





Dossier Somático

Douceurs somatiques

Isabelle Ginot

En quoi les «méthodes douces» sont-elles douces? Quelles valeurs –et quelles normes– sous-tendent ces pratiques, qui irriguent largement le champ de la danse aujourd’hui?

Nombreux sont les danseurs qui, parallèlement à leur entraînement «traditionnel», ont recours à des pratiques corporelles qu’on appelle «douces», ce terme imprécis incluant les pratiques «somatiques», mais aussi parfois les techniques de danse «release» et parfois même les arts martiaux –notamment les arts martiaux «intérieurs» comme le Qi Gong ou le Tai Chi, qui n’incluent pas de techniques de combat. L’expression «méthodes douces» fait écho à celle de «médecines douces», et souligne l’ambivalence des Somatiques quant à la question thérapeutique, certaines méthodes se revendiquant comme thérapeutiques alors que d’autres préfèrent se définir comme éducatives. Si ce terme de «douceur» n’est guère défini ou justifié, il circule dans les représentations sur ces méthodes, entretenant l’idée que, comme pour la médecine, il y aurait des techniques corporelles «douces» qui s’opposeraient à d’autres, «non douces». Les méthodes somatiques sont-elles douces, et si oui, de quelles douceurs s’agit-il? Et sont-elles «seulement douces» et «toujours douces»? Face à ces questions, je tenterai d’abord de décrire les douceurs somatiques dans leur diversité. Puis, j’affronterai la question, aussi, des violences possibles des somatiques et des risques qu’elles impliquent.

Basses intensités

Un premier registre de «douceurs» relève de l’évidence: les Somatiques cultivent de basses intensités; la lenteur, par opposition aux vitesses extrêmes recherchées dans de nombreuses pratiques corporelles, qu’elles soient dansées ou sportives; la réduction de l’effort et le primat donné à l’écoute des sensations fines, par opposition à l’exploit physique, intense, et aux sensations dites de l’extrême; l’exploration des prémices du mouvement, et non la recherche de son aboutissement; la recherche du mouvement sans blessure, par opposition à la recherche de l’exploit au risque des blessures. Ces basses intensités forment une douceur par différence avec la virulence du traitement des corps partout où dominant sensations et efforts extrêmes, valorisation de la douleur et de l’exploit, orientation vers le résultat plus

Suavidades somáticas

Isabelle Ginot

Traducción: Luz Condeza

(Notas a la traducción: Somatiques: prácticas somáticas

Praticien: practicante certificado para ejercer un método somático

Ouvrage: traducción literal obra, traducido como texto)

¿En qué los “métodos suaves” son suaves? ¿Qué valores y qué normas sostienen estas prácticas que nutren extensamente el campo de la danza hoy en día?

Numerosos son los bailarines que, paralelamente a su entrenamiento “tradicional”, recurren a prácticas corporales que se denominan “suaves”, término impreciso que incluye las prácticas “somáticas”, pero a veces también las técnicas de danza “release” y a veces incluso las artes marciales, sobre todo las artes marciales “interiores”, como el Qi Gong o el tai chi, que no incluyen técnicas de combate. La expresión “métodos suaves” hace eco a aquella de “medicinas suaves” y subraya la ambivalencia de las prácticas somáticas en cuanto a la pregunta terapéutica: ciertos métodos se reivindican como terapéuticos, mientras otros prefieren definirse como educativos. Si bien este término de “suavidad” no está en ninguna parte definido o justificado, circula en las representaciones sobre estos métodos, implicando la idea de que, como para la medicina, existirían técnicas corporales “suaves” que se opondrían a otras, “no suaves”. ¿Los métodos somáticos son suaves?, y si es así, ¿de qué suavidades se trata?, ¿son “únicamente suaves” y “siempre suaves”? Frente a estas preguntas intentaré primero describir las suavidades somáticas en su diversidad, luego enfrentaré también la pregunta de las violencias posibles de las somáticas y los riesgos que ellas implican.

Bajas intensidades

Un primer registro de “suavidades” se desprende de la evidencia: las prácticas somáticas cultivan las bajas intensidades: la lentitud, en oposición a las velocidades extremas que se buscan en numerosas prácticas corporales, ya sean danzadas o deportivas; la reducción del esfuerzo y la primacía otorgada a la escucha de las sensaciones finas, en oposición a la explotación física, intensa, y a las sensaciones llamadas extremas; la exploración de los principios del movimiento y no la búsqueda de su finalidad; la investigación del movimiento sin lesiones en oposición a la búsqueda de la explotación arriesgando la adquisición de lesiones. Estas bajas intensidades forman una suavidad que difiere de contagio del trato del cuerpo ahí donde dominan las sensaciones y esfuerzos extremos, la valorización del

ISABELLE GINOT

Est enseignante au département Danse de l'université Paris 8 et praticienne Feldenkrais. Après une période de travail, recherche et publications sur les œuvres en danse contemporaine et les pratiques qui les accompagnent (analyse des œuvres, analyse des pratiques et des processus), elle s'est tournée vers un champ particulièrement mal connu, celui des pratiques somatiques, de leur histoire, de leur épistémologie et de leurs usages auprès des publics dits «fragiles». Elle est responsable du DU «Techniques du corps et monde du soin» (Paris 8/ service Formation permanente).

La plupart de ses publications sont disponibles sur le site internet Paris 8 Danse.

1. J'emploie ici ce terme dans son sens géologique initial, à savoir, «doctrine géologique établie par Stanislas Meunier, et montrant dans toute son étendue l'activité chimique des masses minérales» (Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales, page consultée le 9 octobre 2013). Autrement dit, pour décrire l'intensité de l'activité perceptive invisible, cause et source de «l'état actuel» du geste visible. Sans exclure pour autant, bien au contraire, la signification d'activité politique intense.

