





Dossier Somático

## DISCOURS, TECHNIQUES DU CORPS ET TECHNO CORPS

Isabelle Ginot

*À partir, et non à pro  
Pos, de conscience du corps de  
Richard Shusterman*

### Abstract

Le texte qui suit ne cherche ni le consensus, ni l'achèvement. Il espère provoquer réflexion et réaction dans deux groupes dont je fais partie et à qui je m'adresse: celui des universitaires et chercheurs travaillant autour du corps; celui des praticiens somatiques, notamment Feldenkrais, encore fortement sous-représenté dans le monde de la recherche. Il témoigne d'une part, du début d'une recherche autour des méthodes somatiques et des techniques du corps; d'autre part, d'affects contradictoires soulevés par la lecture du dernier ouvrage de Richard Shusterman, *Conscience du corps, pour une soma-esthétique*. Un enthousiasme pour ce projet, tout d'abord, dont une des ambitions est de rendre leur place aux savoirs pratiques (ou «soma-esthétiques») au sein du temple de la philosophie occidentale. Un agacement ou une déception, également, car si le projet shustermanien est marqué par une forte ambition philosophique, j'aurais aimé qu'il témoigne d'autant d'ambition, et de moins de naïveté, quant à la dimension philosophique et théorique des pratiques somatiques elles-mêmes: j'aurais aimé qu'il vienne secouer l'inertie théorique qui plombe ces pratiques comme il apporte du mouvement dans la pensée philosophique. Si ma lecture de son ouvrage est délibérément partielle, c'est que je me suis surtout attachée à démonter une des mécaniques dont il dépend, mais qui le dépasse largement: la rhétorique propre aux discours issus des pratiques somatiques. Car ces discours stagnent trop souvent dans un consensus qui manque d'inquiétude intellectuelle; ils contraignent nos pratiques dans un territoire insuffisamment ambitieux et freinent leur potentielle énergie politique. Ce texte a donc pour point de départ une réflexion sur les «discours somatiques». Et pour horizon une «soma-esthétique» utopique, énergétique, impure, joyeuse... et également théorique.

## DISCURSOS, TÉCNICAS DEL CUERPO Y TECNO-CUERPOS

Isabelle Ginot

*A partir, y no a propósito, de  
Consciencia del Cuerpo de Richard  
Shusterman*

(Trad. Luz Condeza)

### Resumen

El texto que sigue a continuación no busca ni el consenso, ni el acabamiento. Espera provocar una reflexión y reacción en dos grupos de los cuales formo parte y a los que me dirijo: el de los universitarios e investigadores trabajando en torno al cuerpo; y el de los practicantes somáticos, sobretodo del método Feldenkrais, todavía fuertemente sub-representados en el mundo de la investigación. Da testimonio, por un lado, del inicio de una investigación en torno a los métodos somáticos y las técnicas del cuerpo; por otro lado, de afectos contradictorios emanados de la lectura de la última obra de Richard Shusterman, *Consciencia del cuerpo, para una soma-estética*. Un entusiasmo por ese proyecto, primeramente, en el cual una de las ambiciones es el devolver su lugar a los saberes prácticos (o "soma-estéticos") en el seno del templo de la filosofía occidental. Un hostigamiento o una decepción, igualmente, pues si el proyecto shustermaniano está marcado por una fuerte ambición filosófica y teórica de las prácticas somáticas, me habría gustado que diera testimonio de tanta ambición y de menos ingenuidad en cuanto a la dimensión filosófica y teórica que ancla estas prácticas así como aporta al movimiento en el pensamiento filosófico. Si mi lectura de su obra es deliberadamente parcial, es porque me he propuesto sobre todo desmontar una de las mecánicas de las cuales depende, pero que la superan largamente: la retórica propia de los discursos emanados de las prácticas somáticas. Ya que esos discursos se estancan muy a menudo en un consenso que carece de inquietud intelectual; constriñen nuestras prácticas en un territorio insuficientemente ambicioso y frenan su potencial de energía política. Este texto tiene entonces como punto de partida una reflexión sobre los "discursos somáticos". Y como horizonte una "soma-estética" utópica, energética, impura, alegre... e igualmente teórica.

## I. Discours somatiques

La conscience du corps se présente comme un intrigant face-à-face entre deux ordres discursifs de natures opposées, chargés de deux histoires, et tournés vers deux types de finalités également différents: le discours philosophique, d'une part; et les discours produits par les pratiques somatiques, que je nommerai «discours endogènes», d'autre part. Il s'agira ici de comprendre les modalités de ces discours endogènes et des usages qui en sont faits. Je partirai ainsi d'une première question: «quel corps est produit par les discours somatiques endogènes?», pour revenir ensuite à R. Shusterman et à son usage de ces discours et de ce corps dans son livre. De là, j'espère indiquer la direction d'autres corps théoriques et d'autres pratiques discursives à venir...

Rappelons d'abord que si R. Shusterman définit la soma-esthétique comme «l'étude méliorative et critique de l'expérience et de l'usage du corps, conçu comme le foyer de l'appréciation esthétique-sensorielle (aistésis) et du façonnement du soi créateur» (p. 33) et y inclut ainsi un ensemble fort large de pratiques, le terme «somatique» connaît ailleurs d'autres usages: celui qui l'oppose au psychisme dans le domaine «psycho-somatique»; celui de la médecine dite «somatique» qui entend traiter les affections d'un corps qui ne serait «que du corps»; sans compter les «cellules somatiques» en neurologie... C'est encore un autre usage que je ferai de ce terme, me référant à un emploi et une définition étrangement passés sous silence par l'auteur: celui des «méthodes somatiques», pratiques corporelles qui sont le paradigme principal de sa réflexion sur les usages du corps, et dont il cite deux principales: la méthode Feldenkrais<sup>\*1</sup>, et la méthode Alexander\*. C'est Thomas Hanna, praticien somatique et philosophe, qui a proposé le terme, dans les années 80, pour définir et donner une base commune à un ensemble de pratiques apparemment très diverses, et pourtant partageant bien des aspects: les «méthodes somatiques», dont la liste non close irait aujourd'hui de pratiques largement connues et identifiées, comme Feldenkrais ou Alexander, à d'autres plus confidentielles ou locales. Il s'agit de pratiques centrées sur «le corps» principalement, compris en l'occurrence dans la globalité du sujet, qui se développent principalement depuis le début du XXe siècle, et dont l'histoire s'écrit en contrepoint, souvent en opposition, avec les pratiques corporelles et la médecine dominante de leur époque. Beaucoup, par ailleurs, s'inspirent ou se rapprochent de

## I. Discursos somáticos

Consciencia del cuerpo se presenta como un intrigante cara a cara entre dos órdenes discursivos de naturaleza opuesta, cargado de dos historias, y enfocado hacia dos tipos de finalidades igualmente diferentes: el discurso filosófico, por una parte y, por otro lado, los discursos producidos por las prácticas somáticas, que llamaré “discursos endógenos”. Intentaremos aquí comprender las modalidades de esos discursos endógenos y sus modos de utilización. Comenzaré con una pregunta: “¿Qué cuerpo es producido por los discursos somáticos endógenos?”, para volver luego a Shusterman y a su utilización de esos discursos y de ese cuerpo en su libro. A partir de ahí, espero indicar la dirección de otros cuerpos teóricos y de otras prácticas discursivas que aparecerán...

Recordemos primero que si R. Shusterman define la soma-estética como el “estudio mejorativo y crítico de la experiencia y del uso del cuerpo, concebido como el hogar de la apreciación estético-sensorial (aistesis) y del modelamiento del ser creador” (p.33) y, por tanto, incluye un conjunto bastante amplio de prácticas, el término “somática” tiene además otros usos: el que lo opone al psiquismo en el campo “psicosomático”; el de la medicina llamada “somática” que comprende tratar las afecciones de un cuerpo que no sería sino cuerpo; sin contar las “células somáticas” en neurología... Emplearé inclusive otro uso más, el que de dicho término, refiriéndome a un uso y una definición extrañamente silenciada por el autor: el de los “métodos somáticos”, prácticas corporales que son el paradigma principal de su reflexión sobre los usos del cuerpo, y de los cuales cita principalmente dos: el método Feldenkrais y el método Alexander. Es Thomas Hanna, practicante somático y filósofo, quien propuso el término, en los años 80, para definir y dar una base común a un conjunto de prácticas aparentemente muy diversas que, sin embargo, comparten muchos de sus aspectos: los métodos somáticos, cuya lista aún no cerrada iría hoy en día desde prácticas ampliamente conocidas e identificadas, como Feldenkrais o Alexander, a otras más confidentiales o locales. Se trata de prácticas centradas en el “cuerpo” principalmente, comprendido en este caso en la globalidad del sujeto, que se desarrollan principalmente desde principios del siglo XX, cuya historia se escribe en contrapunto, a menudo en oposición con las prácticas corporales y la medicina dominante de su época. En gran medida, por otro lado, se inspiran o se acercan a técnicas

1. Les astérisques renvoient au lexique en fin d'article



techniques plus anciennes des cultures orientales (arts martiaux chinois et japonais, yoga indien, etc.). Pour désigner ce champ auquel son ouvrage fait profondément référence, Shusterman emploie divers termes:

«thérapeutes psychosomatiques» (p. 37), thérapies (p. 34), «disciplines d'éducation somatique» (p. 166, 215), ou plus largement «thérapies psycho-corporelles». Il revient ainsi en arrière, me semble-t-il, de la tentative définitionnelle de Thomas Hanna et remet au sein de cette définition la coupure «corps-esprit» (psycho-corporel) que chacun s'emploie à dissoudre.

Ma première question, à la lecture de *La Conscience du corps*, fut donc celle de l'usage qui y est fait de discours et d'élaborations «théoriques» (ce terme n'est certainement pas approprié ici) importés des pratiques somatiques, au sein d'un dispositif académique de discussion philosophique. Les méthodes somatiques, comme à peu près tout ce qui relève des pratiques corporelles, souffrent d'un important retard théorique, et ne sont pas tout à fait libérées d'une doxa tenace: ce qui relève du sentir échapperait à jamais au langage. Retard théorique, pourtant, ne signifie pas «absence de langage» ou de discours, et les besoins de la publicité, de la formation, ou tout simplement des échanges entre praticiens, sont des lieux de productions discursives intenses. Sans être exhaustif, on peut considérer trois grands espaces producteurs de discours somatiques:

- les lieux de pratiques (cours ou séances thérapeutiques) en direction du grand public; là, une majeure partie des discours s'exerce de façon orale, en direction des élèves ou patients, mais aussi par écrit, surtout avec les textes promotionnels destinés à recruter la clientèle.
- les espaces de formation de praticiens ou professeurs, ressource cruciale, si ce n'est principale, pour une approche épistémologique de la question. Dans les écoles, stages, formations initiales et continues s'élaborent et se transmettent les savoirs d'une profession somatique, son éthique, ses croyances, ses modèles explicatifs, ses savoirs objectifs et, aussi, ses éventuels échanges avec d'autres domaines de connaissance (transmission de savoirs scientifiques pertinents pour la méthode concernée, sous forme de conférences, ou de distribution de bibliographies, par exemple). Ici encore l'oralité domine, bien qu'il y ait des variations d'une méthode, ou d'un centre de formation, à l'autre (certaines méthodes produisent des documents écrits réservés à leurs praticiens en formation, ou aux praticiens actifs).
- Enfin, bien sûr, les textes publiés, notamment ceux des fondateurs des méthodes, et les nombreuses revues et publications professionnelles dont les niveaux, les genres et les modes de diffusion varient quelque peu d'une méthode et d'un pays à l'autre. Notons au passage que le statut du discours des fondateurs, au sein des groupes professionnels, mériterait une étude entière.

Je ne tenterai pas ici une description exhaustive de la rhétorique de ces discours, mais je relèverai deux figures particulières, parce qu'elles sont à la fois dominantes et apparemment antinomiques: la première est celle du discours

más antiguas de culturas orientales (artes marciales chinas y japonesas, yoga indio, etc.). Para designar este campo al cual su obra hace hincapié, Shusterman emplea diversos términos: “terapias psicósomáticas” (p.37, “terapias” (p.34), “disciplinas de educación somática” (p.166, 2015) o más ampliamente “terapias psico-corporales”. Me parece entonces que retrocede con respecto a la tentativa de definición de Thomas Hanna y vuelve a incorporar al interior de esta definición la dicotomía “cuerpo-espíritu” (psico-corporal) que ambos se dedican a dilucidar.

Mi primera pregunta, leyendo la *Consciencia del cuerpo* fue entonces la del uso que se le da a los discursos y elaboraciones “teóricas” (este término no es ciertamente apropiado aquí), importadas de las prácticas somáticas, al interior de un dispositivo académico de discusión filosófica. Los métodos somáticos, como aproximadamente todo lo que se desprende de las prácticas corporales, sufren de un importante retraso teórico, y no son totalmente liberadas de un doxtenencia: lo que se desprende del sentir escaparía para siempre al lenguaje. Retraso teórico, sin embargo, no significa una “ausencia de lenguaje” o de discurso, y los beneficios de la formación simplemente de los intercambios entre practicantes, son lugares de producción discursivos intensos. Sin ser exhaustivo, podemos considerar tres grandes espacios productores de discursos somáticos:

- El lugar de la práctica (clases o sesiones terapéuticas) en dirección al público masivo. Ahí la mayor parte de los discursos se ejercen de modo oral, dirigidos a estudiantes o pacientes, pero también por escrito, sobre todo con los textos de difusión destinados a reclutar la clientela.
- Los espacios de formación de los practicantes o profesores, recurso crucial, si no principal, para un acercamiento epistemológico de la cuestión. En las escuelas, seminarios, formaciones iniciales y continuas, se elaboran y se transmiten los saberes de una profesión somática, su ética, sus creencias, sus modelos explicativos, sus saberes objetivos, y, también sus eventuales intercambios con otros campos de conocimiento (transmisión de saberes científicos pertinentes para el método involucrado, bajo la forma de conferencias, o de distribución de bibliografía, por ejemplo). Ahí todavía domina la oralidad, si bien hay variaciones de un método, o de un centro de formación con respecto a otro (ciertos métodos producen documentos escritos reservados a sus practicantes en formación o a los practicantes activos).
- Finalmente, por supuesto, los textos publicados sobre todo por los fundadores de los métodos, y las numerosas revistas y publicaciones profesionales en las cuales los niveles, los géneros y los modos de difusión varían un poco de un método al otro y de un país al otro. Notemos al pasar que el estatuto del discurso de los fundadores, al interior de los grupos profesionales, ameritaría un estudio completo.

No intentaré aquí realizar una descripción exhaustiva de la retórica de estos discursos, pero subrayaré dos figuras particulares porque son a la vez dominantes y aparentemente antinómicas: la primera es la del discurso científico, y la segunda es la del relato de la experiencia.

scientifique, et la seconde, celle du récit d'expérience. Un enjeu principal de cette rhétorique est de légitimer les pratiques, et les discours prennent souvent l'allure de productions de «preuves»: il s'agit toujours, peu ou prou, de se défendre des possibles (et en effet fréquents) soupçons de charlatanisme en démontrant le sérieux, le travail, et la «vérificabilité» de la méthode.

