

Carola Speads

Créatrice de la « Physical re-education »

Interview Somatics 1981

Entretien publié dans la revue américaine
"Somatics / Magazine-journal of the Bodily Arts and Science."
Printemps/Été 1981.
Traduction : Anne-France Bienassis.

Intro :

Carola Speads fut l'élève et la collaboratrice d'**Elsa Gindler** à Berlin. Elle quitta l'Allemagne à l'avènement du nazisme et s'installa aux USA où elle poursuivit sa carrière de pédagogue du corps, mettant peu à peu l'emphase sur le travail respiratoire. Elle désignait son travail du nom de « Physical Re-education ».

Elle est l'autrice de "**Ways to better breathing**", traduit en français sous le titre "**ABC de la respiration**", paru chez Aubier en 1989.

Dans cette interview datant de 1981, elle livre un témoignage particulièrement détaillé de l'approche novatrice d'Elsa Gindler en la replaçant dans son contexte historique.



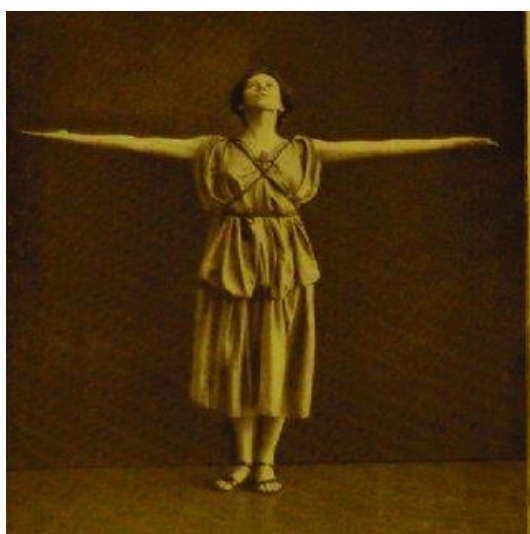
Carola Speads (1901-1999)

L'interview :

Dans les années 20, Carola Speads rencontra à Berlin la célèbre pédagogue du mouvement, Elsa Gindler, pour laquelle libérer le mouvement de l'être humain était un moyen de libérer sa personnalité...

Somatics : Le travail que vous faites avec la « Physical re-education » provient de l'enseignement d'Elsa Gindler, la célèbre éducatrice physique berlinoise. Mais était-elle elle-même à l'origine de ce travail ou s'inscrivait-elle dans une tradition plus ancienne ?

Speads : Elsa Gindler avait étudié la « Gymnastik ». C'était un type de travail corporel qui était né aux alentours de 1900. Ses deux grandes initiatrices en Allemagne étaient Hede Kallmeyer à Berlin et Bess Mensendieck, une Américaine vivant à Hambourg. Kallmeyer était d'une certaine façon plus « artiste » dans son approche ; Mensendieck, étant mariée à un docteur, avait, sans surprise, un point de vue plus médical.



Démonstration de l'exercice du Temple oriental par Hede Kallmeyer. 1912.

Mais le dénominateur commun de ces différentes méthodes de Gymnastik était qu'elles s'étaient toutes deux développées à l'origine pour les femmes ; les hommes y sont venus plus tard. Auparavant, le seul système d'éducation physique en Allemagne qui existait, avait été créé pour les hommes. Il mettait l'accent sur la musculation et était

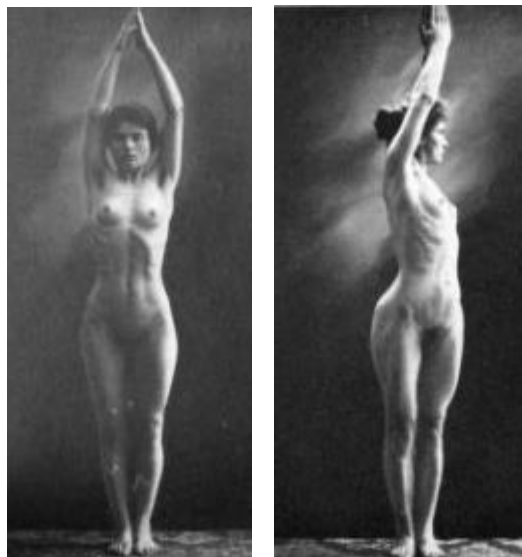
presque une préparation pour l'entraînement militaire. C'est Mensendieck et Kallmeyer qui introduisirent la Gymnastik en Allemagne et Gindler étudia avec Kallmeyer à Berlin.

