

Klara Wolf, une vie pour la respiration

"Je me suis laissée mettre en mouvement dans le plus authentique sens du terme"



Le rêve d'une jeune fille de faire partager et transmettre la richesse intérieure qu'elle devait découvrir dans la danse et la respiration s'est, pour Klara Wolf, réalisé de la plus belle façon. Aujourd'hui, nonagénaire, elle fait partie des grands maîtres qui non seulement ont reconnu que le potentiel intellectuel, mental, spirituel et la force psychique sont inhérents à la respiration, mais qui de plus les ont eux-mêmes accomplis et vécus. Sa méthode est le fruit de décennies de recherches, de pratique et d'apprentissage; utiliser la respiration et le mouvement conjointement au développement global de l'individu fut pour beaucoup de personnes une aide efficace.

"Nous l'appelions Mutz", se rappelle une camarade de Klara Wolf (alors Klara Bader) à l'école de jeunes filles de Zurich. Elle était mince, haute en jambes et agile, le visage long et fin, avec des yeux particulièrement beaux et foncés. Une jeune fille qui "éveillait de la sympathie par sa simple présence, et possédait le don de complètement comprendre les autres grâce à son ouverture d'esprit et son écoute attentive". Klara Wolf était curieuse, avide de savoir et effrénée de perfection

dès l'enfance. Elle ne voulait accepter aucun à priori. Elle essayait d'approfondir le sens des choses pour elle-même. Lorsqu'elle avait des projets, elle voulait en venir à bout. Et ce qu'elle voulait par dessus tout, c'était... danser. A la recherche de son identité, Klara Wolf fit une sorte de "voyage". Après l'école, elle travailla en Suisse romande dans un home d'enfant. Un séjour en pays romand était à l'époque un must pour les "filles de conditions aisées". Puis ensuite elle enseigna l'allemand et le français en Angleterre. Là-bas, une amie d'un collège la recommanda à la légendaire danseuse de Dresde, Mary Wigmann. Klara Wolf parti alors pour Dresde à la fin de sa 20ème année. "C'était une belle période" se rappelle-t-elle. Elle perfectionna sa formation à Zurich chez Trudy Schoop, dont les représentations avec ses pantomimes dansés remportaient un grand succès et faisaient fureur à cette époque. Trudy Schoop n'était pas qu'une danseuse douée, elle était aussi une comique; elle caricaturait les innombrables côtés délaissés de l'humanité. "C'était les jours sauvages de la danse d'expression et du pathos des sentiments" raconte Klara Wolf. Par son travail avec Trudy Schoop, et plus tard au travers de la direction de l'école de ballet Schoop, elle fut consciente qu'elle avait aussi un côté comique. Le talent de voir les choses d'un point de vue plutôt enjoué se confirmait. Encore aujourd'hui de l'espièglerie brille dans ses yeux. Ses réponses ont de la répartie et sont pleines d'esprit.

Klara Wolf apprit : la danse ne peut être fluide sans respiration; et la respiration est vie. Or la vie est un courant d'énergie continu. Toutes les cultures de la haute antiquité le savaient; elles estimaient et entretenaient la respiration comme une puissance qui