2. La notion de «méthodes actives» ou «pédagogie active» s'emploie couramment pour l'ensemble des pédagogies dites aussi «nouvelles pédagogies» qui traversent tout le vingtième siècle, et qui sont également liées à l'histoire de la psychologie et de la psychanalyse; parmi les grands pédagogues de ces courants: Montessori, Freinet, Ferrière, Oury, Decroly... Voir par exemple le site des très actifs CEMEA («Centres d'entraînement aux méthodes d'éducation active»), fondés en 1937, et qui par ailleurs ont été un soutien important de la diffusion de l'Eutonnie en France: www.cemea.asso.fr/ À ma connaissance, aucune recherche ne s'est encore intéressée aux entrelacements du développement des Somatiques et des pédagogies dites actives. Pourtant, elles partagent des moments historiques communs (par exemple les années 1920-30 en Allemagne, les années 1960-70 en Europe et aux États-Unis), et on sait au moins que certains des fondateurs somatiques ont été proches de fondateurs pédagogues importants.

que vers le processus. Elles sont perçues comme douces non seulement par les danseurs, qui y trouvent une alternative aux entraînements traditionnels, mais aussi par les usagers de la médecine -ceux du moins qui ont l'occasion de les rencontrer-, du sport (de l'amateur au haut niveau), ou encore tous ceux qui perçoivent leur quotidien comme «violent» (stress, cadences, gestes répétitifs, etc.), tant il est vrai que les valeurs qui touchent au geste et au corps, dans toutes les sphères sociales, demeurent du côté de l'extrême et de l'excès. Ces méthodes seraient donc d'abord «douces au corps», parce qu'elles n'exposeraient pas, ou moins, au risque de blessure; comme les «médecines douces» elles seraient non toxiques, elles garantiraient la prévention et la réparation des blessures gagnées dans des pratiques «non douces». Leurs premières douceurs seraient donc celles de leurs qualités de geste: lenteur, petite amplitude, faible intensité, relâchement, travail imaginaire ou visualisation... qualités qui font parfois confondre «douceur» avec passivité, mollesse, voire paresse.

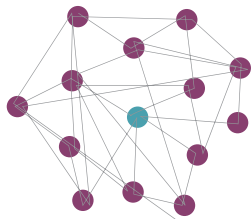
Douceurs actives

Pourtant, cette douceur que certains associent à de la passivité est indissociable d'une «activité», voire d'un «activisme¹» qui échappe souvent aux représentations courantes sur ces méthodes. En effet, les pratiques somatiques ne se basent pas seulement sur une approche du corps et du geste qui les rapproche du champ des médecines «complémentaires», mais aussi sur une pensée de l'apprentissage qui fait écho avec les courants «alternatifs» de la pédagogie, qui se regroupent sous le terme

dolor y de la explotación, la orientación hacia el resultado más que hacia el proceso. Son percibidas como suaves no solamente por los bailarines, que encuentran en ellas una alternativa a los entrenamientos tradicionales, sino también por los usuarios de la medicina, aquellos por lo menos que tienen la oportunidad de conocerlas, del deporte (desde el aficionado hasta el deportista de alto rendimiento) e incluso de todos aquellos que perciben su cotidiano como “violento” (estrés, tareas de producción, gestos repetitivos, etc.); esto en tanto una realidad que los valores que se relacionan al gesto y al cuerpo, en todas sus esferas sociales, tienden a inclinarse al extremo y al exceso. Estos métodos o prácticas serían entonces en primer lugar “suaves para el cuerpo”, porque ellas no lo expondrían, al menos, al riesgo de la lesión; como las “medicinas suaves” serían no-tóxicas, garantizarían la prevención y la reparación de las lesiones adquiridas en las prácticas “no suaves”. Su primera suavidad sería entonces aquella que proviene de la cualidad del gesto: lentitud, amplitud pequeña, intensidad débil, relajación, trabajo imaginario o visualización... cualidades que hacen a veces confundir “suavidad” con pasividad, blandura o pereza.

Suavidades activas

Sin embargo, esta suavidad que algunos asocian con pasividad es indisoluble a una “actividad”, podría ser a un “activismo” que escapa a menudo de las representaciones usuales sobre estos métodos. En efecto, las prácticas somáticas no se basan únicamente en un enfoque del cuerpo y del gesto que las acerca al campo de las medicinas



de «méthodes actives²». Plus encore, leurs basses intensités sont la condition de cet «activisme» trop souvent passé sous silence, alors qu'il constitue le cœur de ces pratiques, et qu'il les différencie radicalement de toutes les autres pratiques du corps et du geste.

En premier lieu, un activisme perceptif. En contrepartie et «à condition» du tonus paisible, des amplitudes modérées et des dynamiques tranquilles, les Somatiques exigent une attention extrême, à la fois féroce et précise («savez-vous quelle est la direction de la pointe de votre omoplate lorsque vous faites tel mouvement?»), et infiniment étendue («pouvez-vous continuer à sentir votre omoplate, et inclure dans votre attention vos contacts avec le sol, la conscience de vos partenaires, l'espace autour de vous et au-delà...?»). On pourrait finalement décrire les Somatiques comme une discipline d'érudition du sentir. Dans les diverses méthodes somatiques, cette érudition invisible porte des appellations variées (conscience, prise de conscience, attention) qui font écho, dans l'approche des pédagogies actives, à la participation active de l'élève à son propre apprentissage, notamment avec tous les dispositifs d'autoévaluation et connaissance de sa position dans un programme d'apprentissage.