Mensendieck était américaine. A un certain stade de son travail, elle a voulu publier un livre avec des photos de nus. Aux Etats-Unis, à cette époque bien sûr, c'était impossible. Elle s'est donc installée en Allemagne, où elle travailla et publia, ainsi qu'en Hollande.

A la longue, il y eut de nombreux professeurs de Gymnastik dans toute l'Allemagne, chacun avec un petit « truc » à lui, ce qui donna différentes

écoles. Mais Gindler était une figure centrale dans ce mouvement à travers toute l'Allemagne, et elle était présidente de la fédération allemande des professeurs de Gymnastik. A cause de mon engagement précoce dans ce mouvement, j'ai aidé à l'organisation de cette fédération qui réunissait différentes écoles de Gymnastik. Ces écoles étaient des organismes complètement indépendants, totalement séparés du système de l'école publique, qui enseignait la vieille tradition d'éducation physique. Mais la Gymnastik était surveillée de près par les autorités et autorisée par elles.

Ces écoles étaient tout à fait révolutionnaires. Par exemple, mes parents furent tellement épouvantés que je veuille enseigner dans ce domaine, qu'ils n'osaient pas en parler autour d'eux ; ils étaient trop embarrassés.



Photos extraites de "Körperkultur des Weibes. Praktisch hygienische und praktisch ästhetische Winke" de Bess Mensendieck publié en 1906.

Ma mère disait : « Je ne comprends pas comment qui que ce soit puisse être intéressé par les pieds plats des autres ! » Et je lui répondais que je ne m'intéressais pas aux pieds plats, mais à quelque chose de bien différent.

Mais il se passa un événement particulier en 1925. La plus grande maison allemande de production de films, la U.F.A sortit un film qui montrait la nature de ce genre de travail corporel. J'ai participé au film et travaillé au montage pour la partie qui concernait mon école. Tout à coup, la Gymnastik devint célèbre et tout le monde sut tout de cette nouvelle forme d'éducation physique.



Photo extraite du film *Wege zu Kraft und Schönheit* / ©Deutsche Kinemathek

Somatics : Qu'est-ce que Mensendieck et Kallmeyer avaient en commun ?

Speads : Les deux avaient étudié aux Etats-Unis avec Geneviève Stebbins. Les gens n'ont pas tant, par la suite, « suivi » leurs méthodes mais ont plutôt été stimulés par la nouveauté de leur approche. Je les vois comme les « aïeules » de ce genre de travail. Mensendieck avait d'une certaine manière l'esprit d'une suffragette. Son attitude vis-à-vis des autres professeurs consistait à considérer qu'aucun n'était au point ; elle était une peste à cet égard ! Kallmeyer était un professeur plus doux et plus ouvert.

Somatics : Qu'est-ce qui vous a conduit à enseigner dans cette nouvelle voie ?

