui, il se casse très souvent la voix, parce que cela ne lui est plus naturel.

Ce n'est pas la méthode Feldenkrais qui fait qu'un comédien est un « bon » comédien, doué d'un style particulier. Un comédien ne doit pas chercher un style comme un samouraï ou un danseur de ballet devrait le faire. Un comédien doit pouvoir être libre, c'est cela qu'il faut qu'il apprenne. Il faut qu'il laisse de côté ses mauvaises habitudes. Un comédien doit arriver à se « nettoyer », c'est-à-dire réussir à nettoyer ses caractéristiques, ses spécificités pour pouvoir ensuite sur scène être n'importe qui.

Ce dont je me souviens des comédiens du Teatro El Campesino, c'est qu'ils faisaient surtout du théâtre politique, mais ils ne connaissaient pas bien le corps. Selon moi, le travail avec Moshe Feldenkrais était intéressant pour eux pour tenter de « nettoyer » leurs corps, les sortir un peu de leur intérêt principal focalisé sur la politique et chercher le « fondamentalement humain ». Chez Peter Brook en 1970, on ne parlait jamais de politique, mais on parlait beaucoup du « fondamentalement humain ».

⁵ Notons que pour Feldenkrais la « posture » à chercher ne correspond ni à des critères extérieurs de justesse à atteindre, ni à un modèle anatomique universel : « la *posture* exprime la manière dont tout acte est conçu : sa motivation, son sens, son exécution, alors même qu'il est en train de se faire » (Voir M. Feldenkrais, *La puissance du moi. Exploitez toutes les facultés de votre cerveau et de votre corps*, Paris, Marabout, 1990 [1985], p. 82). Pour éviter de penser la posture comme étant séparée de l'action, Moshe Feldenkrais a d'ailleurs préféré créer un néologisme, *l'acture*, afin d'explorer une posture continuellement en mouvement, qui s'adapte en fonction de chaque situation et de l'environnement.

⁶ Dans la pratique Feldenkrais, pour accroître la perception du mouvement, il s'agit de chercher à réduire graduellement les efforts inutiles. Seule la réduction de la tension musculaire permettra de pouvoir observer autre chose que l'effort pour réaliser un mouvement et ainsi profiter de suffisamment de calme pour détecter la finesse des changements sensoriels qui pourront s'éveiller tout au long de l'action, s'ils ne sont pas étouffés par ce qui est superflu.

JKR : *Dans vos livres (notamment L'acteur rusé⁷), vous parlez à plusieurs reprises de la « perception sensible » et du « processus intérieur » du comédien. Vous utilisez d'ailleurs à propos de la perception du comédien le mot « goûter ». Je vous cite : « Pour 'goûter' une action, il faut que vous portiez votre attention sur votre corps et ressentiez la qualité de cette action au moment où elle se produit. [...] Ce qui est essentiel dans le fait de 'goûter', c'est de 'ressentir précisément le moment présent', et pas de 'planifier à l'avance'. »⁸*

Ce que vous décrivez dans ce passage est justement ce que m'a appris le Feldenkrais dans mon métier d'actrice pour mieux ressentir mes actions. La méthode Feldenkrais vous a-t-elle guidé dans votre travail d'acteur à propos de cette perception sensible ?

YO : Peut-être que, sans le savoir, cette conception m'est venue du Feldenkrais. Tout ce que j'ai écrit dans mes livres, je ne l'ai pas inventé. C'est un mélange de tout ce que j'ai appris. Mais je ne dis jamais dans mes livres « comme l'a dit Feldenkrais... » par exemple. Les livres ont émergé tout seuls finalement...

Mon maître Nô ne parlait pas d'avoir appris à « goûter » l'action, il disait qu'il l'a aidé à « penser » l'action.