C'est cet activisme perceptif qui fait des pédagogies somatiques des méthodes actives au sens où on l'entend en pédagogie: celles-ci sont centrées sur l'activité de l'élève; l'enseignant ne délivre pas un savoir à des élèves supposés passifs, mais organise des dispositifs permettant à ceux-ci de découvrir et construire ces savoirs. Il s'agit de mettre en lumière les processus de la connaissance plutôt que les savoirs constitués; les compétences à mobiliser en premier lieu sont celles de l'observation, du non-jugement, de la non-directivité, de l'écoute active, etc. Parmi les notions-clés, citons encore la «situation-problème», qui décrit de près la pédagogie spécifique des cours collectifs de Feldenkrais: pour être résolue, la situation-problème demande à l'élève de mobiliser des savoirs déjà disponibles, mais induit des recherches, des associations, des relations avec le contexte qui font émerger des savoirs nouveaux (en Feldenkrais, de nouvelles coordinations). En pratique corporelle, la pédagogie «problème» s'oppose à la pédagogie du modèle. L'apprentissage

«complementarias», sino también en un pensamiento del aprendizaje que hace eco de las corrientes «alternativas» de la pedagogía, que se reagrupan bajo el término de «métodos activos». Más aún, sus bajas intensidades son la condición de este «activismo» muy a menudo silenciado, cuando constituye el corazón de sus prácticas, y que las diferencia radicalmente de todas las otras prácticas del cuerpo y del gesto.

En primer lugar, un *activismo perceptivo*. En contraparte y «a condición» del tono apaciguado de las amplitudes moderadas y de las dinámicas tranquilas, las prácticas somáticas exigen una atención extrema, a la vez ferozmente precisa («¿saben ustedes cuál es la dirección de la punta de su omóplato cuando hacen este movimiento?»), e infinitamente extendida («¿pueden continuar sintiendo su omóplato, e incluir en su atención sus contactos con el suelo, la consciencia de sus compañeros, el espacio a su alrededor y más allá...?»). Podríamos finalmente describir las prácticas somáticas como una disciplina de erudición del sentir. En los diversos métodos somáticos, esta erudición invisible conlleva apelativos variados (consciencia, toma de consciencia, atención, etc.) que hacen eco en el enfoque de las pedagogías activas, en la participación activa del estudiante con su propio aprendizaje, sobre todo con todos los dispositivos de autoevaluación y conocimiento de su posición en un programa de aprendizaje.

Este activismo perceptivo hace de las pedagogías somáticas un método activo en el sentido que entendemos la pedagogía: están centradas en la actividad del estudiante; el pedagogo no entrega un saber a estudiantes supuestamente pasivos, sino que organiza dispositivos que les permiten a ellos descubrir y construir sus saberes. Se trata de iluminar los procesos del conocimiento más que los saberes constituidos; las competencias que se movilizan en primer lugar son aquellas de la observación, del no-juicio, de la no-dirección, de la escucha activa, etc. En estas nociones claves, citamos todavía la «situación-problema» que describe de cerca la pedagogía específica de las sesiones colectivas de Feldenkrais: para ser resuelta, la «situación-problema» exige al alumno movilizar saberes ya disponibles, pero lo induce a búsquedas, investigaciones, asociaciones, y relaciones



3. Hubert Godard développe cette notion de «potentiel» notamment dans *Des trous noirs, entretien avec Patricia Kuypers*, in *Nouvelles de Danse*, n°53, *Scientifiquement Danse*, 2006, p. 56-75.

Quand les basses intensités deviennent la norme à atteindre, elles font des Somatiques une morale

concerne donc moins l'acquisition d'une virtuosité formelle que l'élargissement d'un potentiel de geste³, autrement dit l'acquisition des conditions favorables à toute virtuosité.

Les Somatiques, depuis le début du XXe, ont développé un spectre large d'éviction de la démonstration: travail les yeux fermés, exploration libre, instructions verbales, nombreuses variations autour de ce qu'en danse on appelle improvisation, multiples formes de «partitions»... Elles sont donc «actives» parce qu'elles proposent moins des modèles à reproduire que des conditions pour inventer son propre geste. Aussi, elles ne s'appuient pas sur une batterie de normes d'évaluation des résultats, mais sur une batterie de ruses conduisant chacun à se situer dans son propre apprentissage. Il ne s'agit pas de se «comparer» aux autres, ni à un modèle à atteindre (dont on serait plus ou moins proche), mais de percevoir changements, différences, éventuellement améliorations, et ainsi, d'établir une échelle de valeurs basée sur sa propre expérience.

Les pédagogies actives se sont constituées comme alternatives à des pédagogies plus traditionnelles, mais aussi comme critiques de l'idéologie sous-jacente à celles-ci. Les méthodes actives présupposent l'égalité des apprenants (et leur droit égal à l'apprentissage), elles s'efforcent de penser aussi l'égalité entre apprenants et enseignants, et, enfin, elles visent à la formation d'adultes (ou futurs adultes) autonomes, libres, plus qu'à la production de sujets soumis aux normes sociales: elles s'opposent radicalement à une logique de formation disciplinaire. On comprend que la critique qu'elles adressent à l'éducation dominante, et tout particulièrement au monde de l'école, soit entendue par le monde de la danse, où dominent les traditions de discipline, d'assujettissement tant à l'autorité du maître, du chorégraphe, que de la forme et de l'instrumentalisation du corps.

De fait, tandis que l'éducateur somatique se retire dans l'écoute et la non-directivité, et surtout le non-jugement (ce dernier étant particulièrement sensible pour les danseurs), la pédagogie somatique exige des élèves ou participants de constantes prises de décision, explorations autonomes ou à plusieurs, inventions de gestes nouveaux et évaluations des changements. Elle construit, dans le registre du geste, les conditions de l'autonomie, de l'auto-construction des valeurs du sentir. Enfin, elle ne préjuge pas des «résultats», puisqu'elle laisse à chacun l'élaboration de son propre projet au sein de la séance ou d'un ensemble de séances. Ainsi, l'activisme perceptif est profondément attaché aux valeurs de l'action, de l'autonomie et de la mise à distance des normes gestuelles. Souvent «réduites» dans le monde de la danse à une fonction sanitaire (prévenir et réparer les blessures), les Somatiques et leurs basses intensités y ont donc aussi tenu une fonction radicalement politique de critique de ses normes hiérarchiques, pédagogiques et esthétiques.