Speads : A cette époque en Allemagne, il y avait un mouvement de la jeunesse appelé Wandervogel. C'était un mouvement progressiste et j'en faisais partie. Chez les Wandervogel, il y avait un groupe d'étudiants plus âgés qui menaient les activités comme les excursions et autres. Nous avons découvert que tous ces animateurs suivaient de mystérieux cours d'une chose appelée « Gymnastik », mais ils n'en parlaient jamais à nous autres, les plus jeunes. Ça a piqué notre curiosité, si bien que 3 ou 4 d'entre nous ont décidé que si c'était bien pour eux, c'était bien pour nous, et nous prîmes rendez-vous avec un de ces professeurs de « Gymnastik » pour suivre un cours et découvrir de quoi il retournait. Nous avons pris une leçon particulière. Je ne me souviens pas ce que nous avons exactement fait mais je me souviens que quand nous étions allongés au sol, sans rien faire, l'idée m'est venue que d'enseigner aux autres à expérimenter ce que je venais d'expérimenter valait vraiment la peine. C'est devenu la vocation de toute une vie. A partir de cet instant, j'étais accrochée, et je n'ai jamais cessé de prendre des leçons aussi longtemps que j'ai vécu en Allemagne.

Je prenais ces leçons pour mon propre bénéfice et pour mon propre plaisir. Ce que j'apprenais de mon professeur était si important pour moi que je l'ai persuadée de démarrer sa propre école pour former des professeurs, ce qu'elle fit. Son nom était Anna Hermann. Ça se passait au début des années 20 quand l'inflation était si terrible en Allemagne. Mon père était de bonne volonté et plutôt généreux, mais il ne se sentait pas de me donner de l'argent pour que je m'engage dans une profession aussi bizarre. Il voulait que je sois une Lady.

Après un an de pratique avec Anna Hermann, je lui ai dit que je ne supportais plus d'accepter l'argent de mon père, vu la tête qu'il faisait à chaque fois qu'il me le donnait. Je lui ai demandé « Qu'est-ce que je peux faire ? » Et elle me dit : « Pourquoi n'enseignes-tu pas ? » Ainsi, après un an de formation, j'ai commencé à former d'autres professeurs tandis que ma propre formation se poursuivait. Donc, comme vous le voyez, j'ai commencé assez tôt la plus importante partie de ce travail, alors que j'avais juste un peu plus de vingt ans.

Somatics : Et à ce moment-là, vous n'aviez pas encore entendu parler d'Elsa Gindler ?

Speads : Oh, si ! J'ai toujours entendu parler d'elle. J'avais quelques amis qui avaient pratiqué avec elle, donc ce qu'elle faisait ne m'était pas inconnu. Mais au fur et à mesure que son école s'est développée, Anna Hermann eut de moins en moins de temps pour me suivre ainsi que les autres jeunes professeurs qui avaient rejoint son équipe. Nous ressentions le besoin d'avoir une formation plus poussée. J'ai donc pris quelques leçons avec Sophie Ludwig, l'un des professeurs de l'école d'Elsa Gindler. Elle m'a indiqué qu'Elsa Gindler allait donner un stage d'été spécialement pour ses professeurs ; est-ce que ça me plairait de

me joindre à elles ? J'ai dit oui. J'ai donc rencontré Gindler et travaillé avec elle cet été-là. J'étais la seule « outsider » ; tous les autres étaient ses propres professeurs. Et dès que j'ai vu ce qu'elle faisait, j'ai su que c'était exactement ce que j'avais toujours cherché. A partir de ce moment-là, je n'ai plus travaillé qu'avec elle.



Elsa Gindler vers 1928

Le travail de Gindler avait à la fois des similitudes et de vraies différences avec le travail d'Hermann, mais c'était vraiment différent de la « Gymnastik » en ce sens que l'accent n'était pas mis sur les exercices en eux-mêmes. Ça ne l'intéressait pas de répéter les choses encore et encore dans le but d'obtenir un mouvement parfait.

Au lieu de ça, elle insistait sur ce qui n'allait pas dans ce qu'on avait fait et comment on pouvait y remédier.

Somatics : Donc, il y avait à la fois un but thérapeutique et un but pédagogique dans l'approche de Gindler ?

Speads : Oui. Les deux, toujours. Elle était certainement concernée par l'amélioration de la posture, de l'équilibre, de la coordination, de la capacité à danser, etc... de ses élèves. Mais ce qui distinguait son enseignement était son intérêt pour l'effet que produisait son travail sur l'ensemble de la personne, pas seulement sur son corps.

