

## La biographie - Emeline Rabadeux

**Danseuse professionnelle depuis 2005, j'ai découvert les pratiques dites "somatiques" dès le début de ma formation. Ces approches pédagogiques cherchent à "augmenter l'aisance, l'efficacité et le plaisir du corps et du mouvement par le développement de la conscience corporelle. Je les ai ensuite explorées progressivement au fil de ma carrière.\***

C'est la barre au sol d'inspiration Mézières que j'ai découverte en premier, lors des cours dispensés par Marie-Elisabeth Demaille. J'étudiais alors au Conservatoire National de Région de Nantes, en classe à horaires aménagés (de la sixième jusqu'au Bac). Cette pratique se concentrait sur la chaîne musculaire postérieure décrite par Françoise Mézières. Il s'agissait d'étirer l'ensemble cette chaîne pour prendre conscience de tout le "chemin aponéurotique" - les aponévroses sont les petits "sacs" qui entourent les muscles et les relient les uns aux autres.

**En préparant le Diplôme d'Etat (obtenu en 2005) au CEFEDM\*\* de Nantes, j'ai ensuite approché le corps et le mouvement de manière plus analytique, en approfondissant mes connaissances en anatomie ainsi qu'en Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement Dansé.**

**Alors que j'enseignais la danse contemporaine et que je dansais pour différentes compagnies, j'ai poursuivi l'apprentissage des pratiques somatiques par le biais de l'Entraînement Régulier du Danseur, en étudiant notamment :**

- Le yoga de Peter Goss (et plus récemment le Hata Yoga)
- La méthode Feldenkrais transmise par Lola Kerali et par Mié Coquempot
- Le travail autour des chaînes croisées d'Alexandre Mung et les prémices de sa méthode SAFE (Spine Advanced Functional Empowerment)

**Enfin, plus récemment, j'ai complété mon approche du corps en mouvement en suivant des formations à la méthode Pilates et au massage californien.**

La danse et l'éducation somatique ont aiguisé ma conscience corporelle, et ma rencontre avec Aymeric a encore ouvert ces perspectives. **C'est grâce à son approche de l'ostéopathie crânienne que j'ai enfin "senté" mon corps et son organisation en trois dimensions.** C'est également à travers son travail que j'ai compris que l'on peut rééquilibrer une posture en allant "dans son sens", et non en allant chercher l'étirement contraire.

**J'ai donc fait de mon corps, au fil du temps, un petit laboratoire de recherche.** J'aimerais aujourd'hui, en collaboration avec Aymeric, partager ces expériences. Pour cela, je propose à chacun des outils adaptés pour gagner en autonomie dans la prise en charge de son bien-être, en affinant sa conscience corporelle, en ajustant sa posture, et en augmentant son efficacité dans le mouvement afin de prévenir d'éventuelles blessures.

**Ces outils peuvent être, selon les cas, des exercices de Pilates, une réinitialisation de la posture grâce à une écoute intérieure d'inspiration Feldenkrais, un travail d'étirement des chaînes musculaires ou un travail de respiration dite yogique.**

\* Pour les curieux, voici les créations en danse contemporaine que j'ai pris le plus de plaisir à interpréter :

- Créatures (2013) commande de la SACD pour les Sujets à Vif, Festival in d'Avignon. Collaboration avec D. de Kabal
- PH (2012), sur trois œuvres de Pierre Henry, Compagnie K622, Mié Coquempot
- Corps et territoire et territoire des corps (2005-2009), Compagnie Patrick Le Doaré et Maribé Demaille

\*\* Centre de formation des enseignants de la danse et de musique