4. Voir les «chorégraphies de l'attention» dans les pièces de Myriam Gourfink, par exemple.

con el contexto que hacen emerger nuevos saberes (en el caso de Feldenkrais, nuevas coordinaciones). En práctica corporal, la pedagogía “problema”, se opone a la pedagogía del modelo. Entonces, el aprendizaje involucra en menor grado la adquisición de un virtuosismo formal que la ampliación de un potencial del gesto; dicho de otro modo, la adquisición de las condiciones favorables a todo virtuosismo.

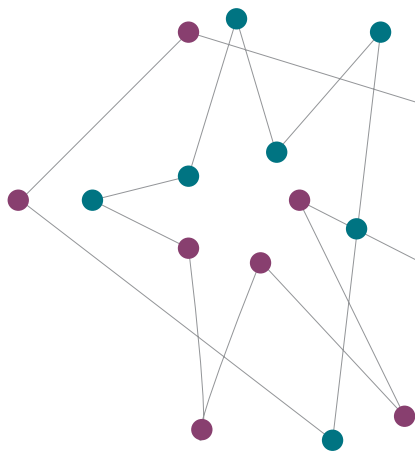
Las prácticas somáticas, desde principios del siglo XX, desarrollaron un amplio espectro de evitación de la demostración: trabajo con los ojos cerrados, exploración libre, instrucciones verbales, numerosas variaciones alrededor de lo que en danza llamamos improvisación, múltiples formas de “partituras”... Ellas son entonces “activas” porque proponen, en menor medida, modelos a reproducir que condiciones para inventar su propio gesto. Asimismo, no se apoyan en una batería de normas de evaluación del resultado, sino sobre una batería de subterfugios que conducen a cada quien a situarse en su propio aprendizaje. No se trata de “compararse” con los demás, ni de tender a un modelo a alcanzar (al cual se estaría más o menos cerca), sino de percibir cambios, diferencias, eventualmente mejoras y, de este modo, establecer una escala de valores basada en la propia experiencia.

Las pedagogías activas se constituyeron como alternativas a pedagogías más tradicionales pero, asimismo, como críticas de la ideología subyacente a éstas. Los métodos activos presuponen la igualdad de los educandos (y su derecho al aprendizaje), se esfuerzan en pensar también una igualdad entre los educadores y los educandos y, finalmente, se enfocan en la formación de adultos (o futuros adultos) autónomos, libres, más que a la producción de sujetos sometidos a las normas sociales: se oponen radicalmente a una lógica de formación disciplinar. Se comprende que la crítica que dirigen a la educación dominante, y más particularmente al mundo de la escuela o el colegio, se puede incluir también al mundo de la danza, en el cual dominan las tradiciones de disciplina, de sujeción tanto a la autoridad del maestro, del coreógrafo, como la forma y de la instrumentalización del cuerpo.

De hecho, mientras que el educador somático se retira en la escucha y la no-dirección, y sobre todo en el no-juicio (este último siendo particularmente sensible para los bailarines), la pedagogía somática exige de los alumnos o participantes constantes tomas de decisión, exploraciones autónomas o colectivas, invenciones de gestos nuevos y evaluaciones de los cambios. Construye, en el registro del gesto, las condiciones de la autonomía, de la auto-construcción del valor del sentir. En fin, no prejuzga “resultados” puesto que deja a cada uno la elaboración de su propio proyecto al interior de la sesión o del conjunto de sesiones. De este modo, el activismo perceptivo se encuentra profundamente ligado a los valores de la acción, de la autonomía y de la toma de distancia de las normas gestuales. Las prácticas somáticas y sus bajas intensidades, a menudo reducidas en el mundo de la danza a una función sanitaria (prevenir y mejorar las lesiones), han tenido también una función radicalmente política de crítica de sus normas jerárquicas, pedagógicas y estéticas.

Políticas de la suavidad

De hecho, desde los años 90, las prácticas somáticas han penetrado ampliamente el mundo de la danza contemporánea francesa, y han contribuido ciertamente a



5. J'ai développé ailleurs cette critique de la «soma-esthétique» de Richard Shusterman: «Discours, techniques du corps et technocorps», in P. Gioffredi (dir.), *A l'a'r]encontre de la danse contemporaine: porosités et résistances*, L'Harmattan, 2009.

6. Agnès Dufour (voir p. 27).

7. François Jullien, *Éloge de la Fadeur*, éd. P. Picquier, 1991, p. 19.

8. Moshe Feldenkrais (1904-1984) était physicien et judoka. La méthode qu'il a développée au long des années 40 à 80 revendique explicitement ces deux sources – et bien d'autres.

9. Voir p. 28.

Politiques de la douceur

De fait, depuis les années quatre-vingt-dix, les Somatiques ont largement pénétré le monde de la danse contemporaine française, et elles ont certainement contribué à deux changements importants. D'une part, une diversification des modèles de «compagnies» qui fait désormais cohabiter le modèle classique (directeur-chorégraphe, employeur d'interprètes-danseurs) avec d'autres (collectifs, «coalitions temporaires», rassemblements d'ordres divers). Cette diversification est corollaire au bouleversement des processus de travail: matériaux improvisés, créations collectives, composition instantanée, chorégraphies de l'imperceptible⁴... Le sentir et les processus d'invention du geste sont devenus objets chorégraphiques au même titre que la forme (ou le résultat) gestuel, qui prédominait jusque-là. Les «dances à sentir» cohabitent désormais avec les plus conventionnelles «dances à regarder».