Pourtant, je dois insister sur le fait qu'au début, elle n'était absolument pas intéressée par la connaissance de la psychologie. Personnellement, la psychanalyse m'était familière, et j'étais curieuse de savoir, par exemple, pourquoi des personnes robustes pouvaient s'entraîner autant

que d'autres à faire des cabrioles et ne jamais y arriver. Quel était le facteur caché qui les faisait échouer ? De toute évidence, c'était quelque chose d'autre que le physique. Mais quand je soulevais ce genre de questions avec Gindler, elle ne comprenait pas tout de suite où je voulais en venir. Elle disait : « Qu'est-ce que ça peut faire ? Est-ce que notre travail n'est pas assez bon pour vous ? » Mais c'était juste au début ; ensuite, elle s'est aussi intéressée aux implications psychologiques de son travail.

Quand il y avait un problème pour un mouvement, elle nous rappelait toujours que si nous étions à l'écoute de nous-mêmes, si nous étions conscients de nous-mêmes, les changements commenceraient à se produire, à condition que nous soyons prêts à les autoriser.

Une des caractéristiques les plus marquées du style d'enseignement de Gindler était la place laissée à la parole. On discutait énormément, autant qu'on pratiquait. Et c'était toujours en groupe. Elle ne faisait pas de travail individuel avec les élèves, mais presque sans exception, travaillait avec des groupes. Beaucoup de groupes.

Elle commençait à 8h le matin, donnait cours jusqu'à 14h, passait la majeure partie de son heure de déjeuner à parler avec des élèves préoccupés, ensuite reprenait ses cours à 16h jusqu'à 22h. C'était une femme d'une énergie prodigieuse. Elle ne s'est jamais mariée, tout son temps était disponible pour son travail. Sa salle de cours était très grande, 4 fois la taille de mon studio ici à New-York, et il y avait 30 élèves ou plus dans chaque cours. C'était une femme intense, qui parlait

doucement : quand elle parlait en cours, vous pouviez entendre une mouche voler. Quand il y avait un problème pour un mouvement, elle nous rappelait toujours que si nous étions à l'écoute de nous-mêmes, si nous étions conscients de nous-mêmes, les changements commenceraient à se produire, à condition que nous soyons prêts à les autoriser.

J'étudiais avec elle tous les jours, 6 jours par semaine, du lundi au samedi. C'était une expérience soutenue, intense, que de chercher un meilleur fonctionnement. Dans les dernières années, elle disait toujours qu'elle ne « formait » personne, qu'elle faisait de la recherche, et que si nous voulions participer à cette recherche... très bien ! Elle ne se sentait pas la responsable d'un « cursus » plein et entier à nous faire suivre. Elle poursuivait le travail qui l'intéressait, elle. Et c'est ce qu'elle faisait chaque jour, et ainsi toute l'année.

Somatics : On dit qu'Elsa Gindler a un jour décrit son travail comme « Arbeit am Menschen » (travail sur l'humain). Est-ce qu'elle faisait par là allusion à cette expérimentation quotidienne et soutenue de conscience corporelle ?

Speads : Oui. C'était une expérience continue de recherche de son propre fonctionnement corporel au cours de laquelle on apprenait à améliorer nos capacités de mouvement. Et Gindler avait une merveilleuse façon de nous enjôler lors de cette exploration du mouvement. Elle rendait les choses faciles. Certaines personnes, par exemple, avaient peur de sauter ; elles ne pouvaient même pas sauter du tout. Je me souviens comment elle aborda ce problème en demandant à 2 élèves de tenir une longue corde pendant que les autres sautaient par-dessus. Au début, elle fit placer la corde au ras du sol, et

demanda qu'on la balance très légèrement. Ça ne posa de problème à personne. Et graduellement, elle fit monter la corde ; et finalement, nous nous retrouvâmes tous à sauter sur des chaises, à y monter et à en descendre en sautant, sans que ça pose le moindre problème à qui que ce soit.