## La preuve par la science:

La première figure qui m'intéressera est celle du discours scientifique. Il n'est aucunement du propos de cet article de juger de la pertinence ou du bien-fondé des argumentations scientifiques, mais seulement d'observer l'usage qui en est fait. Si la pratique somatique met l'accent constitutivement sur le sentir et son expérience fondamentalement singulière, il s'agit par ailleurs d'affirmer sa valeur à partir du grand dispositif de vérité de notre culture, la science. Il n'est pas une méthode somatique «moderne», à ma connaissance, qui ne tente ce rapprochement. Ces tentatives apparaissent sous plusieurs formes, pas toujours congruentes, et souvent superposées au sein d'un même discours ou d'une même série de discours.

Tout d'abord un regard, une figure tutélaire. Dans nombre d'ouvrages «des fondateurs», s'accumulent préfaces, post-faces, hommages, listes de remerciements, dont les auteurs, censés jouir d'un certain prestige, sont choisis de préférence parmi scientifiques ou médecins. Même chez Alexander, dont Michel Bernard remarque justement qu'il ne revendique aucune influence scientifique («Sentir et savoir selon F.M. Alexander»<sup>2</sup>), c'est John Dewey qui se charge d'assurer la validation scientifique, affirmant de toute son autorité de philosophe que la méthodologie de recherche d'Alexander répond à tous les critères de la science:

*C'est par l'expérience personnelle que j'ai eue en tant qu'élève que je fus d'abord convaincu de la qualité scientifique du travail de M. Alexander. Chaque leçon était une démonstration d'un laboratoire expérimental. [...] En réaffirmant ma conviction dans le caractère scientifique des découvertes de M. Alexander et de sa technique, je ne le fais pas comme quelqu'un qui a connu l'expérience d'un «traitement», mais comme quelqu'un qui a apporté toute la capacité intellectuelle qu'il possède à l'étude d'un problème.*  
(L'Usage de soi, p. 15-17)

A la fin du même ouvrage, Alexander présente des «cas» pour lesquels il fut appelé à l'aide par des médecins; une lettre de soutien, signée de pas moins de 7 médecins, est également publiée en appendice.

Bonnie Bainbridge Cohen\* cite longuement ses «inspirations» et consacre plusieurs pages, en appendice également, à rendre hommage à ses «professeurs», où l'on trouve la liste de membres de sa famille au même titre que les professeurs qu'elle a croisés durant ses études «institutionnelles» et comme durant celles qui le furent moins (Sentir, ressentir et agir, p. 239 à 249). Cependant, le corps des textes n'explique guère ces références externes.

Repoussées aux marges des ouvrages, en préambules,

Uno de los principales asuntos que se pone en juego de esta retórica es el legitimar las prácticas, y los discursos toman a menudo la apariencia de producción de “pruebas”, se trata siempre, de alguna forma, de defender las posibles (y en efecto frecuentes) sospechas o preocupaciones de charlatanismo demostrando lo seriedad, el trabajo y la “verificabilidad” del método.

## La prueba por la ciencia:

La primera figura que me interesará es la del discurso científico. No es de ninguna manera el propósito de este artículo el juzgar la pertinencia o lo bien fundado de las argumentaciones científicas, sino solamente observar el uso que se hace de ellas. Si la práctica somática pone el acento constitutivamente en el sentir y su experiencia fundamentalmente singular, se busca por otro lado reafirmar su valor a partir de un gran dispositivo de verdad de nuestra cultura: la ciencia. No existe un método somático “moderno” en mi conocimiento que no intente este acercamiento. Estas tentativas aparecen bajo variadas formas, no siempre congruentes, y a menudo superpuestas al interior de un mismo discurso o de una misma serie de discursos.

Primero, aparece una visión, una mirada, una figura tutelar. En un número de escritos de “los fundadores” se acumulan prefacios, epílogos, homenajes, listas de agradecimientos en las que los autores, que gozan de un cierto prestigio, son elegidos de preferencia entre científicos o médicos. Incluso en Alexander, sobre el cual Michel Bernard sostiene justamente que no reivindica ninguna influencia científica (“Sentir y saber según F.M. Alexander”), es John Dewey que se encarga de asegurar la validación científica, afirmando con toda su autoridad de filósofo que la metodología de investigación de Alexander responde a todos los criterios de la ciencia:

*Es por la experiencia personal que tuve como alumno que fui en primer lugar convencido de la calidad científica del trabajo de M. Alexander. Cada lección era una demostración de un laboratorio experimental (...). Reafirmando mi convicción sobre el carácter científico de los descubrimientos de M. Alexander y de su técnica, no lo hago como alguien que ha conocido la experiencia de un “tratamiento”, sino como alguien que aportó toda la capacidad intelectual que él posee al estudio de un problema.*  
(“El uso de sí mismo”, pp.15-17).

Al final del mismo escrito, Alexander presenta “casos” para los cuales fue llamado a ayudar por algunos médicos; una carta de apoyo, firmada de no menos de siete médicos, es igualmente publicada en el apéndice.

Bonnie Bainbridge Cohen cita largamente sus “inspiraciones” y consagra varias páginas, igualmente en el apéndice, a rendir homenaje a sus “profesores”, entre los cuales se encuentra la lista de los miembros de su familia con la misma importancia que los formadores que cruzó durante sus estudios “institucionales”, así como durante aquellos que lo fueron menos (Sentir, ressentir et agir, pp.239-249). Sin embargo, el cuerpo de los textos no

2. Les références sont données en fin d'article, dans une bibliographie raisonnée.

introductions, préfaces, appendices, ces références viennent encadrer le texte principal de leur aura légitimante, mais sans troubler sa production endogène: s'il y a des savoirs nouveaux, ces savoirs sont d'abord issus du fondateur, de son génie, parfois de sa culture écrasante (Feldenkrais, Bonnie B. Cohen) ou encore, du génie antérieur dont on est le direct héritier (Elsa Gindler\* pour L. Ehrenfried\* et Charlotte Selver\*). Car l'autre caractéristique du discours somatique, nous le verrons, est de se tenir pour «vrai» parce qu'il émane d'une expérience singulière et vécue. La combinaison de ces deux systèmes de garantie n'étant pas chose aisée, une des organisations possibles est donc de placer le discours scientifique (et exogène) en marge, éventuellement en surplomb par rapport au texte principal, où le discours du fondateur occupe le centre de la scène. La science apparaît alors comme un regard: la méthode ou technique se serait développée de façon endogène, mais la science, ou du moins, les scientifiques, l'observeraient et en valideraient la légitimité, avec d'autant moins de réserve que, justement, la méthode réussirait là où la science (ou la médecine) aurait échoué.

Mais la science apparaît aussi comme le cadre de référence du savoir somatique. C'est sans doute chez Feldenkrais que cette référence est la plus structurée. Il s'agit d'abord de placer le travail somatique dans le grand schéma de l'évolution des espèces. Si Darwin n'apparaît jamais nominativement (à l'exception d'une occurrence dans L'évidence en question, à propos non de l'évolution, mais de l'expression des émotions), tous les ouvrages de Feldenkrais commencent par un exposé sur l'évolution des espèces, et insistent sur la singularité humaine, due à la complexité et l'imaturité à la naissance de son système nerveux. L'évolution pose ainsi un cadre qui à la fois justifie le besoin pour une telle méthode (l'imaturité du système nerveux à la naissance du petit homme laisse trop de place aux erreurs éducatives), et lui donne un statut au sein même de l'évolution: il s'agirait de contribuer à achever l'étape finale:

Je crois que nous vivons dans une courte période de transition qui annonce l'avènement de l'homme humain, de l'homme vraiment complet. Il ne semble pas exclu que nous y assistions (Conscience du corps, p. 98).

La théorie évolutionniste est un des grands modèles, souvent implicite, que l'on retrouve dans bien des systèmes. En Body-Mind Centering\*, le système fondé par Bonnie B. Cohen, la théorie des schèmes moteurs (acquisition progressive des grands schèmes moteurs chez le jeune enfant) est directement rapportée à l'histoire de l'évolution (ce parallèle entre onto- et philogénèse parcourt de nombreuses méthodes, notamment celle de Feldenkrais). Dans son ouvrage *Sentir, ressentir et agir*, chaque «grand schème» est illustré par des croquis représentant un jeune enfant en action et l'animal dont le mouvement correspond au stade présenté: grenouille (amphibien) pour le mouvement homologue (bras et jambes bougent ensemble dans la même direction); lézard (reptile) pour le mouvement homolatéral

explicite en aucune partie ses références externes.

Empujados a los márgenes de los textos u obras, en preámbulos, introducciones, prefacios, apéndices, sus referencias vienen a enmarcar el texto principal con un aura legitimadora, pero sin alterar su producción endógena: si existen saberes nuevos, estos saberes son primeramente emanados del fundador, de su genio, a veces de su cultura aplastante (Feldenkrais, Bonnie B. Cohen) o más aún, del genio anterior del cual se es el heredero directo (Elsa Gindler para L. Ehrenfried y Charlotte Selver). Pues la otra característica del discurso somático, como lo veremos, es la de sostenerse como “verdadero” porque emana de una experiencia singular y vivida. La combinación de estos dos sistemas de garantía, no siendo una cosa fácil, cómoda, una de sus organizaciones posibles es entonces la de ubicar los discursos científicos (y exógenos) al margen, eventualmente desplazado en relación al texto principal, donde el discurso del fundador ocupa el centro de la escena. La ciencia aparece pues como una mirada: el método o técnica se habría desarrollado de manera endógena, pero la ciencia, o al menos los científicos, lo observarían y validarían su legitimidad, con tanta menos reserva que, justamente, el método funcionaría ahí donde la ciencia (o la medicina) habría fracasado.

Pero la ciencia aparece también como el marco de referencia del saber somático. Es sin duda en Feldenkrais que esta referencia está más estructurada. Se trata primero de ubicar el trabajo somático en el gran esquema de la evolución de las especies; si Darwin no aparece jamás nominativamente (a excepción del caso de *La evidencia en cuestión*, no a propósito de la evolución, pero sí de la expresión de emociones) todos los textos de Feldenkrais comienzan por una exposición sobre la evolución de las especies, e insisten sobre la singularidad humana, debido a la complejidad humana y la inmadurez en el nacimiento de sus sistemas nerviosos. Entonces, la evolución coloca un marco que a la vez justifica la necesidad para un método determinado (la inmadurez del sistema nervioso en el nacimiento de un pequeño hombre deja mucho espacio a los errores educativos) y le da un estatuto al interior mismo de la evolución; se trataría de contribuir a terminar su etapa final:

Creo que vivimos en un corto periodo de transición que anuncia el advenimiento del hombre humano, del hombre realmente completo. No parece que podamos excluir que asistamos a ello. (“Conciencia del cuerpo”, p.98).

La teoría evolucionista es uno de los grandes modelos, a menudo implícita, que encontramos en bastantes sistemas. En Body-Mind Centering, el sistema fundado por Bonnie B. Cohen, la teoría de los patrones motores (adquisición progresiva de los grandes esquemas motores en el niño) está directamente relacionada con la historia de la evolución (este paralelo entre onto y filogénesis recorre numerosos métodos, sobre todo el de Feldenkrais). En su obra *Sentir, ressentir et agir*, cada “gran patrón” se ilustra por croquis



*(bras et jambe du même côté bougent ensemble); salamandre (amphibien) pour le mouvement contralateral (bras et jambe opposés bougent ensemble). L'évolution apparaît ainsi comme la légitimation ultime, donnant à la pratique une dimension planétaire (tous les humains sont réunis par les mêmes schèmes), voire cosmique et anhistorique. En se plaçant au niveau de l'évolution, les pratiques somatiques se situeraient-elles sur une échelle supra-humaine, au-delà de l'historique et du politique, paradoxalement dégagees de toute contingence?*

*Chez Feldenkrais encore, les neurosciences jouent un rôle crucial, aussi bien à son époque que dans la pratique contemporaine. Si l'on attribue volontiers la remarquable complexité biomécanique de sa méthode à sa formation initiale de physicien, c'est pourtant «le système nerveux» qui constitue le principal système explicatif de la méthode dans les discours ses propres discours et ceux de ses héritiers. A chaque méthode son corps singulier, et donc, à chaque méthode, sa ou ses sciences de référence: en Body-Mind Centering, le travail sur les tissus se nourrit d'un imaginaire biologique (le mouvement des cellules, par exemple); chez Lily Ehrenfried, assez curieusement d'ailleurs, le cadre semble avant tout biomécanique (de nombreux schémas dans son ouvrage illustrent l'effet de la force gravitaire sur la posture) mais ce sont souvent les organes (poumons, système digestif) dont l'amélioration est visée, en des termes très médicaux, ainsi que le psychisme, où cette fois le vocabulaire s'inspirera directement de la psychanalyse. Mais la science ne se contente pas de servir de cadre de référence ou de système explicatif paradigmatique. Elle vient aussi, comme un animal familier, se loger à des instants précis d'une séance individuelle ou collective. Ainsi, pour expliquer les transformations de la perception et de la posture, familières à l'élève de Feldenkrais ou d'autres méthodes centrées sur les coordinations, il n'est pas rare d'entendre une explication sur le fonctionnement synaptique et les assemblées neuronales, les fameuses «nouvelles connexions» censées se réaliser pendant une séance. Et si certaines méthodes se revendiquent explicitement comme «éducatives» plutôt que thérapeutiques, cela n'empêche pas le praticien de prélever ses exemples dans le registre pathologique.*

*Cependant, cette prégnance du discours scientifique ne signifie pas forcément (et même rarement) le recours à des références: même lorsque l'auteur est manifestement informé de l'actualité scientifique (débat sur la perception, la latéralisation, par exemple, pour Feldenkrais), et même lorsque son propre travail porte les marques de la recherche, de l'hésitation, et procède par hypothèse/vérification, la science dans le discours représente une forme de vérité, homogène, non historicisée, en quelque sorte éternelle. Bref, le discours scientifique tel qu'il est utilisé dans les pratiques ne témoignerait pas nécessairement de la valeur scientifique du travail engagé, et moins encore de l'attitude éventuellement scientifique de son auteur. Sa fonction ne serait pas d'introduire du doute, ni de situer la pratique engagée au sein de débats scientifiques en cours, il n'aurait pas besoin de s'appuyer sur les argumentations traditionnelles de la science (description des expériences ayant permis de tenir tel argument, circonscription des limites dans lesquelles l'argument est valide, présentation*

que représente à un niño en acción y el animal del cual el movimiento corresponde a un patrón presentado: la rana (anfibio) para el movimiento homólogo (brazos y piernas se mueven juntas en la misma dirección); lagarto (reptil) para el movimiento homolateral (brazo y pierna del mismo lado se mueven juntas); salamandra (anfibio) para el movimiento contralateral (brazos y piernas opuestas se mueven juntos). La evolución aparece entonces como la legitimación última, otorgando a la práctica una dimensión planetaria (todos los humanos estarían reunidos por los mismos patrones), es decir, cósmica y anti-histórica. A nivel de la evolución, las prácticas somáticas se ubicarían en una escala supra-humana, más allá de lo histórico y lo político, paradójicamente aisladas de toda contingencia.