Cette mise en lumière du sentir a transformé en profondeur non seulement la nature des catégories «chorégraphe/interprète», mais aussi la nature des rapports sociaux et politiques qui les soutiennent. Le deuxième changement – non moins politique – concerne l'espace social de la danse. Sortir la danse de ses studios et théâtres, l'étendre au-delà du seul spectacle et de sa préparation, travailler avec «tout le monde»; non-danseurs, mais aussi publics dits fragiles: enfants, personnes porteuses de handicaps, personnes hospitalisées... Les Somatiques donnent des outils que les danseurs peuvent partager avec les non-danseurs sans que s'engage d'emblée une hiérarchie entre virtuoses et amateurs, «valides» et «handicapés», experts et inexpérimentés. Surtout, elles ont un matériau central qui semble le plus largement partagé, et semble à ce titre gager d'une part, qui s'oppose radicalement aux normes dominantes (tout particulièrement dans le champ médical et social). Leurs douceurs intensives et attentionnelles ouvrent vers des modes de présence et d'écoute propices à défaire les hiérarchies relationnelles, et à rouvrir un pouvoir d'agir que la fixation des rôles (interprète, patient, professeur, employeur, usager social, etc.) empêchait. Enfin, les Somatiques seraient «par nature», et particulièrement du fait de leur structuration pédagogique, rétives à l'imposition de normes.

Violences somatiques

C'est sur cette question délicate des normes que je voudrais maintenant m'arrêter: non pas sur les débats internes sur l'existence ou non d'un «modèle» ou d'un «idéal» au sein de certaines méthodes, mais sur les usages normatifs qui peuvent être faits des douceurs somatiques. En effet, parmi les discours issus du monde des Somatiques, l'idée que celles-ci seraient «intrinsèquement» subversives (le sentiment de marginalité se substituant, me semble-t-il, à la notion de subversion) circule

dos cambios importantes. Por un lado, una diversificación de los modelos de «compañías», que posibilita desde entonces coexistir al modelo clásico (director-coreógrafo, empleado de intérpretes-bailarines) con otros (colectivos, «asociaciones temporales», agrupaciones de diversa índole). Esta diversificación es corollario al desplazamiento de los procesos de trabajo: materiales improvisados, creaciones colectivas, composición instantánea, coreografías de lo imperceptible... El sentir y el proceso de invención del gesto se han convertido en objetos coreográficos, cobrando la misma importancia que la forma (o el resultado) gestual que predominaba hasta entonces. Las «danzas del sentir» cohabitaban desde entonces con las más convencionales «danzas del observar».

Esta iluminación del sentir no tan sólo transformó en profundidad la naturaleza de las categorías del «coreógrafo/intérprete», sino también la naturaleza de las relaciones sociales y políticas que la sostienen. El segundo cambio –no menos político– involucra el espacio social de la danza. Sacar la danza de sus salas de ensayo y teatros, extenderla más allá del sólo espectáculo y de su preparación, trabajar con «todo el mundo», no-bailarines, pero también públicos llamados frágiles: niños, personas con alguna discapacidad, personas hospitalizadas... Las prácticas somáticas entregan herramientas que los bailarines pueden compartir con los no-bailarines sin que se comprometa inmediatamente una jerarquía entre el virtuoso y el aficionado, el «válido» y el «discapacitado», el experto y el incompetente. Sobre todo, es un material central que se comparte cada vez más ampliamente, y al parece en ese sentido da cuenta de una perfecta democracia: el espacio del sentir y de la percepción, compartido tanto por los bailarines virtuosos como por los niños autistas, los adultos discapacitados, los adultos mayores en silla de ruedas, etc.

Este último círculo de suavidades sería entonces político. Enfrentadas a ciertos contextos sociales –el mundo de la danza contemporánea, y el de los públicos llamados fragilizados– las prácticas somáticas ofrecen herramientas para redistribuir el «poder actuar» a partir de diversos «saberes-sentires»; cualidades de escucha, una estructuración del tiempo, que se oponen radicalmente a las normas dominantes (particularmente en el campo médico y social). Sus suavidades intensivas y atencionales abren caminos hacia modos de presencia y de escucha propicios para deshacer las jerarquías relacionales y abrir un poder de acción que la fijación de ciertos roles impedía (como los roles de intérprete, paciente, profesor, empleado, usuario social, etc.). En fin, las prácticas somáticas serían, «por naturaleza» y particularmente por su estructuración pedagógica, reticentes a la imposición de normas.

assez largement, alors même que l'engagement politique dans ses formes traditionnelles est rare parmi les praticiens somatiques.

Pourtant, c'est dans leurs usages qu'on peut interroger la fonction critique, ou subversive, des Somatiques; sans ignorer qu'elles peuvent parfois se laisser assujettir à l'ordre même qu'elles prétendent critiquer. Un premier exemple est celui qui fait des basses intensités non pas un moyen, mais un objectif. Ces basses intensités, en effet, sont un moyen d'explorer des perceptions affinées; lorsqu'elles se font passer pour la norme à atteindre, elles font des Somatiques une morale, s'autorisent à produire des jugements sur l'ensemble des pratiques gestuelles du monde social et, au-delà, prétendent détenir une vérité politique et sociale générale. On peut trouver des exemples de telles dérives dans certains ouvrages de Richard Shusterman⁵, qui porte des jugements sans appel sur diverses pratiques corporelles, sportives, sexuelles, politiques... dont les qualités comportent grandes amplitudes, vitesse, dynamiques explosives, sensations extrêmes.