Ce qui se passait n'était pas seulement une correction, ce n'était même pas seulement une éducation et une amélioration : fondamentalement, c'était un changement de style de vie.

Somatics : Est-ce qu'Elsa Gindler était une grande femme ? Sur la photo que l'on publie le plus souvent, elle semble plutôt élancée ?

Speads : Oh, non. Elle n'était pas du tout élancée. C'était une femme de taille moyenne et très robuste, presque aussi large qu'elle était haute. Elle avait un problème de thyroïde. Mais les connaissances médicales dans ce domaine étaient limitées à cette époque, et elle refusait de prendre le moindre traitement. Elle disait : « Je connais mon corps et je fonctionne plutôt bien comme je suis, alors pourquoi prendrais-je le risque d'un traitement médical, pour une question d'esthétique ? » Elle n'a donc jamais rien fait à ce sujet.

Une autre chose la concernant : elle était une femme extraordinairement généreuse. Anna Hermann n'avait pas beaucoup de respect pour ses jeunes professeurs, mais Elsa Gindler en avait pour les siens. Elle ne m'a pas seulement demandé d'enseigner dans son école, elle a partagé ses cours avec moi. Pendant une période, je commençais et finissais l'année de cours à sa place pour qu'elle puisse avoir des vacances. Pendant l'été,

elle donnait des cours ailleurs. Nous avions aussi des groupes en commun que nous animions alternativement. Elle me disait combien elle appréciait la façon dont je les accompagnais. C'était merveilleux de sa part ; et merveilleux pour la confiance d'un jeune professeur.

Durant ses jeunes années, Elsa proposait effectivement des « formations », mais c'était en « Gymnastik ». Plus tard, quand elle fit son propre travail expérimental, elle cessa de proposer un « training » formel. Les élèves venaient à elle par tous les chemins de la vie. Des professeurs d'autres écoles de Gymnastik aussi bien que des kinésithérapeutes, des danseurs, des acteurs, des musiciens, des médecins spécialisés, des orthopédistes aux psychanalystes, aussi bien que des femmes au foyer et des étudiants.

Tous ces gens venaient vers elle car elle se situait bien au-delà de qui que ce soit d'autre. Son travail était un travail en évolution et tout le monde pouvait voir combien elle était en avance. Et elle était efficace. En termes de qualité, aucune des autres écoles de mouvement n'était comparable.

Ce qui se passait n'était pas seulement une correction, ce n'était même pas seulement une éducation et une amélioration : fondamentalement, c'était un changement de style de vie. Souvenez-vous que les professeurs ne constituaient qu'une petite partie de ses élèves.

La plupart des élèves étaient des profanes de tous horizons. Il y avait ceux qui étaient en quête des changements que son travail rendait possibles.

Somatics : Est-ce que Gindler était juive ?

Speads : Non. Mais elle n'avait aucune sympathie pour les Nazis. Je me souviens qu'une fois, dans les années 30, un grand magazine national voulut faire un important article sur Elsa Gindler et son école. Elle leur répondit qu'elle n'avait pas d'école, qu'il s'agissait simplement d'un petit centre de recherche de peu d'intérêt. Et elle évita ainsi une identification publique avec le régime nazi. A un moment donné, les Nazis imposèrent à toutes les écoles de gymnastique d'inclure dans leur programme, deux semaines d'endoctrinement nazi, que les professeurs devaient suivre eux-aussi. Gindler déclara officiellement que son école n'en était pas une, et elle n'eût pas à organiser un tel cours. Elle ne voulait rien avoir à faire avec les Nazis.

Somatics : Même si Gindler ne formait pas de professeurs, un certain nombre de personnes, dont vous, devinrent des professeurs « d'Arbeit am Menschen » ? Etaient-ils nombreux à perpétuer cette tradition ?