En Feldenkrais nuevamente, las neurociencias juegan un rol crucial, tanto en su época como en la práctica contemporánea. Si atribuimos de buen grado la notable complejidad biomecánica de su método a su formación inicial, en tanto físico de profesión, es, por lo tanto, el "sistema nervioso" que constituye el principal sistema explicativo del método en los discursos de sus propios discursos y los de sus herederos. A cada método corresponde un cuerpo singular, por tanto, a cada método corresponde su o sus ciencias de referencia: en Body-Mind Centering, el trabajo sobre los tejidos se nutre de un imaginario biológico (el movimiento de las células, por ejemplo); en Lily Ehrenfried -bastante curioso por lo demás- el marco parece ser ante todo biomecánico (en su obra, numerosos esquemas ilustran el efecto de la fuerza gravitacional sobre la postura), pero son a menudo los órganos (pulmones, sistema digestivo) a los que está orientado el mejoramiento; en términos muy médicos, así como el psiquismo, donde esta vez el vocabulario se inspirará directamente del psicoanálisis. Pero la ciencia no se conforma con servir de marco de referencia o de sistema explicativo paradigmático; viene también, como un animal familiar, a alojarse en instantes precisos de una sesión individual o colectiva. Así, para explicar las transformaciones de la percepción y de la postura, cercanos a los estudios de Feldenkrais o de otros métodos centrados sobre las coordinaciones, no es raro escuchar una explicación sobre el funcionamiento sináptico y los conjuntos neuronales, las famosas "nuevas conexiones" que se esperan realizar durante una sesión. Y si ciertos métodos se reivindican explícitamente como "educativos" más que terapéuticos, aquello no impide al practicante sacar sus ejemplos en el registro patológico.

Sin embargo, esta preñancia del discurso científico no significa forzosamente (más bien raramente) el recurrir a referencias: incluso cuando el autor está manifestamente informado de la actualidad científica (debates sobre la percepción, la lateralización, por ejemplo, para Feldenkrais), y también cuando su propio trabajo muestra marcas de investigación, de duda, y procede por hipótesis/verificación, en el discurso la ciencia representa una forma de verdad, homogénea, no-historizada, de alguna manera, eterna. En resumen, el discurso científico tal como se utiliza en las prácticas no daría testimonio necesariamente del valor científico del trabajo comprometido, y menos aún de la actitud eventualmente científica de su autor. Su función no sería la de introducir la duda, ni de situar la práctica



éventuelle des hypothèses contradictoires). Sa fonction à l'intérieur de la pratique serait de permettre une relation de croyance. Alors que la pratique somatique ne cesse de mettre en évidence les écarts, la nature immatérielle et indéfiniment fictionnaire du sentir, le discours scientifique viendrait inscrire cette expérience parfois vertigineuse de l'individu dans un schéma plus large, apparemment stable et généralisable. Il s'agirait donc bien de croire dans la nature «scientifique», universelle et «prouvable» de mon expérience, afin de donner un horizon stable, durable et commun, à l'expérience instable et singulière que je traverse dans l'instant de l'expérience d'une séance.

### **La preuve par le vécu (blessure, récit de cas, exemples):**

Le deuxième grand motif discursif se situe à l'opposé du précédent: il s'agit de la valeur absolue de l'expérience individuelle: «puisque telle est mon expérience, alors, telle sera l'expérience de tous». C'est le modèle principal qui organise, par exemple, l'ouvrage d'Alexander *L'Usage de soi*, et l'un des objets de la critique de Michel Bernard dans l'article qu'il lui consacre. *L'Usage de soi* se présente comme une longue autobiographie, qui part du récit de «la blessure fondatrice» d'Alexander (acteur, Alexander souffrait d'aphonies récurrentes chaque fois qu'il montait sur scène) pour arriver à la description de cas qu'il a pu traiter par sa méthode, via le long chemin de ses propres recherches, échecs, limites. Ici, c'est sans doute la durée des échecs successifs, et finalement, la persistance et la ténacité de la recherche, qui vient légitimer toute l'entreprise. Sous forme écrite ou orale, un tel «récit fondateur» semble présent et constitutif de nombreuses méthodes: la voix d'Alexander, la constitution chétive d'Elsa Gindler, le genou de Feldenkrais, les rhumatismes de Gerda Alexander... Ici, la légitimation est supposée venir non seulement de la solution positive du récit (le fondateur s'est guéri lui-même, puis a appliqué «sa méthode» aux autres pour les guérir aussi), mais aussi de l'engagement subjectif, «dans sa chair», du fondateur. La valeur de la méthode se mesurerait d'une part à l'ampleur des difficultés rencontrées: aussi Alexander n'hésite-t-il pas à insister sur ses propres erreurs, mauvais usages, mauvaises compréhensions, soutenues par la mauvaise compréhension générale de son entourage notamment médical, tandis que Feldenkrais avoue: ««Par peur du ridicule, je gardais mes doutes pour moi. J'étais convaincu que j'étais fou...» (L'Évidence en question, p. 64). Elle se mesurerait d'autre part, à l'ampleur de l'écart entre le début de récit (la gravité du cas présenté), et la fin du même récit (la réussite de l'amélioration). Enfin, au degré d'échec des autres (médecins) sur le même cas. Une variante de ces modes de récits est le récit de disciple, qui combine l'expérience personnelle (comment je suis devenu(e) l'élève du maître) et la magnification de l'enseignement perçu (voir par exemple les récits des élèves d'Elsa Gindler dans «Elsa Gindler, 1885-1961»).

Une autre forme de récit d'expérience est le récit de cas; cette fois, le personnage central est l'élève (ou patient).

correspondiente al interior de los debates científicos en desarrollo, ni tendría la necesidad de apoyarse en las argumentaciones tradicionales de la ciencia (descripción de experiencias que hayan permitido sostener tal argumento, circunscripción de límites en los cuales el argumento es válido, presentación eventual de hipótesis contradictorias). Su función al interior de la práctica sería permitir una relación de *creencia*. Mientras la práctica somática no cesa de poner en evidencia las distancias, la naturaleza inmaterial indefinidamente ficcionaria del sentir, el discurso científico vendría a inscribir esta experiencia a veces vertiginosa del individuo en un patrón más amplio, aparentemente estable y generalizable. Se trataría entonces de creer en la naturaleza “científica” universal y “demostrable” de mi experiencia, con el fin de entregar un horizonte estable, durable y común a la experiencia inestable y singular que atravieso en el instante de experiencia de una sesión.

### **La prueba por la vivencia (lesión, relato de casos, ejemplos):**

El segundo gran motivo discursivo se sitúa en un lugar opuesto al precedente, se trata del valor absoluto de la experiencia individual: “ya que esta es mi experiencia, entonces, será la experiencia de todos”. Es el modelo principal que organiza, por ejemplo, el texto de Alexander, *El uso de sí mismo*, y uno de los objetos de la crítica de Michel Bernard en el artículo que le dedica. *El uso de sí mismo* se presenta como una larga autobiografía que parte del relato de la “lesión fundadora” de Alexander (como actor, sufrió de disfonía cada vez que salía a escena) para llegar a la descripción de su propio caso que pudo tratar a través de su método, por la vía de su largo camino en sus propias investigaciones, fracasos y límites. Aquí es sin duda la duración de sus fracasos sucesivos, y, finalmente, la persistencia y la tenacidad de la investigación, que viene a legitimar todo este emprendimiento. Bajo la forma escrita u oral, un tal “relato fundador” parece presente y constitutivo de numerosos métodos: la voz de Alexander, la constitución frágil de Elsa Gindler, la rodilla de Feldenkrais, el reumatismo de Gerda Alexander... Aquí la legitimación supone provenir no únicamente de la solución positiva del relato (el fundador se sanó a sí mismo, luego aplicó “su método” a otros para sanarlos también) sino también del compromiso subjetivo, “en la carne”, del fundador. El valor del método se mediría, por una parte, por la extensión de las dificultades encontradas; Alexander no duda en insistir sobre sus propios errores, malos usos, malas comprensiones, sostenidas por la mala comprensión general de su entorno sobre todo médico, mientras Feldenkrais confiesa que “por temor al ridículo, me reservaba todas las dudas para mí mismo. Estaba convencido que estaba loco...” (*La evidencia en cuestión*, p.64). Por otro lado, se mediría con la amplitud de la distancia entre el inicio del relato (la gravedad del caso presentado) y el objetivo del mismo relato (el éxito de la mejora). Finalmente, se mediría según el grado de fracaso de los demás (médicos) sobre el mismo caso. Una variable de esos modos de relato es el relato de

*Il endosse souvent le rôle de victime, et l'intensité de son drame mesurera l'héroïsme du praticien-narrateur, qui parviendra à résoudre, ou au moins drastiquement réduire, le drame que tous, auparavant, avaient échoué à soulager. Un bel exemple de ce modèle est Le Cas Doris, de Feldenkrais, où il raconte du début à la fin le traitement d'une élève venue après un accident cérébro-moteur, les difficultés rencontrées et – c'est là l'intérêt principal de ce récit particulier – ses stratégies réflexives pour les résoudre. Comme pour L'Usage de soi, l'insistance sur les difficultés rencontrées apportent une dimension héroïque au récit dont le fondateur est l'agent. Mais le personnage central peut être aussi un anti-héros, pétri de représentations aberrantes et de postures lamentables, dont les certitudes face à ses propres troubles reflètent l'incompétence et le défaut de raisonnement des précédents praticiens, le plus souvent médecins, ou parents, qui l'ont conduit là où il en est aujourd'hui. Le narrateur, alors, apparaît comme celui dont le savoir, résistant aux savoirs dominants, est le seul à venir à bout de tous ces préjugés malheureux.*

*Dans la littérature secondaire, le récit de cas occupe une place de choix, sans doute autant parce qu'il répète la tradition des fondateurs, que parce qu'il est aussi une figure de la rhétorique scientifique, médicale et psychanalytique (voir par exemple les beaux ouvrages d'O. Sacks). Là, le narrateur (le praticien) tend à s'effacer derrière l'efficacité de «la méthode». Moins de difficultés, moins d'échecs partiels, mais plutôt, une machine bien huilée (la méthode, parfaitement maîtrisée par le praticien) qui répond sans hésitation aux difficultés ou à la demande de l'élève ou du patient. Si ces «études de cas» s'attachent généralement à rendre compte de la considération pour la personne dans sa globalité (élément princeps de toute méthode somatique), très rarement, cependant, elles témoignent de la technique employée par le praticien (pour quelques exemples, voir Don H. Johnson, Groundworks). Que fait-il, comment touche-t-il, et comment ses actions matérielles sont-elles «l'incarnation» des modes de raisonnement du praticien? Ici encore, ces récits, tout en témoignant souvent (et c'est déjà précieux) des modes de raisonnement du praticien, imposent un régime de croyance, puisqu'ils échouent à rendre compte vraiment de l'actualité de l'expérience, et excluent par là toute possibilité de «mise en doute» ou de mise en discussion, soit du résultat, soit de l'explication de ce résultat.*

*Si le récit fondateur, ou encore «récit de la genèse» semble servir de source absolue à l'ensemble des récits de cas, composant un territoire auto-référentiel qui n'a nul besoin du soutien d'autres systèmes pour se justifier, un troisième état de cette figure du récit somatique me semble encore plus intéressant: il s'agit de récits très brefs, utilisés exactement comme des illustrations; vrais ou inventés, issus d'une anecdote vécue ou composés pour l'occasion, ces «exemples-récits» émaillent les échanges oraux, les explications sur les méthodes, autant que les discours écrits. La méthode Feldenkrais, très imprégnée de culture narrative, fait un usage abondant de l'exemple, particulièrement en situation d'enseignement «grand public» ou formation de praticiens. Les exemples peuvent être choisis parmi des situations extrêmes (il s'agit alors de rendre compte d'une sorte de «miracle», qu'il faudra dès lors commenter pour,*

discipulo, que combina la experiencia personal (como me convertí en alumno del maestro) y la magnificación de la enseñanza percibida (ver los relatos de los alumnos de Elsa Gindler en “Elsa Gindler, 1885-1961”).

Otra forma de relato de experiencia es el relato de caso. Esta vez, el personaje central es el alumno (o paciente). El se endosa a menudo el rol de víctima, y la intensidad de su drama medirá el heroísmo del practicante-narrador, que vendrá a resolver, o al menos a reducir drásticamente, el drama que todos, anteriormente, habrían fracasado en aliviar. Un bello ejemplo de ese modelo es el Caso Doris, de Feldenkrais, en el cual él narra de principio a fin el tratamiento de una alumna que se acercó luego de un accidente cerebro-motor, las dificultades encontradas, y –el propósito de dicho relato en particular- sus estrategias reflexivas para resolver. Como para el *Uso de sí mismo*, la insistencia sobre las dificultades encontradas aporta una dimensión heroica al relato en el cual el fundador es el agente. Pero el personaje central puede ser también un héroe antihéroe, que describe representaciones aberrantes y posturas lamentables en las cuales las certezas frente a sus propios problemas reflejan la incompetencia y el defecto de razonamiento de los practicantes precedentes, por lo general médicos o padres, que lo condujeron ahí donde está hoy. Entonces el narrador aparece como aquel en el que el saber, resistente a los saberes dominantes, es el único que finalmente logra terminar con todos de esos lamentables prejuicios.

En la literatura secundaria, el relato de caso ocupa un lugar de elección, sin duda tanto porque repite la tradición de los fundadores, como porque es también una figura de la retórica científica, médica y psicoanalítica (ver, por ejemplo, los bellos textos de O. Saks). Ahí, el narrador (el practicante) tiende a borrarse detrás de la eficacia del “método”. Menos dificultades, menos fracasos parciales, pero más bien una máquina bien aceiteada (el método, que el practicante domina a la perfección), que responde sin duda alguna a las dificultades o a la demanda del alumno o paciente. Si esos “estudios de caso” pretenden generalmente rendir cuentas de la consideración por la persona en su globalidad (elementos primordiales de todo método somático) muy raramente, sin embargo, dan testimonio de la técnica empleada por el practicante (para dar algunos ejemplos, ver *Groundworks* de Don H. Johnson,). ¿Qué hace? ¿Cómo aplica el tacto y cómo sus acciones materiales son la “encarnación” de los modos de razonamiento del practicante? Aquí todavía esos relatos dan testimonio a menudo (y ya es algo precioso) de los modos de razonamiento del practicante, imponen un régimen de creencia ya que fracasan en cuanto a rendir cuenta real de la actualidad de la experiencia y excluyen de ese modo toda posibilidad de “puesta en duda” o de puesta en discusión, ya sea del resultado, ya sea de la explicación de ese resultado.