régnait aussi bien sur les sphères corporelle que psychique. Dans les courants culturels religieux et spirituels - pour lesquels un corps sain est une condition de vie préalable - la respiration animée consciente était reconnue empiriquement et exercée avec profit. Dans le christianisme également la respiration, le souffle sacré, est en rapport étroit avec le Saint-Esprit. Ce savoir individuel autour de la respiration, comme l'ont célébré plus tard Hölderlin, Jean Paul ou Goethe, fut perdu dans les années de l'industrialisation. Par sa rencontre avec le Dr. Sucek, médecin tchèque qu'elle décrit comme un humaniste d'une inépuisable source de savoir, Klara Wolf est amenée à la perception claire "de la haute importance de la respiration rythmique et consciente dans la formation de l'humain". Elle eut aussi un jour conscience de l'unité de la danse, donc du mouvement, et de la respiration. "Je me suis laissée mettre en mouvement dans le plus authentique sens du terme" raconte-t-elle; c'est-à-dire qu'elle engloba ses mouvements "fantaisistes" et dynamiques à sa nouvelle passion. Ajouté à cela, une intense analyse des sciences de l'esprit lui aida à synthétiser chaque lien entre le corps et le mental, spécificité de sa méthode : c'est ce qui la rend unique ! Lorsque Klara Wolf faisant ses premières tentatives dans l'enseignement de la respiration, la signification scientifique de la respiration était peu à peu abordée. Malgré tout, peu de pionniers s'occupaient de "l'art du respir" tout en basant celui-ci sur l'enseignement médical. Contre la résistance de la science, la plupart n'arrivait pas à obtenir une reconnaissance générale de leurs constatations.



Pas Klara Wolf. Devant elle s'étendait un grand terrain de travail et de persuasion. Elle avait appris dans la danse que l'efficacité de la respiration arrose l'homme dans sa totalité. Donc le corps entier devait aussi prendre part à l'entraînement respiratoire. Puis, croyant que le tempérament de base et la nature humaine plus consciente viendraient en équilibre, les énergies pourraient ainsi circuler. En l'homme naîtrait une "félicité" basée sur une santé physique et mentale. Par la suite elle développait la méthode de l'"intégrale", c'est-à-dire l'entraînement de la respiration complète et du mouvement. En 1940 elle ouvrait sa propre école de respiration à Zurich. Huit années plus tard, elle transformait les pièces du rez-de-chaussée de la maison familiale, au chemin "Wildenrain" à Brugg, en salle d'exercices. De son temps, un tel acte était extrêmement courageux, d'autant plus pour une femme. Le père, doué pour le graphisme, peignit un écriteau sur lequel était marqué "Ecole de Respiration" ("Atemschule"), et elle l'accrocha à la porte. D'abord les voisins vinrent, puis toujours plus de personnes; et "peu de temps après des aller et venues s'épalaient sur toute la journée". Le bouche à oreilles fonctionna, le nom de Klara Wolf devint un concept. Le président d'une organisation de santé initia pour Klara Wolf la première tournée de conférences, et ainsi se répandit le "credo" de l'Ecole de Respiration" de Brugg; d'abord dans toute la Suisse, puis à l'étranger. "Dès le début j'ai rendu possible l'enseignement de la méthode" dit fièrement la jubilaire. En 1951, elle obtint des caisses maladies l'admission des prestations préventives et thérapeutiques de sa méthode.

Son enseignement, qui contient d'innombrables mouvements dynamiques et variés grâce auxquels toutes les forces de l'organisme sont mises en jeu, engagées et accordées l'une à l'autre par la respiration et le mouvement, était établi. "Ma méthode n'est pas figée, mais vivante et extensible, afin qu'un développement constant et continu s'ensuive. Les décennies passent, Klara Wolf est restée fidèle à ce principe. Cela devenait toujours plus nécessaire. "Je devais déceler ce qui pouvait fortifier nos

contemporains stressés, en rapport avec leur constitution et leur condition d'entraînement". En outre, ce travail devait être accordé aux capacités psychiques et mentales d'un large public. Cela n'était vraiment pas facile, car s'ajoutait en plus l'exigence de motiver les personnes, et de leur faire comprendre et concevoir leur propre responsabilité. Pourtant, Klara Wolf a aussi réussi cela.