On peut interpréter ces dérives comme une confusion entre «la fin et les moyens» et une mauvaise compréhension des Somatiques; mais dans nombre d'autres situations, les basses intensités, le tonus paisible, la convention de silence et la réduction du mouvement à des amplitudes minimales viennent soutenir les forces disciplinaires. L'introduction des pratiques somatiques à l'école, dans le travail social ou socioéducatif, voire en milieu carcéral, se fait parfois sur un malentendu: si le praticien est convaincu d'œuvrer pour «le mieux-être» des usagers, il ne tardera pas à devoir choisir sa position quant aux attentes des professionnels avec lesquels il collaborera, et découvrira parfois que son travail est mis au service d'un projet politique et social contradictoire avec le projet somatique. Faut-il «aider des détenus à garder leur calme»? Les enfants qui ne peuvent rester immobiles sur une chaise doivent-ils apprendre à le faire? Les précaires suivis par les services sociaux en vue d'une «réinsertion dans le monde du travail» désirent-ils vraiment améliorer leur «posture» et leur «présentation personnelle», ou ont-ils seulement incorporé les injonctions de ceux qui ont la main sur leurs droits sociaux? L'érudition de la sensibilité sert-elle autre chose pour les danseurs qu'une soumission à une exigence de virtuosité et de rendement toujours plus grande, et pas toujours choisie?

Fadours, neutres, centres... étrangetés

C'est sans doute à condition qu'elle demeure pensée dans ses liens avec d'autres dynamiques, d'autres intensités, que la douceur des Somatiques peut demeurer douce. Il suffit d'écouter les danseurs qui en parlent: s'il s'agit de ralentir, c'est pour mieux pouvoir retourner vers la vitesse; s'il s'agit de s'écouter, c'est pour mieux pouvoir se maintenir, sans les subir, au sein de certaines violences –violences de la vitesse, des impacts physiques, et parfois de l'imaginaire. «Le neutre de Feldenkrais me permet non de cesser d'être en colère, mais au contraire de pouvoir aller vers la colère– tout en étant capable de revenir à un neutre avant de rentrer chez moi⁶!» Dans ces discours, l'usage des Somatiques est tendu vers un «aillours» du geste: on revient aux Somatiques pour pouvoir continuer à danser, pour passer d'un style chorégraphique à l'autre, pour renouveler son propre imaginaire. C'est pourquoi elles sont souvent associées à la notion de neutre: non pas

Violencias somáticas

Es acerca de esta pregunta delicada con respecto a las normas que quisiera detenerme ahora; no en los debates internos acerca de la existencia o no de un “modelo” o de un “ideal” al interior de ciertos métodos, sino sobre los usos normativos que pueden hacerse de las suavidades somáticas. En efecto, entre los discursos emanados del mundo de las prácticas somáticas, la idea de que ellas serían “intrínsecamente” subversivas (el sentimiento de marginalidad substituyéndose a la noción de subversión) circula ampliamente, aunque también el compromiso político en sus formas tradicionales entre los practicantes somáticos es escaso.

Sin embargo, es en sus usos donde podemos interrogar la función crítica o subversiva de las prácticas somáticas, sin dejar de tomar en cuenta que pueden a veces estar sujetas al orden mismo que pretenden criticar. Un primer ejemplo es cuando se hace de las bajas intensidades no un medio, sino un objetivo. Estas bajas intensidades, en efecto, son un medio para explorar percepciones más refinadas; cuando se convierte en la norma que se aspira alcanzar, se hace de la somática una moral que autoriza a producir juicios sobre el conjunto de las prácticas gestuales del mundo social, y, aún más, que pretende detentar una verdad política y social general. Se pueden encontrar ejemplos de tales derivas en ciertas obras de Richard Shusterman, donde otorga juicios sobre diversas prácticas corporales, deportivas, sexuales, políticas, etc., en las que las cualidades incluyen grandes amplitudes, velocidades, dinámicas explosivas, sensaciones extremas.

Podemos interpretar estas derivas como una confusión entre “el fin y sus medios” y una mala comprensión de la Somática, pero en el nombre de otras situaciones, las bajas intensidades, el tono apaciguado, la convención de silencio y la reducción de movimiento a amplitudes mínimas vienen a apoyar las fuerzas o poderes disciplinarios. La introducción de las prácticas somáticas en la escuela, en el trabajo social o socio-educativo, por ejemplo, en el medio carcelario, se hace a veces sobre un malentendido: si el practicante está convencido de obrar para el “bienestar” de los usuarios, no tardará en tener que elegir su postura en cuanto a las expectativas de los profesionales con los cuales colabora, y descubrirá a veces que su trabajo es puesto al servicio de un proyecto político y social contradictorio con el proyecto somático. ¿Acaso hay que “ayudar a los detenidos a mantener su calma”? ¿Los niños que no pueden permanecer inmóviles sobre una silla de ruedas, deben aprender a hacerlo? ¿Los sujetos en situación de precariedad perseguidos por los servicios sociales en miras a una “reinserción en el mundo del trabajo”, desean realmente mejorar su “postura” o su “presentación personal” o más bien han únicamente adherido a las obligaciones de aquellos que tienen el poder sobre sus deberes sociales? ¿La erudición de la sensibilidad tiene otra utilidad para los bailarines que una sumisión a una exigencia de virtuosismo y rendimiento siempre mayor y no siempre elegida?

Desaliños, neutros, centros... rarezas

Es sin duda con la condición que permanezca pensada en sus vínculos con otras dinámicas, con otras intensidades, que la suavidad de la somática puede permanecer suave. Basta con escuchar a los bailarines que hablan de ella: si se trata de

comme idéal ou absolu (comme par exemple les prétendus «placements neutres» censés permettre toutes les danses), mais plus proche de ce que François Jullien définit dans la pensée chinoise comme la «fadeur»: «Quand les diverses saveurs, cessant de s'opposer les unes aux autres, restent contenues dans la plénitude: le mérite de la fadeur est de nous faire accéder à ce fond indifférencié des choses; sa neutralité exprime la capacité inhérente au centre⁷.» Très présente dans les arts martiaux orientaux, une telle notion du neutre comme «centre» sous-tend les logiques de nom- breuses Somatiques, et particulièrement Feldenkrais⁸. Le neutre, ici, se comprend comme le point (postural, mental, gravitaire...) à partir duquel toute direction est possible. Autrement dit, il n'est pas une posture figée, «parfaitement verticale» ou centrale, mais il est neutre parce que, loin de les exclure, il contient la possibilité de tous les extrêmes. On peut comprendre la logique «martial» de cette notion: le combattant doit être «prêt à tout», et toute préférence ou inclination –mentale, posturale, dynamique– est une faille que saura utiliser son adversaire. Aussi, le neutre n'est pas une forme prédéfinie à rechercher et maintenir, il est un point d'équilibre qui ne cesse de varier en fonction des forces en présence. Et il est surtout recherche de changement et de transformation plutôt que de fixation.