Si el relato fundador, o aún más, el “relato de la génesis” parece servir de fuente absoluta al conjunto de los relatos de caso, componiendo un territorio de auto-referencia que no tiene en absoluto necesidad del apoyo de otros sistemas para justificarse, un tercer estado de esta figura del relato somático me parece todavía más interesante: se trata de relatos muy breves, utilizados exactamente



en démontrant la rationalité de l'expérience, renforcer la puissance de la méthode). Mais –et particulièrement lorsqu'on s'adresse à un public dit «général»– on pourra préférer des exemples très quotidiens, qui, malgré leur caractère individuel (c'est l'histoire de quelqu'un qui...) fera écho au plus grand nombre. Ainsi d'une situation canonique en Feldenkrais: si la perte d'amplitude dans la rotation du rachis est un thème bien abstrait pour la plupart d'entre nous, l'exemple d'une élève ayant «depuis toujours» renoncé à faire un créneau pour garer sa voiture, car elle ne pouvait se retourner suffisamment pour regarder derrière elle, exemplifiera pour tout le monde les bienfaits d'une séance sur ladite rotation du rachis. Quoique souvent brefs et réduits à un état très schématique, ces récits suivent les mêmes règles que les deux premiers genres évoqués ci-dessus: il s'agit toujours de faire l'histoire d'une personne, qui a rencontré une difficulté insoluble, et qui, grâce à l'intervention d'un praticien et de sa méthode, a résolu cette difficulté. Un parfait modèle narratif, en quelque sorte, qui comme les contes de fées connaît toujours une issue positive, et est chargé d'une signification morale plus ou moins décryptée au sein du récit lui-même.

Le récit et l'exemple semblent donc des figures-clés de la transmission du savoir somatique. Le plus souvent, ces récits ou exemples sont faits pour désigner une expérience dans laquelle les destinataires vont pouvoir se reconnaître. Ils dispensent ainsi l'auteur (ou l'orateur) du système explicatif qu'il devrait déployer «s'il n'y avait pas les histoires». Comme les contes de fées, donc, ou encore comme les paraboles du discours religieux, ils peuvent nécessiter explication (c'est souvent le cas dans les contextes de formation), mais ils peuvent aussi s'en passer. Autrement dit, plutôt que d'illustrer la théorie, ils permettent d'en faire l'économie.

Thomas Kuhn a décrit ailleurs un phénomène comparable: dans le domaine scientifique, la constitution d'un champ de savoir, d'une communauté, à l'intérieur d'un paradigme scientifique, se fait moins à partir de l'explicitation de l'ensemble des règles définissant ce domaine scientifique, comme on pourrait le croire, qu'à partir du partage d'exemples communs, qui illustrent et le plus souvent tiennent lieu de théorie. Ces exemples canoniques constituent la base commune que les jeunes scientifiques acquièrent au fil de leur formation, et qui leur permettrait en quelque sorte de «connaître les règles» sans être capables, et surtout sans avoir besoin, de les expliciter (La Structure des révolutions scientifiques, p. 75-77).

Si l'on ne peut comparer les discours somatiques et scientifiques, le livre de Kuhn nous importe ici pour un point bien particulier, celui de l'étanchéité du paradigme. La structuration des discours somatiques par la figure du récit de cas, dans ses différentes variations, conduit à une modalité d'élaboration des savoirs qui exclut justement ce qu'on prétend réussir, à savoir, la «vérification». La perspective ultime du récit somatique, son point de fuite, c'est toujours un récit somatique antérieur, dont le point d'origine indépassable serait l'histoire personnelle (la biographie ou autobiographie) du fondateur. Paradoxalement, ces récits sont le plus souvent assez

como ilustraciones; verdaderos o inventados, originados en una anécdota vivida o compuestos para la ocasión, estos “ejemplos-relatos” entran en intercambios orales, explicaciones sobre los métodos, así como discursos escritos. El método Feldenkrais, muy impregnado de la cultura narrativa, hace uso abundante del ejemplo, particularmente en situaciones de enseñanza dirigida al “público masivo” o a la formación de practicantes. Los ejemplos pueden ser escogidos entre situaciones extremas (se trata entonces de dar cuenta de una especie de “milagro” que habría que poner en evidencia para, al demostrar la racionalidad de la experiencia, reforzar la potencia del método). Pero, y particularmente cuando nos dirigimos a un público individual (es la historia de alguien que...), hará eco en el mayor número posible. De este modo, una situación canónica en Feldenkrais: si bien la pérdida de amplitud en la rotación de la columna es un tema bastante abstracto para la mayoría de nosotros, el ejemplo de un alumno que “desde siempre” había renunciado a hacer una maniobra para estacionar su automóvil, debido a que no podía girar lo suficiente para mirar hacia atrás, ejemplificaría para todos los beneficios de una sesión sur latido de la rotación de la columna. Aunque sean breves y reducidos a un estado bastante esquemático, los relatos siguen las mismas reglas de los dos primeros géneros evocados a continuación: por un lado, se trata siempre de relatar la historia de una persona que tiene una dificultad sin solución, y que, gracias a la intervención de un practicante y de su método, la resolvió. Por otro lado, un perfecto modelo narrativo, que, como los cuentos de hadas, conoce siempre una salida positiva, y está cargado de una significación moral que más o menos se descifra en su interior.

El relato y el ejemplo parecen entonces las figuras clave de la transmisión del saber somático. Habitualmente, esos relatos o ejemplos están hechos para señalar una experiencia en la cual los destinatarios van a poder reconocerse. Ello dispensa así al autor (o al orador) del sistema explicativo que debería desarrollar “si no existieran las historias”. Como los cuentos de hadas, entonces, o inclusive como las parábolas del discurso religioso, pueden requerir explicación (sucede seguido este caso en los contextos de formación), pero puede también prescindir de ellos. Dicho de otro modo, más que ilustrar la teoría, permiten hacer economía.

Thomas Kuhn describió, por otro lado, un fenómeno comparable: en el campo científico, la constitución de un campo del saber, la de una comunidad al interior de un paradigma científico, se hace al menos a partir de la explicitación del conjunto de reglas que definen ese dominio científico, como podríamos creerlo, más que a partir de compartir ejemplos comunes, que ilustran y generalmente dan lugar a la teoría. Esos ejemplos canónicos constituyen la base común que los jóvenes científicos adquieren a lo largo de su formación y que les permitiría de alguna manera “conocer las reglas” sin ser capaces, y sobre todo sin tener necesidad, de explicitarlas (La estructura de las revoluciones científicas, pp. 75-77).

Si no podemos comparar los discursos somáticos y científicos, el libro de Kuhn nos importa aquí por un

*pauvres en éléments spécifiquement «somatiques»: on y apprend fort peu sur l'expérience du sujet central en matière de «conscience», de sensations; s'il y est souvent question de transformations de la posture ou d'une fonction (respiration, digestion, motricité en général...) c'est toujours du point de vue de l'observateur (éventuellement confirmé par quelque mesure faite par un médecin...).*

### **Des croyances du sujet aux objets du savoir: les techniques du discours comme techniques du corps:**

*Deux grands modèles soutiennent donc les efforts de légitimation du champ somatique: le discours scientifique d'une part, et le récit d'expérience, d'autre part. Le grand paradoxe du discours somatique est de ramener ces deux modèles, apparemment antinomiques, à un seul usage ou une seule fonction. On comprendra mieux ce paradoxe si l'on revient aux rares, mais précieuses, tentatives de théorisation produites par les praticiens eux-mêmes. Dans son effort de définition du corpus des «méthodes somatiques», Thomas Hanna insiste sur ce qui constitue un trait commun à toutes ces méthodes: considérer le sujet «à la première personne», selon son expression. Carl Ginsburg reprend ce thème dans un article au titre prometteur: «Is there a science to the Feldenkrais Magic»? L'argument chez l'un et l'autre repose sur les conditions de l'observation: l'observation «scientifique» se caractérise par une volonté d'objectivité, soit la possibilité de répéter l'expérience et l'observation quelle que soit la perception du sujet. A l'inverse, la pratique somatique consiste précisément à prendre en compte autant l'observation objective (par exemple, la posture de l'élève telle que «vue» par le praticien) que la perception subjective du praticien comme celle de l'élève. Beaucoup de Rolfers\*, par exemple, commencent un traitement par une prise de vue du patient, debout, en sous-vêtements, selon un protocole photographique strict (photo de dos et des deux profils), et concluront la même série par la reprise des photos dans les mêmes conditions. Entre ces deux prises de vues se déroule le dialogue du sentir entre patient et praticien (pour un récit de ce qui se passe, du point de vue du praticien, entre ces deux moments, voir «Rolfing» de Michael J. Salvesson, dans Groundworks).*

*Les pratiques somatiques, donc, se trouvent précisément dans l'interstice entre deux paradigmes cognitifs, deux modalités de savoir réputées opposées: l'une est celle qui est censée «faire connaître» des vérités stables et répétables: la science. L'autre est celle du savoir sensible, de la connaissance empirique, singulière, infiniment variable, qui met en échec toutes les mesures puisque, précisément, elle ne se mesure qu'à elle-même.*

*Au sein du domaine somatique, c'est donc le régime de la croyance qui semble déterminer la production de discours. Si un tel régime est difficilement recevable dans l'autre monde*

punto bien particular, el del aislamiento del paradigma. La estructuración de los discursos somáticos por la figura del relato de caso, en sus diferentes variaciones, conduce a una modalidad de elaboración de los saberes que excluye justamente en lo que pretendemos tener éxito, es decir, en la “verificación”. La perspectiva última del relato somático, su punto de fuga, es siempre un relato somático anterior, en el cual el punto de origen intraspasable sería la historia personal (la biografía o autobiografía) del fundador. Paradojalmente, por lo general sus relatos son bastante pobres en elementos específicamente “somáticos”: aprendemos poco sobre la experiencia del sujeto central en materia de “consciencia” de las sensaciones. Si suele ser una cuestión de transformaciones de la postura o de una función (respiración, digestión, motricidad en general...), es siempre desde el punto de vista del observador (eventualmente confirmado en alguna medida por un médico...).

### **De las creencias del sujeto a los objetos del saber: las técnicas del discurso como técnicas del cuerpo**

Dos grandes modelos sostienen entonces los esfuerzos de legitimación del campo somático: los discursos científicos, por una parte, y los relatos de experiencia, por otra. La gran paradoja del discurso somático es el traer esos dos modelos, aparentemente antinómicos, a un solo uso o a una sola función. Comprenderemos mejor esta paradoja si volvemos a los escasos, pero preciosos intentos de teorización producidos por los mismos practicantes. En su esfuerzo de definición del corpus de los “métodos somáticos”, Thomas Hanna insiste en lo que constituye un rasgo común a todos esos métodos, que es considerar al sujeto en “primera persona” según su expresión. Carl Ginsburg retoma ese tema en un artículo con un título prometedor: “Is there a science to the Feldenkrais Magic”? El argumento tanto en uno como en otro descansa en las condiciones de observación. La observación “científica” se caracteriza por una voluntad de objetividad, ya sea la experiencia de repetir la experiencia y la observación, no importando cuál sea la percepción del sujeto. A la inversa, la práctica somática consiste precisamente en tomar en cuenta tanto la observación objetiva (por ejemplo, la postura del alumno “vista” por el practicante) como la percepción subjetiva del practicante como la del alumno. Muchos Rolfers, por ejemplo, comienzan un tratamiento desde un punto de vista del paciente, de pie, en ropa interior, según un protocolo fotográfico estricto (foto de espalda y dos perfiles) y concluirán la misma serie con la toma de las fotos en las mismas condiciones. Entre estas dos tomas de fotos se desarrolla el diálogo del sentir entre el paciente y el practicante (para un relato de lo que ocurre, desde el punto de vista del practicante, entre esos dos momentos, ver “Rolfing” de Michael J. Salvesson, en Groundworks).

Las prácticas somáticas, por lo tanto, se encuentran precisamente en el intersticio de dos paradigmas cognitivos,



discursif qui est celui de l'académie, on peut s'interroger sur sa fonction dans son milieu naturel, à savoir celui des techniques. On l'a déjà vu, une part non négligeable du discours somatique, tourné vers le public des élèves ou patients, a une visée de conviction et d'explication de pratiques qui se présentent toujours comme «alternatives», voire subversives, face à un ordre dominant du corps (médical, scientifique, social...). Mais quelle est sa visée d'efficacité? Basile Doganis, à la suite de James comme de Bourdieu, suggère que la croyance est partie prenante du geste lui-même. S'interrogeant sur les formes de théorisation qui accompagnent les arts gestuels japonais, et intrigué par les contradictions apparentes que l'on peut trouver au sein de manuels concernant une même technique, voire, au sein d'un même manuel, il suggère que la «croyance» est constitutive et conditionnelle de l'efficacité du geste. Du point de vue éminemment pragmatique des arts martiaux, il «faut croire» à l'efficacité de l'action engagée, et il faut pouvoir changer de croyance, et donc, de mode d'efficacité, si le contexte l'exige. Les discours théoriques produits par les maîtres d'arts martiaux semblent contradictoires parce qu'ils sont guidés par un impératif d'efficacité et non de vérité (La pensée du corps, p. 237). Il faudrait donc lire les discours «somatiques» comme des discours performatifs, attachés à un contexte précis et visant une efficacité non moins précise. A ce titre, ils font partie intégrante de la pratique. Ils auraient une valeur non pas universelle, mais ponctuelle, et leur teneur en vérité ne se mesurerait qu'à l'effet qu'ils produisent sur un sujet donné, dans sa rencontre avec un contexte donné. Ils constituent des techniques du corps, au même titre que les pratiques dont ils émanent.

## II. Shusterman, la tentation de la preuve

Cette indexation sur un sentir individuel et les nécessités imposées par une situation donnée se perd dès lors que ces discours, extraits du contexte spécifique du travail somatique, sont repris et utilisés comme des discours généraux – dont souvent ils ont toutes les formes – voire des discours scientifiques. C'est, il me semble, la difficulté principale que présente l'ouvrage de R. Shusterman, dont chacun des chapitres discute la «soma-esthétique» d'un auteur particulier, et en fait la critique, voire la complète, en s'appuyant sur les discours somatiques endogènes.

Deux auteurs somatiques sont principalement cités: Feldenkrais et Alexander. Outre la référence à ces deux auteurs, le texte est parsemé d'exemples, de brefs récits, d'illustrations corporelles qui insèrent, plus encore que les citations directes, le discours corporel et ses modes de raisonnements au sein du discours philosophique. Tout comme dans les discours somatiques insérés dans les pratiques, l'argumentation théorique tire ses «preuves» de l'exemple, de l'incarnation, du récit de cas et de l'anecdote corporelle. Ce modèle du «récit fondateur» vient même modeler en partie l'analyse des textes philosophiques, en une tentative – risquée à mes yeux – de comprendre la construction d'une pensée à partir de la biographie de son

dos modalidades del saber que por reputación son opuestas: una es la que debe “hacer conocer” verdades estables y repetibles, la ciencia. La otra es la del saber sensible, del conocimiento empírico, singular, infinitamente variable, que pone en fracaso todas las medidas, ya que, precisamente, no se mide sino a sí misma.