À propos des tensions... Tout le monde a des tensions. Mia Segal a organisé un jour un stage de Feldenkrais avec des comédiens. Le matin, ils faisaient 2, 3 heures de Feldenkrais et l'après-midi aussi. Le soir, après ces journées de Feldenkrais, les acteurs étaient complètement détendus. Mais être un acteur, c'est être vivant, ce n'est pas être complètement détendu. Avec la méthode Feldenkrais, on est bien détendu ! Ce qui m'intéresse dans la méthode Feldenkrais pour un acteur c'est qu'il arrive à « nettoyer » son corps. Mais la question qu'il faut se poser pour un comédien c'est comment peut-il transformer cet état de détente en présence vivante ? Le comédien est fait de mystère ! La méthode Feldenkrais n'est pas suffisante pour être comédien. Dans cette méthode, quand on parvient à être vraiment concentré pendant le mouvement, il y a quelque chose à ce moment-là qui nous permet de sortir de notre intellect, de nous extirper de la vie quotidienne... non, pas la vie quotidienne... mais plutôt cela nous permet de sortir de nos pensées de « merde ». Mais à partir de là, comment rendre vivant, aller vers le vivant ? ça, c'est autre chose !

JKR : *Dans L'acteur rusé, vous parlez de l'importance du « processus de pensée » de l'acteur⁹. Est-ce que la méthode Feldenkrais vous a outillé pour explorer les mouvements de votre pensée en tant qu'acteur, pour jouer avec ces mouvements de votre attention sur scène ?*

YO : Dans la vie, l'émotion, la pensée et le corps fonctionnent toujours ensemble. Par exemple, quand nous sommes contents, notre posture est plutôt comme ça [il ouvre son corps, se met en extension] et notre pensée est très optimiste. Quand nous sommes tristes, on a plutôt tendance à fermer le corps et la pensée devient pessimiste [il imite une posture

⁷ Yoshi Oïda, *L'acteur rusé*, Arles, Actes Sud, 2008.

⁸ *Ibid.*, p. 124.

⁹ *Ibid.*, p. 44.

fermée]. Sur scène, si un acteur cherche d'abord l'émotion du rôle et qu'il s'obstine à « être triste » en se disant pour se persuader « je suis triste, je suis triste », il ne peut pas y arriver parce que c'est artificiel.

Quand il était jeune, Stanislavski cherchait l'émotion avant toute chose. Mais quand il était plus âgé, à 70 ans, il disait que si on cherche d'abord l'émotion - l'amour, la haine - on est un acteur conventionnel. L'acteur devrait d'abord chercher le corps, trouver d'abord le mouvement, la conception du mouvement, et c'est à partir de là que l'émotion arrivera, sans forcer.

Sur scène, chaque détail est important pour un comédien. Par exemple, dans le spectacle *Voyage à Tokyo*¹⁰ que vous avez vu, je regarde ma partenaire de jeu qui joue ma fille, je me dis « ah elle est jolie », mais je pense aussi à ma femme qui est morte. Si je pense à ma femme, je suis triste. Ici, c'est la pensée, le souvenir de ma femme qui fait émerger l'émotion. Chaque détail de la position du corps est important, le tempo aussi est important. Pour moi, la pensée doit être travaillée comme un tempo. Si je remarque que mon partenaire parle lentement, je vais faire le choix de parler plus vite. Si mon partenaire parle vite, je vais répondre plus lentement [il récite deux répliques contrastées par leur rythme pour illustrer].

Sur la scène, quand on construit une pièce, il est nécessaire de penser au tempo. Dans *Voyage à Tokyo*, il fallait que je pense au tempo, mais aussi au fait que ma femme était morte. [En nous expliquant ceci, ses yeux s'humidifient] Quand je dis ça, je suis triste ! Sur la scène, ce sont de petits détails comme cela qui sont importants. Je ne pense pas à la pièce dans laquelle je suis, je ne pense pas au personnage que j'incarne. Je pense juste aux petits détails - le tempo, ma position - et finalement, la pièce est déjà finie ! Mais au début d'une représentation, je fais le choix de n'avoir aucune idée *a priori* du rôle, du personnage, du caractère. Je me concentre sur chaque détail, et plonge dedans. Je bouge dans l'espace à cause de mes relations aux autres, à cause du tableau de la scène que nous devons former. J'écris avec mon corps sur la scène, je compose de la musique avec l'autre. À chaque instant il y a quelque chose qui s'écrit sans qu'on le sache, à chaque instant la mélodie du texte change. Je ne prépare rien, je ne construis pas. Après la représentation, le public pensera quelque chose du personnage ou du spectacle, mais ça, ce n'est pas de mon ressort, ce n'est pas ma responsabilité. Bien sûr, quand j'étais jeune, je ne fonctionnais pas pareil... je voulais être « bien ». Maintenant, je suis âgé, je m'en fous... je fais tranquillement une chose après l'autre¹¹.

