

## SOMMAIRE

• Avant-propos	1
• Malkovsky parle	2
• Mouvement de base	3
• Balles	4
• Son et écho	5
• Lasso	6
• Goéland	8
• Vent sur les champs de blé	9
• Pagaies	10
• Tirer la corde	12
• Tennis	14
• Enfoncer dans le sol	16
• Entraîner	18
• Son et écho, balle lourde	20
• Fauve en cage	21
• La roue	23
• Le saule	25
• Mouvement de Granados	26
• Jeter et rattraper	27
• Flammes lentes	29
• Jeu de balle face à face	31
• Pétales de fleurs	32
• Corde à sauter	33
• Sonate au clair de lune	34

# À L'ÉCOUTE DE MALKOVSKY

## Avant-propos

En mai 1972, Malkovsky, accepte de donner deux cours et d'être enregistré dans les studios DECCA de Paris. S'adressant à un groupe d'élèves, il enseigne, danse, expose sa philosophie du mouvement par le geste et la parole. Alexandre Bodak, pianiste de Malkovsky, accompagne les cours lors des séances d'enregistrement.

En 1978, un petit groupe d'élèves présentes lors de l'enregistrement (Suzanne Bodak, Annick Catillon, Claire-Lise Lewkowizt, Madeleine Petit), rédigeront l'ensemble des paroles en respectant l'ordre de la progression pédagogique de Malkovsky lors de ces séances.

L'enregistrement de la bande-son et la transcription des paroles de Malkovsky ont été réalisés par l'Association des Amis de Malkovsky.

Aujourd'hui, ce document est un précieux témoignage pédagogique. Ce document nous donne l'intégralité de la transcription des paroles de Malkovsky.

Des extraits de l'enregistrement de la voix de Malkovsky en 1972 sont donnés à entendre dans la partie vidéo du DVD *Malkovsky par lui-même*<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> *Malkovsky par lui-même*, est un DVD de compilation de films d'archives, coproduit par Mouvement Musique et You & Eye. Commandes et contact : [infos@malkovsky.com](mailto:infos@malkovsky.com)

## MALKOVSKY PARLE

Nous sommes à la recherche du Hara, centre de forces motrices. Il n'est pas possible de devenir un homme entier, un homme cosmique, sans Hara, sans la conquête du centre vital, centre de forces motrices.

L'important est que corps et esprit restent à l'unisson avec Nature, que le mouvement soit comme un souffle, dès lors tous les gestes sont une manière de se couler dans un mouvement qui est comme une respiration ou une musique.

Ici, nous cherchons à découvrir la route qui nous ramène vers nous-mêmes, pour découvrir justement ce centre de forces motrices qui anime le mouvement du corps, mais aussi des choses physiques, mentales, émotionnelles et spirituelles.

J'ai pu aider beaucoup en regardant les enfants. Un enfant qui appelle un autre enfant : on sent que spontanément il fait le mouvement avec son petit corps. Ce mouvement se propage à travers le bras, la main *et toi, et viens*. On sent, d'où vient cet appel. Il paraît que le Hara habite au même étage que le centre de gravité de notre corps. En cherchant, je peux vous indiquer juste un peu la route pour découvrir, ce centre.

Dans les mouvements, si nous cherchons des applications pour appliquer le centre de gravité de notre corps : par exemple, nous cherchons à enfoncer quelque chose dans le sol : *du côté gauche, du côté droit*.

Si nous sentons le mouvement, nous voyons la colonne vertébrale qui ondule tout le temps. Mais il ne s'agit pas de faire onduler votre colonne vertébrale, laissez-la faire, elle va onduler toute seule.