Al interior del campo somático, es por tanto el régimen de creencias que parece determinar la producción de discurso. Si tal régimen es difícilmente recibido en el otro mundo discursivo que es el de la academia, podemos interrogarnos sobre la función en su medio natural, es decir, el medio de las técnicas. Ya lo hemos visto, una parte no despreciable del discurso somático, dirigido hacia el público de los alumnos o pacientes, una orientación de convicción y de explicación de las prácticas que se presentan siempre como “alternativas”, incluso subversivas, frente a un orden dominante del cuerpo (médico, científico, social...). Pero, ¿cuál es la orientación de eficacia? Basile Doganis, posteriormente a James como a Bourdieu, sugiere que la creencia es parte constitutiva del mismo gesto. Interrogándose sobre las formas de teorización que acompañan las artes gestuales japonesas, e intrigado por las contradicciones aparentes que se pueden encontrar al interior de los manuales que involucran una misma técnica, es decir, al interior de un mismo manual, sugiere que la “creencia” es constitutiva y condicional a la eficacia del gesto. Desde el punto de vista eminentemente pragmático de las artes marciales, “hay que creer” en la eficacia de la acción comprometida, y hay que poder cambiar de creencia y, por lo tanto, a modo de eficacia, si el contexto lo exige. Los discursos teóricos producidos por los maestros de artes marciales parecen contradictorios porque son guiados por un imperativo de eficacia y no de verdad (*El pensamiento del cuerpo*, p.237). Habría entonces que leer los discursos “somáticos” como discursos performativos, ligados a un contexto preciso y enfocándose a una eficacia no menos precisa. De este modo, son parte integrante de la práctica; tendrían un valor no universal, sino puntual, y su verdadero tenor no se mediría sino en el efecto que producen sobre un sujeto dado, en el encuentro con un contexto dado. Constituyen las técnicas del cuerpo, del mismo modo que las prácticas de las cuales emanan.

## II. Shusterman, la tentación de la prueba

Esta indexación sobre un sentir individual y las necesidades impuestas por una situación dada se pierde desde el momento en que esos discursos, extraídos del contexto específico del trabajo somático, son retomados y utilizados como discursos generales – de los cuales tienen todas las formas – incluidos los de los discursos científicos. Es, a mi parecer, la dificultad principal que presenta la obra de R. Shusterman, donde cada uno de los capítulos discute la “soma-estética” de un autor particular, y hace su crítica, incluso la completa, apoyándose en los discursos somáticos endógenos.

auteur, et tout particulièrement, des dimensions somatiques singulières de cette biographie. Si la psychanalyse est une référence curieusement, et bruyamment, absente de l'ouvrage, on assiste pourtant à quelques brèves «somanalyses» de chaque auteur, sur un mode qui évoque les lectures freudiennes de l'art. Foucault souffre «d'anhédonie», qui explique son besoin de plaisirs intenses (p. 57). C'est grâce à sa mère que Merleau-Ponty a pu vivre «cette intersubjectivité d'immanence» qu'il n'a cessé de rechercher, passée la fin de l'enfance (p. 107); Simone de Beauvoir, quant à elle, hérite sa «vision négative de la chair» du «profond dégoût qu'éprouvait [sa mère] à l'égard des choses du corps» (p. 111); Wittgenstein, agité, «avait la plus grande difficulté à s'asseoir et à rester tranquille» (p. 181), tout comme James, malade chronique, qui «croyait fermement que des exercices vigoureux constitueraient, plutôt qu'un repos réfléchi, le meilleur remède à ses maux chroniques et à son moral fragile (p. 240)... R. Shusterman ouvre ici une vaste question, qui serait celle de l'ancrage corporel des constructions philosophiques... Mais c'est à une analyse de texte, ou plutôt, une analyse du geste dans le texte qu'il faudrait pouvoir se livrer, plus qu'à une interprétation des biographies plus ou moins psychologisantes des auteurs concernés. A cette même question Beatriz Preciado offre un traitement autrement radical dans son *Testo Junkie*, en se livrant elle-même à l'expérimentation des effets des hormones masculines sur son propre système corporel, et en réalisant ce qui pourrait être le journal philosophique de cette expérience – hormones, philosophie, politique, sexe, désir, économie condensés par le corps de la philosophe.

Il me semble voir dans cette infiltration du récit personnel, la pénétration d'un modèle discursif «somatique» dans le discours philosophique. Le récit de corps fonctionne ainsi comme «preuve», tant des critiques adressées aux auteurs traités, que des arguments avancés par R. Shusterman lui-même. Mais, tout comme dans les discours somatiques endogènes, cette preuve par l'expérience vécue ne suffit pas: plus on avance dans l'ouvrage, et tandis que les philosophes traités se rapprochent d'une pratique corporelle

«saine», et plus le recours au discours scientifique se fait prégnant. La «loi de Weber-Fechner\*» est citée plusieurs fois à l'appui de l'idée que des sensations douces sont préférables à des sensations (ou efforts) intenses, et donnée comme irréfutable et universelle. Les travaux de Damasio viennent soutenir James (p.192-194, 203, 205), et divers neuroscientifiques sont appelés à l'appui Dewey (voir note 17 p. 266, note 26 p. 278, note 25 p. 276). La rencontre entre deux ordres de discours –philosophique et somatique– s'ordonne donc ainsi: la structure générale est celle du discours académique philosophique, mais les modalités du discours somatique infiltrent le texte, localement, et imposent subrepticement dans l'argumentation philosophique les deux motifs antagonistes de l'expérience vécue et de l'explication scientifique.

«... Bien sûr, la philosophie n'est pas une science, elle n'a ni «faits» ni «preuves»; et les arguments que construisent les philosophes ont pour vocation d'obliger à penser, pas de démontrer » (Stengers, *Sciences et pouvoirs*, p. 14). Dans

Dos autores somáticos son principalmente citados. Feldenkrais y Alexander. Aparte de la referencia a estos dos autores, el texto está lleno de ejemplos, de breves relatos, de ilustraciones corporales que insertan, más aún que las citas directas, el discurso corporal y sus modos de razonamiento al interior del discurso filosófico. Tal como en los discursos somáticos insertos en las prácticas, la argumentación teórica saca sus “pruebas” del ejemplo, de la encarnación, del relato de caso y de anécdota corporal. Este modelo del “relato fundador” viene incluso a moldear en parte el análisis de los textos filosóficos, en una tentativa –arriesgada a mi modo de ver– de comprender la construcción de un pensamiento a partir de la biografía de su autor, y particularmente de las dimensiones somáticas singulares de esta biografía. Si el psicoanálisis es una referencia, curiosa, y ruidosamente ausente de la obra, asistimos, sin embargo, a algunos breves “somanálisis” de cada autor, sobre un modo que evoca las lecturas freudianas del arte. Foucault sufre de “anhedonismo” que explica su necesidad de placeres intensos (p.57). Es gracias a su madre que Merleau-Ponty pudo vivir “esta intersubjetividad de la inmanencia” que no cesó de buscar más allá de la infancia (p.107). En cuanto a Simone de Beauvoir, hereda su “visión negativa de la carne” y del “profundo asco que su madre experimentaba en relación a las cosas del cuerpo” (p.111). Wittgenstein, agitado, “tenía la mayor dificultad para sentarse y permanecer tranquilo”(p.181); así como James, enfermo crónico, que “creía firmemente que los ejercicios vigorosos constituirían más bien únicamente un reposo pensado, el mejor remedio a sus males crónicos y a su moral frágil” (p.240)... R. Shusterman abre aquí una amplia pregunta, que sería aquella del anclaje corporal de las construcciones filosóficas... pero corresponde a un análisis de texto, o más bien, a un análisis del gesto en el texto al que habría que dedicarse, más que a una interpretación de las biografías más o menos psicologizantes del autor involucrado. Frente a esta misma pregunta, Beatriz Preciado ofrece un tratamiento radicalmente opuesto en su *Testo Junke*, entregándose ella misma a la experimentación de los efectos de las hormonas masculinas en su propio sistema corporal, y dándose cuenta de lo que podría ser el diario filosófico de esta experiencia: hormonas, filosofía, política, sexo, deseo, economía condensadas por el cuerpo de la filósofa.

Tengo la impresión de ver en esta infiltración del relato personal la penetración de un modelo discursivo “somático” en el discurso filosófico. El relato del cuerpo funciona así como una “prueba”, tanto de las críticas dirigidas a los autores tratados, como a los argumentos avanzados por el mismo R. Shusterman. Pero, así como en los discursos somáticos endógenos, esta prueba por la experiencia vivida no es suficiente a medida que se avanza más en el texto, y mientras los filósofos abordados se acercan a una práctica corporal “sana”, se hace más pregnante el recurrir al discurso científico. La “ley de Weber-Fechner” es citada varias veces para apoyar la idea que las sensaciones suaves son preferibles a las sensaciones (o esfuerzos) intensos, y es dada como irrefutable y universal. Los trabajos de Damasio vienen a sostener a James (pp.192-194, 203,

*cette rencontre, les modalités propres à chaque ordre de discours me semblent ainsi se dissoudre: la question du corps dans la philosophie se laisse prendre à la tentation de la preuve, et réciproquement, l'efficacité des croyances somatiques, leur fonction performative se dissout dans un glissement vers une fonction normative.*

### **Le bon et le mauvais (geste):**

*Le deuxième problème posé par l'ouvrage de R. Shusterman concerne la nature des modèles somatiques qui lui servent de paradigme, et la possible transformation de ces paradigmes perceptifs en idéologie. Les techniques Alexander et Feldenkrais sont explicitement, et amplement citées, comme elles le sont dans des travaux antérieurs de Shusterman, et elles apparaissent comme la perspective à partir de laquelle sont rencontrées les questions soulevées par les philosophes –et là est bien toute l'originalité du propos. Le choix de ces deux méthodes est pertinent d'abord parce que, dans l'océan des «méthodes somatiques» plus ou moins répertoriées, à l'histoire plus ou moins longue, ces deux-là semblent présenter le minimum requis de sérieux et de validité, tant en termes de longévité, de nombre de praticiens, d'effort de rationalisation, que de résultats empiriquement constatés. Mais il indique aussi, implicitement, ce que j'appellerai dans un premier temps une esthétique du geste – avant de suggérer que cette esthétique fonctionne aussi comme norme au sein de l'ouvrage.*

*R. Shusterman ne dit rien de ce qui les rapproche l'une de l'autre, et les distingue d'autres techniques possibles. Souvent comparées l'une avec l'autre, mises en parallèle –ou en concurrence–, les méthodes Alexander et Feldenkrais ont pour objectif la réorganisation des coordinations ou automatismes acquis; elles travaillent à ce titre sur les commandes du geste, et s'ingénient à déconstruire, puis réorganiser les habitus gestuels. Si elles partent concrètement de pratiques impliquant le mouvement et la perception, elles visent l'une et l'autre une réorganisation de la commande motrice, autrement dit, selon les termes de Feldenkrais, elles s'adressent au système nerveux. On comprendra qu'elles diffèrent par là nettement d'autres techniques, qui visent par exemple la transformation de la forme, la puissance ou la texture des tissus (techniques d'entraînement, d'assouplissement, techniques manuelles de réorganisation du squelette, comme l'ostéopathie, ou des tissus, comme le Rolfing, etc.), ou encore sont centrées sur la dimension relationnelle ou intercorporelle, comme le Body-Mind Centering, le Contact improvisation, etc.*

*Ces deux méthodes ont un objectif commun, l'amélioration des coordinations, et de ce fait, en commun également certaines conditions nécessaires à cet objectif. J'en citerai trois principales, omniprésentes dans le texte de R. Shusterman: un mouvement lent, «réversible» selon un terme favori de Feldenkrais (c'est-à-dire pouvant être interrompu ou renversé à tout moment –autrement dit, un mouvement sans momentum ou élan). Un mouvement «doux» ou peu intense, privilégiant la plus grande économie de l'effort, afin de favoriser un éveil maximum de la perception (perception du mouvement en cours, de la posture et de ses ajustements, des efforts inutiles, etc.).*

205), y diversos neurocientíficos son llamados al apoyar a Dewey (ver nota 17 p.266, nota 26 p.278, nota 25 p.276). El encuentro entre dos tipos de discurso –filosófico y somático– se ordena entonces así: la estructura general es la del discurso académico filosófico, pero las modalidades del discurso somático infiltran el texto disparatadamente e imponen subrepticamente en la argumentación filosófica los dos motivos antagonistas de la experiencia vivida y de la explicación científica.

“...Por supuesto, la filosofía no es una ciencia, no tiene ni “hechos” ni “pruebas”, y los argumentos que construyen los filósofos tienen como vocación obligar a pensar, no a demostrar” (Stengers, *Ciencias y poderes*, p.14). En este encuentro, las modalidades propias de cada orden de discurso no parecen así disolverse; la pregunta del cuerpo en la filosofía sucumbe frente a la tentación de la prueba y, recíprocamente, la eficiencia de las creencias somáticas, su función performativa, se disuelve en un deslizamiento hacia una función normativa.

### **El buen y el mal (gesto):**

El segundo problema expuesto en el texto de R. Shusterman dice relación con la naturaleza de los modelos somáticos que le sirven de paradigma, y la posible transformación de estos paradigmas perceptivos en ideología. Las técnicas Alexander y Feldenkrais son explícitamente, y ampliamente citadas, como lo son los trabajos anteriores a Shusterman, y aparecen como la perspectiva a partir de la cual se encuentran las preguntas levantadas por los filósofos, y ahí radica toda la originalidad del propósito. La elección de estos métodos es pertinente primero porque, en el océano de los “métodos somáticos”, más o menos recopilados, cuya historia es más o menos larga, estas dos parecen presentar el mínimo requerido de serio y de válido, tanto en términos de longevidad, de número de practicantes, de esfuerzo de racionalización, como de resultados empíricamente comprobados. Pero indica también, implícitamente, lo que llamaré en un primer tiempo una estética del gesto, antes de sugerir que esta estética funciona también como norma al interior del texto. R. Shusterman no dice nada de lo que acerca la una a la otra, y las distingue de otras técnicas posibles. A menudo comparadas la una con la otra, puestas en paralelo –o en competencia–, los métodos Alexander y Feldenkrais tienen como objetivo la reorganización de las coordinaciones o automatismos adquiridos; trabajan entonces sobre encargos del gesto, y se las ingenian para deconstruir y luego reorganizar los hábitos gestuales. Si parten concretamente de prácticas que implican el movimiento y la percepción, ambas persiguen una reorganización del encargo motor; dicho de otro modo, según los términos de Feldenkrais, se enfocan en el sistema nervioso. Comprenderemos que difieran por ahí netamente de otras técnicas, que se orientan, por ejemplo, a la transformación de la forma, la potencia o la textura de los tejidos (técnicas de entrenamiento, de elongación, técnicas manuales de reorganización del esqueleto como la osteopatía, o de los tejidos, como el Rolfing, etc.) o que aún se centran en la dimensión relacional o intercorporal, como el *Body-Mind Centering*, el *Contact Improvisation*, etc.