Speads : Gindler m'a reconnue, ainsi qu'un petit nombre d'autres, comme enseignant en son nom. Actuellement, il y a des représentants de Gindler en Europe : en Allemagne, France, Angleterre, Suisse, ici aux Etats-Unis, et probablement dans plus de pays encore.

Somatics : Comment êtes-vous venue aux Etats-Unis ?

Speads : Mon mari et moi étions tous les deux juifs mais heureusement il était citoyen tchèque. En 1937, il a été mis en détention préventive, et quand il a été relâché en 1938, nous avons immédiatement sauté dans un train pour la Tchécoslovaquie. Comme il avait son passeport tchèque, nous étions autorisés à voyager librement. Puis nous avons déménagé pour la France en attendant de pouvoir partir aux Etats-Unis grâce au quota d'immigration, ce qui fut possible en 1940.

Nous sommes venus d'abord à New-York, brièvement, puis nous sommes allés à Cleveland où nous avons des amis proches, puis nous sommes revenus à New-York. Dès le début, j'ai continué à enseigner. Personne n'avait entendu parler de Gindler et de « Arbeit am Menschen », j'ai donc appelé ce travail « Physical re-education ». Je me moque un peu du mot « physique », car ce travail va bien plus loin que ça ; mais c'est aussi valable que d'autres termes hautement risibles qui ne sont pas non plus à mon goût. Et c'est de « l'éducation » : c'est poursuivre, asseoir l'éducation du mouvement ; et c'est l'éducation qu'on reçoit après une première éducation en tant qu'enfant, donc c'est de la « Ré-éducation ».

Un ami qui est psychanalyste m'a suggéré une fois d'intituler mon travail « Somatoanalyse ». Il affirmait que puisque les psychanalystes ont autant affaire au corps qu'à l'esprit, j'avais tout autant le droit d'appeler mon travail « somatoanalyse », puisque j'ai affaire autant à l'esprit qu'au corps. Depuis le début, j'ai su que ce type de travail avait à voir avec bien plus que la simple physiologie, non pas que mon travail ou celui de Gindler soit clinique dans le sens de traiter des psychotiques ou des personnes très perturbées émotionnellement.

A New-York, j'ai travaillé aussi bien en cours collectifs qu'en séances individuelles. Indiscutablement, les personnes viennent vers moi souvent quand elles souffrent ou ont un problème physique, mais très vite, nous avançons au-delà de ce point précis. Beaucoup de danseurs viennent me voir, souvent après une blessure. On leur dit qu'avant de reprendre leur entraînement, ils devraient travailler avec moi. Parfois, ça les conduit à faire de très intéressantes découvertes. Je me souviens d'une danseuse qui s'était blessée en tombant de cheval. Elle était venue à l'un de mes

cours et un jour, alors que tout le monde était en équilibre sur une jambe tout en faisant quelque chose d'autre avec l'autre jambe, elle s'est exclamée d'une voix forte : « Qui est fou ici ? Moi ou vous ? Je m'entraîne à danser depuis l'âge de 16 ans et l'un des plus gros problèmes que j'ai toujours eu est de me tenir sur une jambe en bougeant l'autre ; et ici je suis dans une classe de non-professionnels et tout le monde peut le faire, moi y compris ! » Ça vous donne une idée de la différence entre cette approche et la façon dont on pratique communément. Il arrivait ce genre de choses constamment dans les cours de Gindler, dans les miens et ceux des autres professeurs formés par Gindler.

Désormais, les gens pensent que quelques mois d'entraînement dans une discipline corporelle leur suffisent pour comprendre le corps humain et être capable de travailler avec. C'est absurde.

Quelques mois ou même un an, ce ne sont que quelques gouttes dans la rivière.

Somatics : Y a-t-il une association des professeurs enseignant le travail de Gindler, ou une quelconque organisation formelle pour perpétuer cette tradition et l'enseigner ?