Christian Geffroy Schlittler : *J'ai une question à vous poser sur la manière dont vous composez en direct sur scène pour être toujours dans une sensation tout en travaillant avec*

¹⁰ *Voyage à Tokyo*, spectacle d'après le scénario de Yasujiro Ozu et Kogo Noda, avec Yoshi Oida mis en scène par Dorian Rossel, 2016-2017.

¹¹ L'attitude de Yoshi Oida qui choisit, avant toute représentation, de n'avoir aucune idée *a priori* sur le rôle, sur le spectacle, pour se concentrer sur chaque détail qui constitue son action est une attitude similaire à ce que Feldenkrais propose d'adopter dans ses leçons afin de développer l'exploration du processus pas à pas, sans *a priori* sur le mouvement, sans jamais viser un résultat.

le public. Un de mes plus beaux souvenirs de théâtre c'est vous, dans la scène du rasage dans L'Homme qui (1993). Je me suis toujours demandé comment vous aviez fait pour composer cela. Est-ce une histoire de timing ? est-ce une histoire d'être conscient de ce qu'on est en train de vivre, de faire, de montrer en tant qu'acteur ?

YO : Dans *L'Homme qui* de Peter Brook¹², j'incarnais une personne qui ne voyait que le côté droit des choses. Pour ce personnage, le monde existait donc uniquement de son côté droit. Tout ce qui est de son côté gauche n'existait pas. Dans cette scène, j'avais proposé de me raser face à un miroir : je rasais uniquement un côté de mon visage, et je pensais que c'était fini parce que je ne voyais pas l'autre côté dans le miroir. On avait aussi installé sur scène une caméra qui retransmettait en direct ce que je faisais sur un écran. Quand je regardais mon image sur l'écran, je ne voyais que le côté que je ne vois pas habituellement, je voyais uniquement le côté de mon visage qui n'était pas rasé. Quand je regardais mon image dans le miroir, je voyais uniquement le côté où je m'étais rasé... Le miroir et l'écran me donnaient à voir une image complètement différente de moi-même. J'étais confus, je ne comprenais rien... À l'origine dans le livre, c'est l'histoire d'une dame qui ne se maquille que d'un côté et qui, quand elle mange un plat, n'en mange que la moitié. C'est l'infirmière qui doit tourner son assiette une fois qu'elle croit avoir terminé, et sur la moitié qui reste, elle n'en mange encore uniquement que la moitié droite, puis encore la moitié, et encore la moitié. Elle ne finit jamais son assiette ! J'ai choisi de transposer l'action qu'on raconte dans le livre et d'en faire sur scène un homme qui se rase.

Est-ce que vous connaissez la première scène du *Misanthrope* quand Oronte lit à Alceste un poème qu'il a écrit, s'excusant presque en disant qu'il a écrit le poème très vite ? Alceste lui répond que la création n'a pas de relation avec le temps qu'on y consacre, que ce n'est pas parce qu'il a écrit le poème très vite que celui-ci n'a pas de valeur. Eh bien, cette scène du rasage de *L'Homme qui*, me fait penser à ce qu'a dit Alceste, car je l'ai trouvée en cinq minutes, en improvisation. Nous l'avons faite en spectacle telle quelle. Quand nous étions en répétitions au Théâtre de la Salpêtrière, nous avons énormément travaillé : nous avons partagé de nombreux documents, nous avons beaucoup discuté, beaucoup coupé dans le texte, nous l'avons beaucoup modifié. Chaque scène avait été attribuée. À la fin des répétitions, l'assistante à la mise en scène a déclaré : « Yoshi, tu n'as pas de scène dans cette pièce ! ». « Ah oui, c'est vrai ! » ai-je répondu. Je ne parlais pas bien français, je ne pouvais pas jouer quand il fallait beaucoup parler. C'est pourquoi j'ai incarné cette dame qui ne fait son maquillage que d'un côté. Mais je n'aimais pas le maquillage, j'ai préféré me raser. On a mis une caméra, on a mis un écran. Je me suis rasé devant un miroir... et je comparais avec mon visage à l'écran... c'est tout. Finalement, c'est devenu la scène la plus importante du spectacle ! Les autres scènes ont pourtant été tellement travaillées. Je n'arrive toujours pas à comprendre pourquoi les gens étaient autant touchés par cette scène. Ce que je peux vous dire, c'est que ce qui était très important pour moi, c'était la pensée et le tempo. En me