*C'est à l'appui de ces deux aspects que la «loi de Weber-Fechner» est plusieurs fois citée. Enfin une attention dirigée vers soi-même (le terme anglais «awareness» souvent traduit par «conscience», et que je préférerais, selon la suggestion de Barbara Formis, traduire par «vigilance», ou encore «attention dirigée»). Cette attention permet d'éclairer les aspects non-conscients, ou encore automatisés, du mouvement en cours, afin d'en changer l'organisation (voir, chez Alexander, la notion fondamentale d'inhibition, qui consiste à «empêcher» le mouvement habituel, afin d'en rendre un autre possible). Parce qu'elles sont instrumentales à la réorganisation des habitus gestuels, ces trois conditions constituent la norme constante de la pratique Feldenkrais, le leitmotiv de son enseignement, et les valeurs centrales de son discours: bouger très lentement, très peu, développer une attention de plus en plus fine à des mouvements de plus en plus subtils. Trop souvent, me semble-t-il, ces trois conditions sont interprétées comme des normes du mouvement en général; détachées du contexte de la séance de pratique somatique, elles passent pour la définition du «bon mouvement», voire, de la bonne façon de vivre. Ainsi, elles cessent d'apparaître comme des conditions spécifiques permettant l'acquisition ou la stabilisation de nouvelles coordinations, pour se cristalliser en modèle du «bon mouvement». Ce n'est plus seulement durant le temps consacré spécifiquement à la pratique somatique, allongé au sol ou assis sur une chaise, pour explorer les variantes possibles d'un transfert d'appuis ou de l'orientation d'un regard, qu'il faut se consacrer à un mouvement doux, calme, l'attention dirigée spécifiquement vers l'initiation du mouvement. Mais c'est aussi dans nos pratiques sexuelles («Un doux frôlement peut produire un plaisir plus puissant qu'une caresse brutale», p. 58), notre vie quotidienne («...des manières plus agréables de respirer, de s'asseoir, de s'étirer au sol, de marcher, de manger, ainsi que la jouissance liée à des types plus spécifiques d'exercices...» (p. 55)*

*C'est, me semble-t-il, à un glissement normatif de ce type qu'on assiste avec le livre de R. Shusterman, grâce aux différents usages qu'il fait de la citation, des exemples et globalement des références aux pratiques somatiques. Tout d'abord, bien que Feldenkrais et Alexander soient les références principales, leurs deux noms apparaissent le plus souvent accolés à d'autres techniques dont rien n'est dit, mais qui semblent ainsi faire partie du même ensemble: «Ma formation et mon expérience de praticien certifié de la méthode Feldenkrais ont été des plus instructives [...] Je reconnais également ma dette à l'égard d'autres disciplines qui promeuvent l'accroissement de la conscience somatique et l'harmonisation de l'esprit et du corps, le yoga, le tai-chi-chuan, le zazen et la technique Alexander» (p. 19). Ce genre de listes non closes souvent répétées au fil de l'ouvrage, font apparaître Alexander et Feldenkrais comme éléments d'un ensemble plus vaste et indistinct, mais homogène, où s'effacent toutes dimensions historiques et culturelles (dans les mêmes séries sont accolées méthodes corporelles «modernes» et occidentales, et «traditionnelles» et orientales). De fait, les exemples qui les accompagnent sont choisis parmi des techniques qui privilégient les mêmes composantes perceptives et gestuelles. Par ce jeu de*

Estos dos métodos tienen un objetivo común: la mejora de las coordinaciones, y por este hecho, igualmente comparten ciertas condiciones necesarias frente a este objetivo. Citaré entre ellas a tres principales omnipresentes en el texto de R. Shusterman: un movimiento lento, “reversible” según un término favorito de Feldenkrais (es decir, pudiendo ser interrumpido o revertido en todo momento; dicho de otro modo, un movimiento sin momentum o impulso). Un movimiento “suave” o poco intenso, privilegiando la mayor economía del esfuerzo, con el fin de favorecer un despertar máximo de la percepción (percepción del movimiento en curso, de la postura y de los ajustes, de los esfuerzos inútiles, etc.). Es en apoyo a estos dos aspectos que la “ley de Weber-Fachner” es varias veces citada. En fin, una atención dirigida hacia el sí mismo (el término en inglés “awareness”, muchas veces traducido como “consciencia”, y que preferiría, como sugiere Barbara Fourmis traducir como “vigilancia”, o, incluso, “atención dirigida”). Esta atención permite aclarar los aspectos no conscientes, o inclusive automatizados del movimiento en curso, con el fin de cambiar su organización (ver, en Alexander, la noción fundamental de inhibición que consiste en “impedir” el movimiento habitual, con el fin de hacer que otro movimiento sea posible). Porque son instrumentales a la reorganización de los hábitos gestuales, esas tres condiciones constituyen la norma constante de la práctica Feldenkrais, el *leitmotiv* de su enseñanza, y los valores centrales de su discurso: moverse muy lentamente, muy poco, desarrollar una atención cada vez más fina con movimientos cada vez más sutiles. Muy a menudo, me parece, estas tres condiciones son interpretadas como normas de movimiento en general. Despegadas del contexto de la sesión de práctica somática, pasan por la definición del “buen movimiento”, es decir, de la manera correcta de vivir. Así, dejan de aparecer como condiciones específicas que permiten la adquisición o la estabilización de nuevas coordinaciones, para cristalizarse en el modelo del “buen movimiento”. No es únicamente durante el tiempo consagrado específicamente a la práctica somática (cuando se está tendido en el suelo o sentado en una silla, con el fin de explorar las posibles variantes de un traslado de apoyos o de la orientación de la mirada) que hay que consagrarse a un movimiento suave, calmado, dirigiendo la atención específicamente al inicio del movimiento, sino también en nuestras prácticas sexuales (“un suave roce puede producir un placer más potente que una caricia brutal”, p.58), en nuestra vida cotidiana (“...maneras más agradables de respirar, de sentarse, de estirarse en el suelo, de caminar, de comer, así como el goce ligado a tipos más específicos de ejercicios...”, p.55).

Me parece que asistimos a un deslizamiento normativo de ese tipo en el libro de R. Shusterman, gracias a los diferentes usos que hace de la cita, de los ejemplos y globalmente de las referencias a las prácticas somáticas. Primero que nada, aunque Feldenkrais y Alexander serán las principales referencias, sus dos nombres aparecen frecuentemente asociados a otras técnicas de las cuales no se menciona nada, pero parecen de ese modo ser parte del mismo conjunto: “Mi formación y mi experiencia de practicante certificado del método Feldenkrais ha sido



mentions, le texte s'attache à diversifier en apparence les exemples, et donc la palette des pratiques qui servent de référence. Pourtant, malgré la large palette de pratiques du corps «invitées» dans le texte, les méthodes citées ont toutes en commun les éléments évoqués plus haut: elles privilégient la lenteur, une faible amplitude articulaire, un minimum de dépense musculaire, et surtout, une attention dirigée vers soi-même. Elles sont toutes des «techniques solitaires», non qu'elles se pratiquent nécessairement seul(e), mais elles ne sont pas dépendantes ou organisées par une attention dirigée vers l'autre ou vers le groupe. On ne trouve parmi ces techniques «mélioratives» et souhaitables, aucune pratique centrée sur le groupe (comme nombre de techniques de psycho-thérapies corporelles, très répandues aux Etats-Unis aujourd'hui encore), ou comme le Body-Mind Centering, ou encore le Contact Improvisation\*, ou tout simplement les arts martiaux «de combat», qui engagent une relation avec un partenaire réel; aucune technique dont les dynamiques seraient percutantes ou balistiques (comme l'Aikido, entre autres arts martiaux possibles). Le texte, au fil de ses listes de techniques «mélioratives», dessine ainsi un univers implicite homogène avec les «préférences» explicites de Feldenkrais ou Alexander. Un imaginaire, ou une esthétique de ce que serait la voie de l'amélioration, une voie paisible, lente, douce et méditative. A cet univers de techniques «préférables» s'oppose une autre liste, celle des pratiques somatiques trop intenses, violentes, dont le sadomasochisme de Foucault constitue l'emblème diabolique: «La recherche des intensités les plus extrêmes menace non pas simplement de réduire la gamme des plaisirs que nous éprouvons, mais d'éteindre notre acuité affective, notre capacité à ressentir réellement nos corps avec clarté, précision et force.» (p. 59)

La soma-esthétique s'ordonnerait donc selon une axiologie du trop et du peu, où les techniques du trop (trop d'effort, trop de sensation, trop de vitesse, trop de force...) incarneraient une civilisation occidentale contemporaine de violence, tandis que les techniques du peu seraient la voie d'une amélioration de soi qui apparaît comme la seule possible pour le salut collectif. Émerge un idéal du corps et de l'expérience centré sur soi-même où le «bon plaisir» est un plaisir de la mesure, tandis que la démesure perceptive et sensorielle, est en réalité un «moins», moins de finesse, moins de sensation, moins de démocratie, etc. Naturel et artificiel, ancestral et contemporain, oriental et occidental, lent et rapide, doux et violent, conscient et «aveugle à soi-même», forment subrepticement le paysage de la conscience de soi, délimité par les frontières fermes du «bon» et du «mauvais» sentir. Et il est un principe absolument fondateur de la pensée Feldenkrais qui demeure étrangement absent de l'argumentation: celui de l'alternance et des vertus de la variété, qui fondent toute la syntaxe Feldenkrais basée sur les contrastes et qui devrait prévenir toute tentation dogmatique.

Loin de moi, cependant, l'idée que le projet soma-esthétique de R. Shusterman serait celui d'une telle normativité du corps et du geste – ses travaux antérieurs sur Feldenkrais et Alexander ne laissent aucune ambiguïté sur sa connaissance approfondie de ces questions. Le glissement auquel on assiste avec Conscience du corps témoigne bien plutôt, me semble-t-il, du poids d'un fonctionnement cognitif propre

de las más instructivas (...). Reconozco igualmente mi deuda hacia otras disciplinas que promueven el cruce de la consciencia somática y la armonización del espíritu y del cuerpo como el yoga, el tai-chi-chuan, el zazen y la técnica Alexander” (p.19). Esta clase de listas no cerradas, a menudo repetidas a lo largo del texto, hacen aparecer a Alexander y Feldenkrais como elementos de un conjunto muy vasto e indistinto, sino homogéneo, en el cual se borran todas las dimensiones históricas y culturales (en las mismas series asociadas a métodos corporales “modernos” y occidentales, y “tradicionales” y orientales). De hecho, los ejemplos que los acompañan son escogidos entre las técnicas que privilegian los mismos componentes perceptivos y gestuales. A través de este juego de menciones, el texto se enfoca en diversificar en apariencia los ejemplos y, por lo tanto, la paleta de prácticas que sirven de referencia. Entonces, a pesar de la extensa paleta de prácticas del cuerpo “invitadas” en el texto, los métodos citados tienen en común los elementos evocados más arriba: privilegian la lentitud, una débil amplitud articular, un mínimo de gasto muscular y, sobre todo, una atención dirigida hacia sí mismo. Son todas “técnicas solitarias”, no porque se practiquen necesariamente solo(a), sino que no son dependientes u organizadas por una atención dirigida hacia el otro o hacia el grupo. Entre esas técnicas “mejorativas” y deseables, no se encuentra ninguna práctica centrada en el grupo (como número de técnicas de psico-terapias corporales, muy esparcidas en Estados Unidos aún hoy), o como el *Body-Mind Centering*, o incluso el *Contact Improvisation*, o simplemente las artes marciales “de combate” que comprometen una relación con una pareja real; ninguna técnica en la cual las dinámicas serían de impacto o balísticas (como el Aikido, entre otras artes marciales posibles). El texto, a lo largo de esas listas de técnicas “mejorativas”, dibuja así un universo implícito homogéneo con las “preferencias” explícitas de Feldenkrais o Alexander; un imaginario, o una estática de lo que sería la vía de la mejora o sanación, una vía tranquila, lenta, suave y meditativa. A este universo de técnicas “preferibles” se opone otra lista, la de las prácticas somáticas, más intensas, violentas, en las cuales el sadomasoquismo de Foucault constituye el emblema diabólico: “La búsqueda de las intensidades más extremas amenaza no simplemente con reducir la gama de placeres que experimentamos, sino de atenuar nuestra agudeza afectiva, nuestra capacidad de sentir realmente nuestros cuerpos con claridad, precisión y fuerza” (p.59).

La soma-estética se ordenaría entonces según una axiología del mucho y del poco, donde las técnicas del mucho (mucho esfuerzo, mucha sensación, mucha velocidad, mucha fuerza...) encarnarían una civilización occidental contemporánea de violencia, mientras que las técnicas del poco serían la vía de una mejora de sí que aparece como la única posible para la salvación colectiva. Emerge un ideal de cuerpo y de la experiencia centrado sobre sí mismo en el cual el “buen placer” es un placer de la medida, mientras que la desmedida perceptiva y sensorial es en realidad un “menos”, menos fineza, menos sensación, menos democracia, etc. Natural y artificial, ancestral y contemporáneo, oriental y occidental, lento y

aux pratiques corporelles, marqué à la fois par la dynamique de la croyance, comme j'espère l'avoir montré, et par celle, sans doute concomitante, de la doxa.

### III. Pour une épistémologie des discours somatiques

Le problème posé par *Conscience du corps*, pour une soma-esthétique, est donc avant tout celui du statut du discours somatique, invité à «repenser» la philosophie, mais qui opère sur les modes de l'oralité, de la croyance et de la doxa, face à l'édifice monumental du discours philosophique. J'ai tenté de montrer que le «discours somatique» présenté dans le texte de Shusterman ne fait que reprendre et refléter la doxa de la rhétorique discursive propre aux pratiques somatiques. Détachés de leur contexte d'incorporation (embodiment), les discours somatiques sont aimantés par l'universel; ils courent chargés des poids d'innombrables idéologies: le naturel (voire l'animal), le transcendant (voire le religieux), la différence biologique des sexes, les hiérarchies culturelles. Ils couvrent le monde de leur tautologie, ignorent ce qui leur est étranger, créent un système de référence centré sur lui-même. Ainsi le sadomasochisme de Foucault, irrémédiablement classé dans la zone du «trop», peut-il être extrait de son inscription sociale et politique pour venir s'insérer dans l'axiologie somatique du plus et du moins de l'intensité sensorielle, délesté de toute portée collective et ramené à une sexualité privée.