Pour les danseurs, les Somatiques ouvrent un passage vers un neutre qui permet et contient la possibilité de tous les excès: la vitesse, la virulence, la colère, l'explosion, la force extrême, la violence... ou encore le calme, l'immobilité... Les Somatiques ne contiennent pas toutes les danses, et ne constituent pas le «neutre» de toutes les danses. Mais elles constituent un point d'appui qui permet au danseur de maintenir un écart avec les danses qu'il est amené à traverser. «Se préparer à être étranger⁹», selon la belle formule de Jean-Christophe Paré, ce serait s'assurer d'une hétérogénéité du geste, maintenir d'autres corporéités à travers celles que construit une danse donnée, ou en alternance avec elles. Les Somatiques sont douces, parce qu'elles forment un espace d'étrangeté à la danse, et une alternative aux forces dominantes: celles des formes chorégraphiques majoritaires, celles des pratiques de soin, ou encore celles des pédagogies du modèle. Elles sont douces parce qu'elles constituent, au sein de paysages normatifs fortement coercitifs, des espaces de retrait où leurs usagers (danseurs, patients, élèves, personnes handicapées...) peuvent élaborer des choix, se soustraire au jugement, élaborer des échelles de valeurs singulières. Autrement dit, elles sont douces parce qu'elles autorisent de nouveaux pouvoirs d'agir, et leur douceur est indissociable de ce à quoi elles s'opposent.

desacelerar, es para volver más eficientemente a la velocidad; si se trata de escuchar, es para poder mantenerse mejor, sin padecerlas, al interior de ciertas violencias, violencias de velocidad, de impactos físicos, y a veces del imaginario. «¡El neutro de Feldenkrais me permite no dejar de tener rabia, sino al contrario, de poder dirigirme hacia mi rabia, siendo capaz al mismo tiempo de regresar a un neutro antes de volver a mi casa!». En estos discursos, el uso de las prácticas somáticas es para poder continuar bailando, para pasar de un estilo coreográfico a otro, para renovar el propio imaginario. Es por ello que las prácticas somáticas son a menudo asociadas a la noción de neutro, no como ideal o absoluto (como, por ejemplo, las pretendidas “posiciones neutras” pensadas para permitir todas las danzas), sino más cerca de aquello que Francois Julien define en el pensamiento chino como lo “desaliñado”: “Cuando los diversos sabores, dejando de oponerse unos a otros, permanecen contenidos en la plenitud: el mérito de lo desaliñado es hacernos acceder a ese fondo indiferenciado de las cosas; su neutralidad expresa su capacidad inherente al centro”. Muy presente en las artes marciales orientales, tal noción del neutro como “centro” sostiene las lógicas de numerosas prácticas somáticas y particularmente el Feldenkrais. El neutro, aquí, se concibe como el punto (postural, mental, gravitacional...) a partir del cual toda dirección es posible. Dicho de otro modo, no es una postura fija, “perfectamente vertical” o central, sino es neutro porque, lejos de excluirlos, contiene la posibilidad de todos los extremos. Podemos comprender la lógica “martial” de esta noción: el combatiente debe estar “disponiblemente alerta” y toda preferencia o inclinación, postural, dinámica, es una falla que su adversario podrá utilizar. Así, el neutro no es una forma predefinida a buscar y mantener, es un punto de equilibrio que no cesa de variar en función de las fuerzas que están presentes. Es sobre todo una búsqueda de cambio y de transformación más que de fijación.

Para los bailarines, las prácticas somáticas abren un camino hacia un neutro que permite y contiene la posibilidad de todos los excesos: la velocidad, el contagio, la rabia, la explosión, la fuerza extrema, la violencia... o incluso la calma, la inmovilidad... Las prácticas somáticas no contienen todas las danzas y no constituyen el “neutro” de todas las danzas, pero constituyen un punto de apoyo que permite al bailarín mantener una distancia con las danzas que está llamado a atravesar. “Prepararse para ser extranjero”, según la bella fórmula de Jean Christophe Paré, sería asegurar una heterogeneidad del gesto, mantener otras corporeidades a través de aquellas que construye una determinada danza, o en alternancia con ellas. Las prácticas somáticas son suaves porque forman un espacio de extrañeza o extranjería con respecto a la danza, y una alternativa a las fuerzas dominantes: la de las formas coreográficas mayoritarias, la de las prácticas de la salud, e incluso de las pedagogías tendientes a la adquisición de un modelo. Son suaves porque no constituyen, dentro de los paisajes normativos fuertemente coercitivos, espacios de retiro donde sus usuarios (bailarines, pacientes, estudiantes, personas discapacitadas...) pueden elaborar elecciones, sustraerse al juicio, elaborar escalas de valores singulares. Dicho de otro modo, son suaves porque autorizan nuevos poderes de acción, y su suavidad es indissociable a aquello a lo que se oponen.


Comment la danse pénètre-t-elle les Somatiques?