Klara Bader, née à Zurich en l'an 1909, épousa en 1940 Max Wolf. Elle donna vie à 4 enfants, et eut la chance de voir ceux-ci s'intéresser aussi à son but de vie. "Je les envoyais constamment dans le monde" dit la maman, "pourtant ils revenaient toujours". Le voisin Gregor Tomasi se souvient volontiers du passé où les 4 enfants des Tomasi, presque du même âge que ceux des Wolf, passaient du temps ensemble. "Jadis le terrain autour de "Wildenrain" et de "Süssbach" étaient encore un vrai paradis" racontait-il. "Nous nous entendions magnifiquement bien, nous jouions et faisons de la musique à coeur joie dans le jardin, et de temps en temps la maman Wolf nous apportait les



quatre heures dehors". Kurt Wolf, le fils, dirige aujourd'hui un cabinet de physiothérapie avec sa femme, en Allemagne. Maja, une des 3 filles, devint la collaboratrice principale de sa maman; elle dirige l'école de respiration et de formation, et a la responsabilité des publications. Anna, qui est mariée, s'est spécialisée dans les traitements individuels. Sa relation pleine d'affection avec les personnes, sa sensibilité et sa compassion sont légendaires. "Elle a elle-même édifié son domaine" dit Klara Wolf. Myrta, également mariée, s'épanouit de plus en plus dans le travail au sein des séminaires; "sa force est l'enseignement". Dans les nombreux séminaires, conférences et publications, la "famille respiratoire" Wolf a fourni un travail de pionnier. Au long des décennies son but reste le même, à savoir rendre public et mettre à profit la connaissance autour de la respiration comme dispensateur d'énergie. C'est clair que cela ne se fait pas sans aide externe. En 1959, Klara Wolf fondait "l'Association suisse des professeurs de respiration", qui aujourd'hui se nomme "Association professionnelle internationale Respiration Intégrale et Mouvement (RIM) méthode Klara Wolf". Dans cette association professionnelle sont réunis les pédagogues en respiration et mouvement, diplômés par l'école. Ils pratiquent dans plusieurs pays, en Europe et aux USA, et jouissent d'une haute considération.

Le livre de Klara Wolf, "Integrale Atemschulung" (entraînement respiratoire intégral), élargi et actualisé par Maja Wolf, est, dans sa 6ème édition, toujours un ouvrage fondamental. Maja Wolf a en plus conçu 25 supports de cours pour le séminaire de formation, et sorti récemment le livret "Atemkraft - Lebensmut - Gelassenheit" (Puissance respiratoire - courage de vivre - sérénité). Harold S. Blume, l'éditeur, décrit le travail avec Klara Wolf, et plus tard avec Maja, comme "porté par une intégrité harmonieuse". Il appartient à ces nombreuses personnes qui ont une haute estime de la pionnière de la technique respiratoire. Car qui rencontre Klara Wolf aujourd'hui est



séduit par sa vivacité, par son charme, son rayonnement, et par sa compréhension éclairée. Elle se tient droite comme une bougie, et se meut gracieusement comme une jeune fille. Elle porte toujours et encore un de ses gilets crochetés "maison"; ces gilets sont si uniques qu'une de ses élèves en fit le sujet du préambule de sa laudatio en l'honneur des 80 ans de la jubilaire. Mais le sens profond de cet aperçu est la constatation que Klara Wolf est restée un être humain malgré ses succès qui s'étendaient au monde; une personne qui pense en grand, sans renier les petites choses de la vie. Elle est elle-même le

meilleur exemple de ce que peut offrir l'enseignement de la respiration et du mouvement jusqu'à un âge avancé: la santé physique, la souplesse intellectuelle, et la constante curiosité pour des réflexions créatrices. "Tout au long de notre vie", disait-elle sérieusement à une élève, "nous avons de l'espace et du temps pour le développement de nos propres forces et de nos talents".



Le 1^{er} juillet 2006, Klara Wolf, dans sa 98^{ème} année, quitta le monde terrestre. Mais cette femme lumineuse nous a tant donné que pour beaucoup elle reste toujours vivante dans notre cœur, notre corps et notre âme. Merci pour cette Vie !

Denise Krummenacher-Bignens