De même pour les haines raciales (et l'homophobie), rapportées au corps singulier et «viscéral» indépendamment de toute transversalité politique, des jeux du pouvoir capitaliste qui semblent ici être parfaitement étrangers (si l'on peut dire) à la question raciste: «Si une bonne part de l'animosité ethnique et raciale ne saurait être résolue par le moyen logique de la persuasion verbale, parce qu'elle possède une base viscérale (le malaise suscité par l'inconnu), alors, tant que nous ne nous occuperons pas en pleine connaissance de ces profonds sentiments viscéraux, nous ne pourrions les vaincre, pas plus que nous ne pourrions vaincre l'animosité qu'ils engendrent et nourrissent. Aussi la discipline soma-esthétique, qui implique un examen minutieux et systématique de nos sentiments corporels, est elle d'abord utile pour identifier ces sensations somatiques dérangeantes, pour que nous puissions mieux les contrôler, les neutraliser et les vaincre.» (p. 177) Ici comme à propos du «programme disciplinaire sadomasochiste défendu par Foucault» (p. 67), on est frappé par le «rabattage» d'une question éminemment politique et collective, sur l'échelle des sentiments corporels. R. Shusterman défend l'idée que tout ce qui est politique a une inscription corporelle; peut-on pour autant dissoudre ainsi le politique dans le sentiment de soi, ou le ramener à la seule échelle du «plus et du moins» de l'expérience sensible?

Les exemples pourraient être multipliés; alors que R. Shusterman engage à une importante rupture dans la tradition philosophique, rupture politique au sens où elle remet en cause une hégémonie du discours sur le sensible,

rápido, suave y violento, consciente y “ciego a sí mismo”, forman subrepticamente el paisaje de la consciencia de sí, delimitado por las fronteras rígidas del “buen” y el “mal” sentir. Se trata de un principio absolutamente fundador del pensamiento Feldenkrais que permanece extrañamente ausente de la argumentación: aquel de la alternancia y de las virtudes de la variedad, que fundan toda la sintaxis de Feldenkrais basada en los contrastes y que debiera prevenir toda nuestra tentación dogmática.

Lejos de mí, sin embargo, la idea que el proyecto soma-estática de R. Shusterman sería el de una tal normatividad del cuerpo y del gesto, sus trabajos anteriores sobre Feldenkrais y Alexander no dejan ninguna ambigüedad sobre el conocimiento profundo de estas preguntas. El deslizamiento al que asistimos con *Consciencia del cuerpo* da testimonio, más bien, me da la impresión del peso de un funcionamiento cognitivo propio de las prácticas corporales, marcado a la vez por la dinámica de la creencia, como espero haberlo mostrado, y por la, sin duda concomitante, de la doxa.

### III Para una epistemología de los discursos somáticos

El problema propuesto por *Consciencia del cuerpo* para una soma-estética, es, por lo tanto, ante todo el del estatuto del discurso somático, invitado a “repensar” la filosofía, pero que opera sobre los modos de oralidad, de la creencia y de la doxa, frente al edificio monumental del discurso filosófico. Intenté mostrar que el “discurso somático” presentado en el texto de Shusterman no hace sino retomar y reflejar la doxa de la retórica discursiva propia a las prácticas somáticas. Despegados de su contexto de incorporación (embodiment), los discursos somáticos son amantes de lo universal, corren cargados por el peso de innumerables ideologías: lo natural (es decir, lo animal), lo trascendente (es decir, lo religioso), la diferencia biológica de los sexos, y las jerarquías culturales. Cubren el mundo de su tautología ignorando lo que les es extranjero, crean un sistema de referencia centrado sobre sí mismo. Así, el sadomasoquismo de Foucault, irremediamente clasificado en la zona del “mucho”, puede ser extraído de su inscripción social y política para venir a insertarse en la axiología somática de lo mucho y de lo poco de intensidad sensorial, despojado de toda tendencia colectiva y llevado a una sexualidad privada.

Igualmente para los odios raciales (la homofobia), llevados al cuerpo singular y “visceral”, independientemente de toda transversalidad política, los juegos de poder capitalista que parecen aquí ser perfectamente extranjeros (si lo podemos decir así) a la cuestión racista: “Si buena parte de la animosidad étnica y racial no podría ser resuelta por medio de la lógica de la persuasión verbal, porque posee una base visceral (el malestar suscitado por lo desconocido), entonces, mientras no nos ocupemos en plena consciencia de esos profundos sentimientos viscerales, no podremos vencerlos, así como no podremos vencer la animosidad que los engendran y los nutren. También la disciplina soma-



mais aussi, une dictature du savoir discursif sur le savoir empirique, il laisse ouverte une faille épistémologique où pourraient s'infiltrer les reliquats d'idéologies quelque peu rétrogrades. Ce ne sont pas les pratiques somatiques elles-mêmes, mais la structuration de leur discours, son insuffisance à rendre compte de la complexité des enjeux du sensible, qui fait émerger une sorte de pensée unique et surtout univoque. Comprise comme un geste parmi les gestes, interprétée pour ce qu'elle est: un réseau de croyances, un système de forces accrochées à une situation, la parole somatique est par définition passagère, elle a du sens dans un contexte corporel et matériel parce qu'elle ouvre un potentiel de geste lié au moment présent. Extraite de ce contexte, elle perd son énergie performative et se fossilise en un ordre dogmatique où un certain modèle de corps vient s'imposer au monde.

A rebrousse-poil des tendances théoriques actuelles, poursuivre le projet de R. Shusterman imposerait donc d'inventer un discours et un texte «somatique» non performatif, mais avant tout descriptif et réflexif. Que les discours endogènes aient figure d'explication, de description, de vérification scientifique, ils demandent à être pensés comme techniques du corps; ils ne sauraient donc se substituer à l'élaboration d'un discours d'analyse des pratiques, mais pourraient en devenir l'objet, conjointement aux pratiques elles-mêmes. La difficulté n'est pas mince, car si l'on peut reprocher à Shusterman de confondre les discours endogènes avec l'analyse, le risque n'est pas moindre de confondre ces mêmes discours avec les pratiques, et de fonder une analyse des pratiques sur la seule lecture des textes. Cette difficulté est redoublée par l'ombre d'un tabou culturel ou scientifique fort redouté par les praticiens somatiques: l'effet placebo. En effet, s'il faut admettre que le discours invente la sensation, alors il faut renoncer à jouer sur les deux tableaux – celui du chamane, guérisseur, faiseur de miracles échappant à toute compréhension rationnelle, et celui du scientifique, prêt à expliquer, neurones ou cellules à la main, la «réalité» du phénomène perçu.

## **Penser la complexité:**

Il s'agirait, donc, de penser «à partir du sentir», donc, sans confondre le sentir lui-même avec les rhétoriques désuètes des discours endogènes. Un tel projet ne manque pas d'obstacles. Que font les méthodes somatiques, dans leur diversité, leurs indigences théoriques relatives, leurs inégales rigueurs méthodologiques, leurs indéniables profondeurs empiriques? Elles s'attachent à réduire au maximum la complexité de l'expérience corporelle afin de la travailler, la modeler, la manipuler. Ce réductionnisme leur est permis parce qu'elles postulent toutes, explicitement, la nature systémique de l'organisation humaine; le terme «holistique», ou les nombreux termes composés qui fleurissent dans les prospectus (somato-psychologie, Body-Mind Centering, «Corps-esprit»...), tentent avec plus ou moins de succès de décrire ce point de vue (c'est pourquoi le néophyte s'étonnera, face à la multitude de méthodes diverses, de

esthétique, que implique un examen minucioso y sistemático de nuestros sentimientos corporales, es primero útil para identificar sus sensaciones somáticas molestosas, para que pudiéramos controlarlas mejor, neutralizarlas y vencerlas" (p.177). Aquí, como a propósito del "programa disciplinario sadomasoquista defendido por Foucault" (p.67), nos impresiona la "poda" de una cuestión eminentemente política y colectiva, sobre la escala de los sentimientos corporales, ¿podemos asimismo disolver entonces lo político en un sentimiento de sí mismo, o traerlo a la única categorización del "mucho y del poco" de la experiencia sensible?

Los ejemplos podrían ser múltiples. Mientras que R. Shusterman se compromete en una importante ruptura con la tradición filosófica, ruptura política en el sentido que cuestiona la hegemonía del discurso sobre lo sensible, pero también una dictadura del saber discursivo sobre el saber empírico, deja abierta una brecha epistemológica en la cual podrían infiltrarse los remanentes de ideologías algo retrógradas. No son prácticas somáticas en sí mismas, sino la estructuración de sus discursos, su insuficiencia para rendir cuentas de la complejidad de lo que está en juego en cuanto a lo sensible, que hace emerger una clase de pensamiento único y sobre todo unívoco. Comprendido como un gesto entre los gestos, interpretado por lo que es: una red de creencias, un sistema de fuerzas atadas a una situación, la palabra somática es por definición pasajera, tiene sentido en el contexto corporal y material porque abre un potencial de gesto ligado al momento presente. Extraída de ese contexto, pierde su energía performativa y se fosiliza en un orden dogmático donde un cierto modelo de cuerpo viene a imponerse al mundo.

En contra de las tendencias teóricas actuales, perseguir el proyecto de R. Shusterman impondría entonces el inventar un discurso y un texto "somático" no performativo, pero, ante todo, descriptivo y reflexivo. Que los discursos endógenos hayan figurado como explicación, como descripción, como verificación científica, requieren ser pensados como técnicas del cuerpo; no sabrían por tanto sustraerse a la elaboración de un discurso de análisis de las prácticas, pero podrían convertirse en el objeto, conjuntamente a las prácticas en sí mismas. La dificultad no es estrecha, pues si podemos reprochar a Shusterman el confundir los discursos endógenos con el análisis, el riesgo de confundir esos mismos discursos con las prácticas no es menor, así como fundar un análisis de las prácticas solamente sobre la lectura de los textos. Esta dificultad se duplica por la sombra de un tabú cultural o científico muy temido por los practicantes somáticos: el efecto placebo. En efecto, si hay que admitir que el discurso inventa la sensación, entonces hay que renunciar a jugar sobre dos escenarios, el del chamán, el sanador o el hacedor de milagros que escapan a toda comprensión racional, y el del científico, dispuesto a explicar, neuronas o células en mano, la "realidad" del fenómeno percibido.

leur trouver des objectifs aussi généraux que vagues: se sentir mieux, améliorer sa posture et sa vie, mieux réussir matériellement, affectivement, spirituellement). C'est parce que toutes considèrent que le changement dans une partie du système affecte son ensemble, que chacune s'attache à élaborer un mode d'approche spécifique; et c'est bien cette spécificité qui circonscrit ses modes d'efficacité. Ainsi, le mouvement chez Feldenkrais n'est rien d'autre qu'une expérimentation visant à diversifier et illuminer le fonctionnement du système nerveux, mais la visée générale est bien une amélioration de «la vie» du sujet en général et dans toutes ses sphères. La détente et l'étirement des fascias dans le Rolfining vise à permettre au squelette de s'exposer optimalement à la force gravitaire, mais il s'agit surtout de redonner à la verticale sa symbolique d'élévation. L'analyse somatique qui compte sur les discours endogènes se trouve ainsi doublement contrainte: d'une part, par le réductionnisme; et d'autre part, par la tendance à la généralisation.

Mais ce n'est pas parce que les pratiques s'efforcent de réduire la complexité à des fins d'efficacité, que l'expérience somatique en devient moins complexe. Penser la complexité, dès lors, c'est penser en-dehors des modèles cognitifs disponibles au sein de ces méthodes. C'est, par exemple, tenter de comprendre les rapports entre les contextes matériels très précis exigés par une séance somatique (studio bien chauffé, silence, calme, etc.) et le contexte d'action élargi des élèves ou patients (harcèlement au travail, violences sociales ou familiales, misère économique et sociale... comment se font les passages d'un espace à un autre?). Ou encore, interroger par les outils culturalistes ou anthropologiques les prérequis culturels nécessaires au bénéficiaire d'une séance somatique... Il faudra donc parvenir à penser la complexité à partir des pratiques mais aussi à partir de cadres réflexifs qui leur échappent. (C'est d'ailleurs ce que tentent de faire la plupart des textes «théoriques» des fondateurs, tel Feldenkrais qui commence à peu près tous ses ouvrages par l'idée que «le contexte» fait partie de l'organisme ou que le système nerveux humain inscrit son développement dans la longue lignée de l'évolution des espèces, dessinant ainsi un «ailleurs» à la seule pratique où de telles questions ne trouvent pas explicitement leur place).

Il faudra donc s'exposer à l'interdisciplinarité et aux discours exogènes. Mais cette exposition sera doublement risquée: qu'est-ce que les regards de l'anthropologue, du sociologue, du neuro-scientifique, du psychanalyste, de l'historien, du politologue, pourrait révéler de nos pratiques qu'elles ne voient pas elles-mêmes? Et réciproquement, qu'est-ce que les pratiques somatiques pourraient leur révéler de leurs propres zones d'aveuglement? On peut présager que, contrairement à ce que semble soutenir R. Shusterman, cette exposition à des regards exogènes ne laisserait pas indemne la doxa selon laquelle les méthodes somatiques constituent un champ de résistance, de subversion aux cultures dominantes du corps. Tel est par exemple l'embryon d'analyse historique de Vigarello qui place Feldenkrais parmi les nouvelles techniques de l'entraînement sportif, centré à partir des années soixante sur la maîtrise du «corps du dedans» et «l'essor du sensible», essor qui gagnera aussi les

## Penser la complexité:

Se trataría entonces de pensar “a partir del sentir”, por lo tanto, sin confundir el sentir mismo con las retóricas sobre los discursos endógenos. Un proyecto tal no carece de obstáculos. ¿Qué hacen los métodos somáticos en su diversidad, sus indigencias teóricas, sus desiguales rigores metodológicos, sus innegables profundidades empíricas? Se apegan a reducir al máximo la complejidad de la experiencia corporal con el fin de trabajarla, modelarla, manipularla. Este reduccionismo les es permitido porque ellas postulan todas, explícitamente, la naturaleza sistémica de la organización humana. El término “holístico”, donde los numerosos términos compuestos que florecen en los prospectos (somato-psicología, *Body-Mind Centering*, “cuerpo-espíritu”...), tienden con más o menos éxito a describir ese punto de vista (es porque el neófito se sorprenderá, frente a la multitud de métodos diversos, de encontrarle objetivos tan generales como olas: sentirse mejor, mejorar su postura y su vida, tener más éxito materialmente, afectivamente, espiritualmente). Es porque todas consideran que el cambio en una parte del sistema afecta su conjunto general, es un mejoramiento de “la vida” que cada una se apegan a elaborar un modo de acercamiento específico; del sujeto en general y en todas sus esferas. El descanso y el estiramiento de las fascias en Rolfining busca permitir al esqueleto exponerse óptimamente a la fuerza gravitacional, pero se trata sobre todo de volver a dar a la vertical su simbolismo de elevación. El análisis somático que cuenta sobre los discursos endógenos se encuentra así doblemente constreñido: por una parte, por el reduccionismo; por otra parte, por la tendencia a la generalización.