¹² *L'homme qui*, adapté du livre du neurologue Oliver Sacks *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau* décrivant des patients atteints de troubles neuropsychologiques, est un spectacle mis en scène par Peter Brook en 1993.

concentrant sur ces deux éléments, de toutes façons l'émotion surgissait. L'écran était très grand, mon visage devait être « vrai ». Mais comment fait-on pour être « vrai » ? Comment un comédien fait-il tous les jours pour être « vrai » ? Dans cette scène, il fallait d'abord que je me concentre sur le fait que je me rase. Oui bien sûr, je savais que je n'incarnais pas le rôle de quelqu'un de « normal », ce personnage est un peu étrange, il se trouve dans un hôpital psychiatrique. Mais moi, je me concentrais sur mon action, sur le fait que je devais me raser [Yoshi Oida commence à mimer le fait de se raser devant un miroir et dévoile tout haut son monologue intérieur tout en incarnant à nouveau ses gestes. Il arrête de se raser et se regarde dans le miroir :] « Oui ok. Je suis rasé. C'est fini ? Oui ». [Puis lentement se retourne sur sa droite comme il le faisait sur scène pour vérifier sur l'écran, et remarque qu'il n'est pas rasé] « C'est étrange ? Je ne suis pas rasé ». [Il retourne se regarder dans le miroir] « Je suis rasé ? Oui » [puis il regarde à nouveau l'écran] « Non, tu n'es pas rasé. Qu'est-ce qu'il se passe ? Ce n'était pas vrai ? Non je ne suis pas rasé, qu'est-ce qu'il se passe ? Je dois me raser encore. [Temps]. Mais... je me suis déjà rasé... !? [temps]. Arrêtez. Arrêtez ça. » [temps]

Vous voyez, je suis triste... C'est la pensée et le tempo qui permettent à cette émotion de surgir. Si je fais comme ça [il se rase vite], ça ne fonctionne pas. Si je change le tempo, ça ne fonctionne pas. C'est grâce précisément à ce tempo et grâce à cette pensée que l'émotion vient... Et maintenant je suis triste !

Cela fait longtemps que je suis comédien. Aujourd'hui, si je pense, je peux être triste très facilement. La pensée contient l'émotion. Si le corps n'est pas libre, s'il a des tensions, s'il est angoissé, si on veut bien faire, si on veut que ce soit formidable, si on veut que le public nous aime, l'émotion ne peut pas surgir. Il y a beaucoup de choses auxquelles le comédien pense et cela empêche l'émotion. Mais petit à petit, avec l'âge, ça change. Maintenant que je suis âgé, je m'en fous. Je suis seulement dans la pensée de ce que je joue et l'émotion arrive. Je deviens très émotionnel au fur et à mesure que je prends de l'âge ! Grâce à mon métier de comédien, petit à petit toutes les émotions ont été libérées. Je ne cache rien, je n'essaie pas d'être quelqu'un. Je n'essaie plus d'être bien. La méthode Feldenkrais, c'est la même chose. Nous faisons beaucoup de choses inutiles, il y a beaucoup de poussières à nettoyer. Le but, ce n'est pas d'étudier le mouvement, c'est de nettoyer.

Il suffit à un acteur de se contenter de penser au tempo et à la pensée. C'est grâce à cela que le public a aimé cette scène du rasage. Je n'ai pas essayé d'être émotionnel dans cette scène, je n'ai jamais pensé au résultat. Je me concentrais sur comment je pouvais rester là tranquillement dans cette situation. Bien sûr, je restais toujours attentif à parler assez fort, à chercher ma posture, parce qu'il y a un public qui me regarde¹³.

