

Actualité

Grand Sud

Aveyron

# «Enseigner l'usage de soi»

Publié le 24/09/1998

## Aveyron - Rencontre avec Katja Cavagnac

Enseignement de la danse, chorégraphies, tournées, création d'une compagnie d'enfants... Katja Cavagnac a tout connu. Après quelques années d'absence, elle revient à Villefranche avec pour projet de faire découvrir la méthode de F. M. Alexander préconisant un meilleur usage de soi. Découverte.

La silhouette longiligne et élancée de Katja Cavagnac a longtemps promené ses chorégraphies dans la bastide de pierres. Danseuse, pédagogue, animatrice de troupe, femme de tête et de caractère, dans son studio de la rue Borelly ou sur le parquet de celui des Ateliers de la fontaine rue Bories, l'artiste communiqua sa passion du geste et du mouvement à des générations de danseuses et de danseurs.

Prix de Bagnolet, troupe professionnelle avec le Centre Chorégraphique du Rouergue, Compagnie enfants Emma Calvé, des tournées à travers la France et en Martinique, l'intégration dans ses spectacles d'artistes d'aujourd'hui comme Pierre-Maurice Nouvel, Eric Bachet, qui deviendra Eric la Reine, «Alyce» Jean-François Prigent... boulimique de travail, Katja Cavagnac a toujours remué ciel et terre pour tendre la main à ses envies.

Après des années aux commandes de ses cours, dans la foulée de cette décennie, la professeur de danse s'en retournera sur les bancs de l'école.

Destination la kinésiologie. Pas de vraie rupture avec son travail initial. Cinq ans d'études avec toujours en toile de fond «le corps dans le mouvement».

«C'est vrai qu'aujourd'hui la chorégraphie me manque» défend-elle.

Mouvement et posture

Connaître, observer et comprendre des mouvements qui découlent les uns des autres.

Adeptes de la méthode de Frédéric Mathias Alexander qui «permet de prendre conscience qu'une certaine attitude, par exemple la façon de se tenir debout, favorise un certain nombre de problèmes qui nuisent au fonctionnement général de la personne», Katja assure «ça concerne tout le monde, les professions artistiques ou les sportifs de haut niveau, comme n'importe qui». Elle, qui désormais parle de son travail en prenant comme leitmotiv «mouvement et posture», estime que «cette technique peut libérer le corps des tensions inutiles qui sont en nous et dont on ne se rend pas compte».

«apprendre à se gérer»

Avec toujours cette pointe persistante d'accent batave, elle sourit «une fois que tu trouves comment gérer tout ça tu te sens mieux... les pieds dans les sols». Une manière comme une autre de défendre que grâce à certaines approches du mouvement, il est possible «de bien se sentir dans sa peau».

Pugnace comme à son habitude, la chorégraphe de «Scarlet» n'en démord pas quand elle affirme «une fois que les mouvements sont moins compliqués, ils deviennent moins inutiles». Formule qui n'aurait pas déplu à Monsieur de la Palisse. «Apprendre à se gérer» au-delà des mots et des formules, un vaste programme.

Navigant entre Paris et La Galinie, du côté de Lugan, Katja reprend du service dans sa vieille bastide. Autour de la méthode de F. M. Alexander et de ce qu'elle qualifie de «gymnastique préventive». Appliquant à elle ses préceptes, l'ancienne prof de danse apparaît des plus à l'aise dans ses baskets. L'enseignement et la création chorégraphique, certes, ouvrent un immense tiroir aux souvenirs.

Mais comme elle le confirme «j'ai fait un choix et c'est très bien d'aller dans la recherche».

*J.-P. C. Technique F. M. Alexander et Gymnastique préventive avec Katja Cavagnac à pratiquer à la Ré*