Aussi, si les Somatiques forment la douceur de la danse parce qu'elles lui sont étrangères, quel serait l'étranger des Somatiques, qui formerait leur douce étrangeté? Lorsqu'on évoque les rapports entre Somatiques et danse, c'est toujours dans le sens des bénéfices et des transformations que les premières apportent à la seconde (gains techniques et sanitaires, parfois influences techniques et pédagogiques, plus rarement influence sur les processus de travail et de création). Alors qu'aujourd'hui un nombre de plus en plus grand de danseurs sont également praticiens somatiques, comment la danse pénètre-t-elle les Somatiques, et que leur fait-elle? En naviguant entre normes somatiques et normes chorégraphiques, entre pratiques «entre danseurs professionnels» et auprès de publics divers, les danseurs ont une place privilégiée pour éprouver les limites d'une pratique qui se fige. Ils ont aussi une palette d'outils et d'expériences trop riche pour se laisser enfermer dans une grammaire (les «principes» d'une méthode ou d'une autre) lorsque celle-ci devient une fin en soi. Lorsque ses «principes» de douceur heurtent –parfois avec violence– le public à qui ils s'adressent. Comment enseigner Feldenkrais aux enfants – qui n'aiment guère la lenteur? Comment ajuster la règle du «minimum d'effort» à des contextes où le relâchement peut être dangereux, comme dans la voltige? Comment les Somatiques sont-elles remises en cause lorsqu'elles rencontrent des contextes disciplinaires (comme certaines écoles de danse) et cependant désirables, et désirés par les danseurs? C'est ce que bien des danseurs intervenant dans ce numéro de Repères, cahier de danse nous enseignent: Sophie Lessard, qui façonne avec ses élèves des séances individuelles inspirées à la fois de plusieurs méthodes somatiques et de ses recherches de danseuse; Agnès Dufour, qui transporte et réinvente sa pratique Feldenkrais auprès d'enfants ou d'adultes porteurs de handicap; Régine Chopinot, attentive à ne pas faire du yoga une «méthode»; Noëlle Simonet, qui invente avec la cinématographie Laban une nouvelle modalité de dialogue empathique...

Ce sera donc ma conclusion en forme d'invitation aux danseurs: introduire de l'étranger au sein des pratiques chaque fois qu'elles se ferment sur leurs questions identitaires. Observer ce que ces règles définitionnelles d'une méthode produisent de singulier (ce qui fait que Feldenkrais est Feldenkrais) et ce qu'elles excluent de leur univers gestuel. Introduire le délire dans la syntaxe parfois sévère de ces méthodes. Se rappeler que la douceur ne leur est pas intrinsèque, qu'elle est toujours relative et relationnelle. Et ne jamais perdre de vue qu'elles reposent toutes sur une utopie de la liberté. 

¿Cómo la danza penetra las prácticas somáticas?

Asimismo, si las prácticas somáticas forman la suavidad de la danza porque éstas le son extranjeras, ¿cuál sería lo extranjero de las prácticas somáticas que formaría su suave extranjerismo? Cuando evocamos los vínculos entre prácticas somáticas y danza, es siempre en el sentido de los beneficios y de las transformaciones que las primeras aportan a las segundas (beneficios técnicos y de salud, a menudo influencias técnicas y pedagógicas, y menos frecuentemente influencias sobre los procesos de trabajo y de creación). Cuando hoy un número cada vez más grande de bailarines son igualmente practicantes somáticos, ¿cómo la danza penetra en las prácticas somáticas, y cómo las afecta? Navegando entre las normas somáticas y las normas coreográficas, entre las prácticas “entre bailarines profesionales” y junto a públicos diversos, los bailarines tienen un lugar privilegiado para experimentar los límites de una práctica que tiende a fijarse. Tienen también una paleta de herramientas y de experiencias demasiado rica como para dejarse encerrar en una gramática (los “principios” de un método o del otro) cuando éste se convierte en un fin en sí mismo, cuando los “principios” de suavidad golpean –a veces con violencia– el público al cual se dirigen. ¿Cómo enseñar Feldenkrais a los niños, a quienes no les gusta la lentitud? ¿Cómo ajustar la regla del “mínimo esfuerzo” a contextos en los cuales la relajación puede ser peligrosa, como en la acrobacia? ¿Cómo las prácticas somáticas son cuestionadas cuando encuentran contextos disciplinarios (como ciertas escuelas de danza) y, sin embargo, deseables, y deseadas por los bailarines? Es lo que muy bien nos enseñan bailarines que intervienen en este número de “Repères Cahier de Danse”: Sophie Lessard, que diseña con sus alumnos sesiones individuales inspiradas a la vez en varios métodos somáticos y sus investigaciones como bailarina; Agnès Dufour, que transporta y reinventa su práctica de Feldenkrais con niños o adultos discapacitados; Régine Chopinot, que intenta no hacer del yoga un “método”; Noëlle Simonet, que inventa con su escritura del movimiento Laban una nueva modalidad de diálogo empático...

Será entonces mi conclusión bajo la forma de una invitación a los bailarines: introducir extranjería al interior de las prácticas cada vez que ellas se cierran en sus preguntas identitarias. Observar qué es lo que esas reglas de definiciones de un método producen de singular (lo que hace que Feldenkrais sea Feldenkrais) y lo que ellas excluyen de su universo gestual. Introducir el delirio en la sintaxis a veces severa de sus métodos. Acordarse que la suavidad no le es intrínseca, que ella es siempre relativa y relacional. Y jamás perder de vista que descansan sobre una utopía de la libertad. 

Légendes

- Page précédente et ci-dessus à gauche: Une lente mastication, chorégraphie de Myriam Gourfink interprétée par Clément Aubert, Clémence Coconnier, Céline Debyser, Carole Garriga, Kevin Jean, Deborah Lary, Julie Salgues, Française
- Rognerud, Nina Santes, Véronique Weil. Photographies: Laurent Paillier / photosdedanse.com
- Ci-dessus au centre: Sensationnelle, dispositif chorégraphique de Julie Nioche et Isabelle Ginot (A.I.M.E.), pour un danseur, un spectateur et un “toucheur”. Festival C'est comme ça! 2013. Photographie: Véronique Baudoux.
- Ci-dessus à droite: Stage de Body-Mind Centering animé par Bonnie Bainbridge Cohen, en 2011, à Zürich. Photographie: Thomas Greil.