Speads : Non. Ça ne s'est pas fait. Gindler, elle-même, ne s'intéressait pas à former un groupe ou une école, ou même à nommer son travail. « Arbeit am Menschen » est une expression que je l'ai rarement entendue utiliser, et elle n'aurait certainement pas imposé ce nom aux

autres. Ce n'était pas sa façon de faire.

C'est une préoccupation pour moi que cette tradition ne soit pas entretenue par des professeurs ayant derrière eux une longue pratique. Cela prend des années d'intense recherche, comme cela a été le cas pour moi à Berlin, rien que pour commencer à comprendre le travail. Tous les professeurs dans ce domaine devraient suivre trois ans d'intense pratique, à plein temps, avant de pouvoir passer l'examen et être diplômés. Désormais, les gens pensent que quelques mois d'entraînement dans une discipline corporelle leur suffisent pour comprendre le corps humain et être capable de travailler avec. C'est absurde. Quelques mois ou même un an, ce ne sont que quelques gouttes dans la rivière. Ce n'est pas assez. La plupart des gens n'ont jamais le temps, ou l'argent, ou la motivation de prendre le temps nécessaire pour pénétrer le travail et être véritablement préparés à l'enseigner.

Somatics : Alors, que va devenir la tradition d'Elsa Gindler ? Est-ce que, nulle part, il n'y a d'efforts faits pour la poursuivre ?

Speads : Je pense qu'à Berlin, on continue un peu la formation. Ma collègue, Sophie Ludwig, m'a écrit qu'elle avait maintenant une assistante, donc ça signifie qu'au moins une nouvelle personne a été formée. Il y en peut-être plus. Mais nous ne nous sommes pas vues depuis très longtemps, donc j'ignore ce qui se passe là-bas.

Sophie était une amie proche d'Elsa. Elles habitaient ensemble. Et Sophie est devenue l'héritière des écrits de Gindler et Jacoby. Sophie, je dois le préciser, a été mon premier professeur de la méthode Gindler. Nous restons en contact. Elle n'enseigne pas tout à fait dans le lieu où Gindler travaillait. L'immeuble original a été bombardé trois jours après la fin de

la guerre, et toutes les archives de Gindler (enregistrements, notes, photographies) ont été détruites. Après la guerre, les anciens élèves d'Elsa ont commencé à lui envoyer leurs notes, photos, etc, afin qu'elle puisse reconstituer son matériel de recherche. Et Elsa a repris son activité jusqu'à sa mort en 1967.

Somatics : Avez-vous revu Elsa Gindler ?

Speads : Oui. Je suis toujours restée en contact avec elle et je l'ai revue souvent. La première fois, ce fut 17 ans après avoir quitté Berlin. En 1955, elle m'écrivit pour me dire qu'elle allait animer un stage d'été en Bavière, et me demander si je voulais venir, car ce serait vraisemblablement le dernier qu'elle donnerait (il s'avéra que ce ne fut pas le dernier) et donc, j'ai dit que oui, je serai ravie de venir.

Et ce qui fut intéressant, c'est que je suis arrivée et c'était comme si je n'étais jamais partie, pas seulement sur le plan de notre relation personnelle mais quant à la façon dont l'une et l'autre enseignait. Après toutes ces années, j'ai découvert qu'elle utilisait les mêmes comparaisons et les mêmes exemples que j'en étais arrivée à utiliser dans mon travail à New-York. C'était extraordinaire.