¹³ Le fait de dire tout haut son monologue intérieur, ses pensées, tout en faisant à nouveau les nombreux gestes du rôle constituant son action et en décrivant les détails sur lesquels il portait son attention durant cette scène (le geste de se raser, de se regarder dans le miroir et à l'écran, mais aussi vérifier/réajuster au moment même sa posture, le volume de sa voix) pourrait être un exemple de ce que nous avons décidé d'appeler le « voyage attentionnel », inspiré par ce que Feldenkrais propose comme mouvements de l'attention, de la concentration ou encore comme mouvements de la conscience durant l'action. Ainsi, pour Feldenkrais, pour qu'il y ait prise de conscience pendant une action, il faut qu'il y ait concentration sur « 1) chaque élément de l'action, 2) ce qui est ressenti pendant l'action, 3) l'image corporelle tout entière et l'effet de l'action sur celle-ci ». Voir Moshe Feldenkrais, interview menée par Richard Schechner, "Image, Movement, and Actor :

Quand on joue, on apprend tous les jours. C'est vraiment un métier extraordinaire de pouvoir apprendre tous les jours !

La scène pour moi c'est très différent de la vie. Sur scène, je suis quelqu'un de très attentif, de très adroit, mais dans la vie je suis plutôt maladroit, je casse les objets, je les fais tomber. Je n'arrive pas encore à vivre ma vie comme je suis sur scène... en contrôle de mes mouvements.

JKR : *Avec Peter Brook, quand vous faisiez des exercices avec Moshe Feldenkrais, l'après-midi vous travailliez des scènes ?*

YO : Durant cette période, on faisait tous les jours des exercices. On ne travaillait pas de pièce ni de spectacle, on se consacrait uniquement aux exercices.

Ce qui me paraît très important, c'est que dans notre existence, il y a toujours deux choses complètement liées : l'aller et le retour. L'aller simple n'existe pas. L'aller existe parce que le retour existe. On parle de la vie, mais de l'autre côté de la vie, il y a la mort. On est toujours entre la vie et la mort. Dans le Feldenkrais aussi il y a toujours ces deux éléments : pour pouvoir aller vers un geste, il faut qu'il puisse y avoir le retour de ce geste. Dans les créations théâtrales aussi, c'est la même chose : si je fais ce geste avec ma main, je dois pouvoir revenir. Il y a toujours les deux côtés. Si on pousse une branche d'arbre dans une direction, il faut qu'elle puisse revenir dans sa position de départ, sinon elle se casse. S'il n'y a pas de retour possible, la branche se casse.

Dans la calligraphie chinoise, on écrit de gauche à droite, mais le maître de calligraphie apprend à ses élèves que même si on écrit de gauche à droite il faut sentir le sens inverse (de droite à gauche). De la même manière, quand tu pousses quelque chose, tu dois sentir l'énergie à l'inverse qui revient vers toi. Il y a toujours un aller et un retour, c'est très important. Toutes les choses ont leur contraire, leur opposé. C'est valable pour un comédien. Il faut aller, pouvoir lancer le geste, mais aussi pouvoir revenir. Un comédien Nô sait que si la scène est très excitée, l'intérieur du comédien doit être très calme. Si la scène est très calme, l'intérieur du comédien doit être très agité. Encore un autre exemple : quand le public est mou, on doit être très vivant. Quand le public est très agité, on doit jouer très calmement. Un comédien doit toujours chercher l'opposé.

JKR : *Moshe Feldenkrais parle de réversibilité¹⁴. Vous m'apportez un nouveau point de vue sur ce terme en parlant d'opposition et d'aller-retour au théâtre.*

YO : Oui c'est un bon exercice pour un acteur, une bonne pensée de toujours chercher à être dans l'aller et le retour. Dans toutes choses, il y a un aller et un retour.

Restoration of Potentiality", in *Embodied Wisdom. The Collected Papers of Moshe Feldenkrais*, Berkeley, California, North Atlantic Books and San Diego, Somatic Resources, 2019, [1966], pp. 102-103.

¹⁴ Un mouvement est réversible « s'il est possible de l'interrompre et de l'inverser à n'importe quel moment, de le reprendre dans la même direction qu'au début, ou de décider de faire à sa place un mouvement totalement différent ». Voir Moshe Feldenkrais, *Énergie et bien-être par le mouvement*, Escalquens, Éditions Dangles, 1993, p. 103.