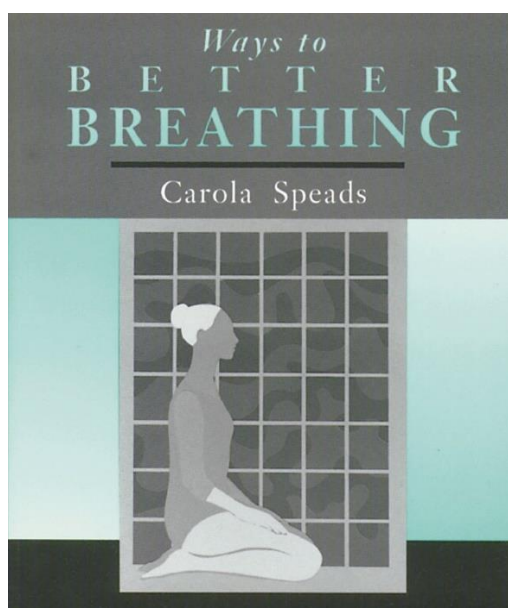


Il n'y avait aucune distance entre nous, aucun temps perdu d'une façon ou d'une autre. Après ça, je suis retournée la voir en Europe presque chaque année. La dernière fois que je l'ai vue, c'était l'été d'avant sa mort. Elle avait plus de 70 ans. Mon mari et moi avons fait le voyage. Nous l'avons retrouvé à Zürich, où elle avait attendu trois jours mon

arrivée. Quelques mois plus tard, nous avons appris qu'elle était hospitalisée. Elle avait des ulcères au colon. Pendant la guerre, elle avait considérablement souffert de malnutrition. Les photos auxquelles vous faisiez allusion, celles où elle semblait « émaciée » ont probablement été prises à cette époque.

Somatics : Connaissez-vous le background familial d'Elsa Gindler ?

Speads : Gindler venait d'un milieu ouvrier. Je ne sais pas ce que son père faisait, mais j'ai entendu dire que sa mère était blanchisseuse. D'ailleurs ce n'était pas une personne bien éduquée. Etant de la classe ouvrière, elle alla à l'école publique jusqu'à l'âge de 14 ans. Ce fut la fin de sa formation officielle. Je crois que c'est pour cela qu'elle n'a jamais écrit sur son travail. A la fin de sa vie, je l'ai interrogée à ce propos. Je lui ai dit : « Maintenant que vous avez cessé votre activité, pourquoi n'écrivez-vous pas un livre sur votre enseignement ? » Mais elle refusa. Elle dit que c'était « un processus trop difficile ». Le cœur de son travail était l'expérience qu'on en faisait, et cela même ne peut pas être décrit. Mais certains de ses aspects peuvent être mis en mots.



Dans mon livre « Ways to better breathing », j'ai essayé d'expliquer ce processus par lequel on doit passer pour expérimenter et apprendre sur soi-même, apprendre sur sa façon de respirer en l'occurrence. Ce livre n'est qu'une pierre dans l'édifice de notre travail. Il y a plein d'autres aspects et j'espère que je serai capable d'écrire à leur sujet.

Somatics : Si vous étiez limitée à quelques mots, comment décririez-vous la voie par laquelle votre professeure Elsa Gindler, approchait le mouvement de l'être humain ?

Speads : Gindler mettait l'accent sur le fait que les êtres humains explorent et acquièrent d'abord leurs capacités de mouvement durant la petite enfance et l'enfance. Ce sont les capacités du mouvement naturel du système humain. Mais les adultes vont découvrir que ces mouvements naturels sont, pour des raisons diverses, parasités. Par conséquent, il appartient aux adultes de devenir conscients de ces interférences et de s'efforcer de les supprimer, afin que les mouvements se fassent aussi naturellement qu'ils le devraient.

Mais le travail de Gindler ne concernait pas seulement la qualité du mouvement humain. Son travail avait pour but le développement de la personne dans sa globalité. C'est pourquoi tant de personnes d'horizons et d'intérêts si divers venaient étudier avec elle, et c'est la raison pour laquelle ils viennent étudier avec moi.

Interview publiée par la revue Somatics en 1981

Traduction : Anne-France Bienassis



En 2020, en Allemagne, est paru un livre consacré à Carola Speads : « **Die Atem Lehrerin / Wie Carola Spitz aus Berlin floh und die Achtsamkeit nach New York mitnahm** » (« L'enseignante de la respiration / Comment Carola Spitz s'enfuit de Berlin et emporta la pleine conscience à New-York ») **de Christoph Ribbat aux éditions Suhrkamp**