Pero no es porque las prácticas se esfuerzan en reducir la complejidad con fines de eficacia, que la experiencia somática se hace más compleja. Penser la complejidad, desde ese punto de vista, es pensar fuera de los modelos cognitivos disponibles al interior de esos métodos. Es, por ejemplo, intentar comprender las relaciones entre los contextos materiales y muy precisos exigidos por una sesión somática (una sala bien temperada, silencio, tranquilidad, etc.) y el contexto de acción extendido de los estudiantes o pacientes (acoso en el trabajo, violencias sociales o familiares, miseria económica y social...). ¿Cómo se hacen las transferencias de un espacio a otro?. O aún más, interrogarse sobre las herramientas culturalistas o antropológicas, los prerrequisitos culturales necesarios para el beneficiario de una sesión somática... Habría entonces que ponerse a pensar la complejidad a partir de las prácticas, pero también a partir de los marcos reflexivos que se les escapan (es de hecho lo que tienden a hacer la mayor parte de los textos “teóricos” de los fundadores, como Feldenkrais, que comienza casi todos sus textos con la idea que “el contexto” forma parte del organismo o del sistema nervioso humano, que su desarrollo está inscrito en la larga línea de la evolución de las especies, dibujando así un “afuera” de la práctica pura donde tales preguntas no encuentran explícitamente su lugar.

Habría entonces que exponer al discurso exógeno frente a la interdisciplinariedad. Pero esta exposición tendrá un



magazines de santé et leurs traités de beauté et de «mieux être» (Histoire du corps, vol. 3, p. 191).

Ainsi faudra-t-il comprendre comment les mystères de la sensation, la maîtrise acquise d'un corps inépuisiblement transformable, les petites et grandes guérisons miraculeuses seraient une construction culturelle, les produits raffinés d'un régime disciplinaire, voire les agents d'une économie de marché. On reconnaîtrait avec Catherine Malabou que même les discours scientifiques les plus pointus, notamment ceux des neurosciences, sont toujours en dernière instance des constructions politiques, «Comme si le fonctionnement neuronal se confondait avec la marche naturelle du monde, comme si la plasticité neuronale donnait à un certain type d'organisation politique et sociale son ancrage –et donc sa justification– biologique. Ce qui est précisément le sens d'un «effet de naturalisation.» (Que faire de notre cerveau? p. 24-25) Si le neurone est une construction idéologique, alors il serait bien possible que la réversibilité de Feldenkrais, ou l'inhibition d'Alexander, le soient aussi. Et s'il est urgent d'«élaborer une critique de ce que nous appellerons l'idéologie neuronale» (p. 27), alors, il ne l'est pas moins d'élaborer une critique de l'idéologie somatique.

## Risquer le politique:

Ce détour interdisciplinaire permettra sans doute d'élaborer autrement la pertinence de ces pratiques; sortir d'un méliorisme naïf pour resituer la complexité qui est engagée chaque fois que quelque chose se transforme dans la relation d'un sujet avec son milieu, physique autant que symbolique, social, économique et politique. Comprendre quelles seraient les conditions nécessaires, en effet, pour que l'introspection et la reconnaissance des sentiments corporels deviennent capables de suspendre, voire interrompre, la violence d'une agression raciste. Ou encore, saisir précisément quel imaginaire corporel peut venir faire contrepoids à l'imaginaire médical qui envahit et phagocyte l'expérience des malades chroniques; quel mode de continuité et quelle invention de soi, telles que les méthodes somatiques les produisent, permettront aux plus fragiles d'entre nous de devenir puissants: «Ce qui nous manque, c'est la vie, c'est-à-dire la résistance. La résistance est ce que nous voulons», dit C. Malabou. Comment s'exerce la «loi de Weber-Fechner» lorsqu'on vit dans la rue, et que la résistance au froid impose d'abaisser son seuil de sensibilité au point qu'accidents et blessures ne sont plus perceptibles? Admettre que la plupart d'entre nous, praticiens somatiques et chercheurs ou philosophes, ne saura jamais ce que «sentir» veut dire pour un sujet migrant, dont le corps perceptif est brutalement plongé dans un milieu hostile et profondément étranger en textures, chaleurs, parfums, goûts... Que notre sentir lui-même n'est en rien exempt d'idéologie, d'exclusions, de désaffiliations...

Admettre que le «soma» est depuis toujours un composé artificiel; qu'aucune pureté, aucune enfance, aucun naturel n'habitent nos sentirs contemporains, et que les «plaisirs simples» d'une culture soma-esthétique bien pensée ne peuvent sérieusement exclure les imaginaires corporels les plus extrêmes. Reconnaître l'apparition des nouveaux «technocorps» décrits par la philosophie post-foucauldienne et post-queer, prosthétiques, dégendrés, totalement «pharmacopolitiquement modifiés», (Preciado, Testo Junkie), et s'intéresser aux effets possibles d'une

doble riesgo: ¿qué es lo que las miradas del antropólogo, del sociólogo, del neurocientífico, del psicoanalista, del historiador, del politólogo, podrían revelar de nuestras prácticas que ellas no vean por sí mismas? Y, reciprocamente, ¿qué es lo que las prácticas somáticas podrían levantar de sus propios puntos ciegos? Podríamos predecir que, contrariamente a lo que parece sostener R. Shusterman, esta exposición frente a miradas exógenas no dejaría indemne la doxa según la cual los métodos somáticos constituyen un campo de resistencia, de subversión a las culturas dominantes del cuerpo. Tal es, por ejemplo, el embrión del análisis histórico de Vigarello, que ubica a Feldenkrais entre las nuevas técnicas del entrenamiento deportivo, centrado desde los años sesenta en el dominio del “cuerpo del interior o del adentro” y “el impulso de lo sensible”, impulso que conquistaría también revistas de salud y sus tratados de belleza y de “bienestar” (Historia del cuerpo, vol.3, p.191).


Así, habrá que comprender cómo los misterios de la sensación, el dominio adquirido por un cuerpo incansablemente transformable, las pequeñas y grandes sanaciones milagrosas serían una construcción cultural, los productos refinados de un régimen disciplinar, o los agentes de una economía de mercado. Se reconocería con Catherine Malabou que incluso los discursos científicos más agudos, especialmente los de las neurociencias, son siempre en última instancia construcciones políticas, “Como si el funcionamiento neuronal se confundiera con la marcha natural del mundo, como si la plasticidad neuronal diera a un cierto tipo de organización política y social su anclaje –y por tanto la justificación– biológica. Lo que es precisamente el sentido de un “efecto de naturalización”. (¿Qué hacer con nuestro cerebro?, pp.24-25. Si la neurona es una construcción ideológica, entonces sería totalmente posible que la reversibilidad de Feldenkrais, o la inhibición de Alexander, también lo sea. Y si es urgente “elaborar una crítica de lo que llamaremos la ideología neuronal” (p.27), entonces, no es menos importante elaborar una crítica de la ideología somática.

## Arriesgar lo político

Este desvío interdisciplinario permitirá sin duda elaborar de otra manera la pertinencia de estas prácticas; salir de un mejoramiento ingenuo para resituar la complejidad que se compromete cada vez que algo se transforma en la relación de un sujeto con su medio ambiente, tanto física como simbólica, social, económica y política. Comprender cuáles serían las condiciones necesarias, en efecto, para una introspección y que el reconocimiento de los sentimientos corporales se vuelvan capaces de suspender, o hasta interrumpir la violencia de una agresión racista. O incluso, captar de manera precisa qué imaginario corporal puede venir a contrapesar al imaginario médico que invade y fagocita la experiencia de los enfermos crónicos; de qué modo de continuidad y de qué manera la invención de sí mismo, tal como los métodos somáticos los producen, permitiremos a los más frágiles de entre nosotros convertirse en poderosos: “lo que nos falta, es la vida, es decir la resistencia. La resistencia es lo que queremos” dice Malabou. ¿Cómo el ser ejerce la “ley de Weber-Fechner” cuando vivimos en la calle, y que la resistencia al frío impone bajar nuestro umbral de sensibilidad al punto que los accidentes y heridas ya no se perciben? Admitir

conscience «soma-esthétique» savante, sur les cyborgs dernière génération. Admettre que notre «attention dirigée» se tourne depuis longtemps, et sans retour possible, vers des corps équipés mécaniquement (transports, machines, électroniques, etc.), perceptivement (technologies de la vision ou de l'audition à distance), chimiquement (produits dopants, relaxants, compléments alimentaires, hormonaux...). Que le «soma» est depuis longtemps un cyborgsoma, dont les pratiques réflexives, méditatives, respiratoires et autres, ne sont qu'un avatar technologique parmi d'autres. Ne pas opposer «le calme», la lenteur, la retenue sensorielle avec les sensations extrêmes, mais être curieux de leur rencontre. Être curieux de ce qu'une attention dirigée, ou «les plaisirs calmes de la respiration», feraient sur l'expérience du corps testostéroné de Beatriz Preciado; ou sur les corps modifiés de la chirurgie esthétique. Ou sur les pratiques addictives aux jeux vidéo de nos enfants.

Et réciproquement, s'interroger de toute urgence sur ce que le somacyborg nous impose comme nouvelle conceptualisation de la «soma-esthétique»


Enfin, il faudrait alors revenir au discours performatif dont on s'était éloigné pour un temps, et admettre que si les discours somatiques endogènes sont des techniques du corps, il en va de même avec les discours théoriques. On se demanderait alors quel corps il est urgent de produire; quel discours théorique serait capable d'inventer un corps conscient mais aussi capable d'inconscience, un corps d'action et un corps résistant, un corps plastique et un corps inébranlable. On se demanderait s'il est possible, de valoriser les modes perceptifs de basses intensités, de contrôle, de calme et de détachement, sans renoncer à un corps aussi guerrier, délirant et incontrôlable. On se demanderait si les grandes valeurs des pratiques somatiques ne doivent pas être reconsidérées alors qu'elles résonnent étrangement avec les grandes phobies idéologiques de certains pouvoirs en place. 

Isabelle GINOT

que la mayoría de nosotros, practicantes somáticos, investigadores o filósofos, no sabremos jamás qué es lo que ese “sentir” significa para un sujeto inmigrante, en el cual el cuerpo perceptivo está brutalmente inmerso en un medio hostil y profundamente extranjero ajeno en texturas, colores, perfumes, gustos... Que nuestro mismo sentir no está en absoluto exento de ideología, de exclusiones de desafilaciones...

Admitir que el “soma” es desde siempre un compuesto artificial, que ninguna pureza, ninguna infancia, ninguna naturalidad habitan en nuestros sentires contemporáneos, y que los “placeres simples” de una cultura soma-estética bien pensada no pueden seriamente excluir los imaginarios corporales más extremos. Reconocer la aparición de nuevos “teco-cuerpos” descritos por la filosofía post-foucaultiana y *post-queer*, protésicos, *sin género*, totalmente “farmapolíticamente modificados”, (Preciado, *Testo Junkie*), e interesarse en los posibles efectos de una consciencia “soma-estética” sabia con respecto a los *cyborgs* de última generación. Admitir que nuestra “atención dirigida” se vuelca desde hace tiempo, y sin posible retorno, hacia cuerpos equipados mecánicamente (transportes, máquinas, electrónica, etc.), perceptivamente (tecnologías de la visión o de la audición a distancia), y químicamente (productos que dopan, relajantes, complementos alimentarios, hormonales...). Que el “soma” es desde hace tiempo un *cyborg-soma*, en el cual las prácticas reflexivas, meditativas, respiratorias y otras, no son sino un avatar tecnológico entre otros. No oponer “la tranquilidad”, la lentitud, la retención sensorial con las sensaciones extremas, sino ser curioso de su encuentro. Ser curioso de lo que una atención dirigida, donde “los calmados placeres de la respiración”, afectarían las experiencias de un cuerpo lleno de testosterona de Beatriz Preciado; o sobre los cuerpos modificados de la cirugía estética. O sobre las prácticas adictivas a los juegos de videos de nuestros niños.

Y, recíprocamente, interrogarse con toda urgencia sobre lo que el *cyborg-soma* nos impone como nueva conceptualización de la “soma-estética”.

En fin, habría entonces que volver al discurso performativo del cual nos habíamos alejado por un tiempo, y admitir que si los discursos somáticos endógenos son técnicas del cuerpo, van de todas maneras ligados con los discursos teóricos. Uno se preguntaría entonces qué cuerpo es urgente producir; qué discurso teórico sería capaz de inventar un cuerpo consciente, pero también capaz de la inconsciencia, un cuerpo de acción y un cuerpo de resistencia, un cuerpo plástico y un cuerpo inquebrantable. Nos preguntaríamos si es posible valorizar los modos perceptivos de bajas intensidades, de control, de tranquilidad y de desprendimiento, sin renunciar a un cuerpo del mismo modo guerrero, delirante e incontrolable. Nos preguntaríamos si los grandes valores de las prácticas somáticas no deben ser reconsiderados cuando resuenan extrañamente con las grandes fobias ideológicas de ciertos poderes que existen. 

Isabelle GINOT

## Bibliographie

### Quelques textes somatiques:

- Alexander, Gerda, *L'Eutonie. Un chemin de développement personnel par le corps*, Paris, Tchou, 1977.
- Cohen, Bonnie Bainbridge, *Sentir, Ressentir, Agir. L'anatomie expérimentale du Body-Mind Centering*, trad. Madie Boucon, Bruxelles, Contredanse, 2002.
- Ehrenfried, Lily, *La gymnastique Holistique, de l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit*, Paris, Aubier, 1956.
- Feldenkrais, Moshe, *La conscience du corps*, Paris, Marabout, 1971.
- Hanna, Thomas, «What is Somatics?» in Johnson, Don H., ed., *Bone, Breath & Gesture*, Berkeley, Cal., North Atlantic Books, 1995.
- Johnson, Don H., *Bone, Breath & Gesture, Practices of Embodiment* North Atlantic Books, Berkeley, Cal., 1995.
- Joly, Yvan, «L'éducation somatique: au-delà du discours des méthodes», *Bulletin de l'association des praticiens de la méthode Feldenkrais de France*, n°14, hiver 1993.
- Rolf, Ida, *Rolfing. Reestablishing the natural alignment and structural integration...*, Rochester, Vermont, Healing Arts Press, [1977]1983.
- *Revue professionnelle et publications en ligne: Direction, A journal on the Alexander Technique* (depuis 1985).
- *The International Feldenkrais Federation Research Journal* (revue en ligne), vol. 1 2004, vol.2 2005, vol. 3 2006-2007.
- *The Feldenkrais Journal, USA*, depuis 1986.
- *Bulletin de l'association des praticiens de la méthode Feldenkrais de France*, s.d. [www.bodymindcentering.com](http://www.bodymindcentering.com)  
[www.sensoryawareness.org/publications](http://www.sensoryawareness.org/publications)

### Autour du récit de cas:

- «Elsa Gindler, 1885-1961», *Cahier de l'association des élèves de Dr. Ehrenfried et des praticiens en Gymnastique Holistique*, n° 7 & 8, automne 1991.
- Alexander, F.M., *L'Usage de soi*, trad. Eliane Lefebvre, Bruxelles, Contredanse, 1996. Feldenkrais, Moshe, *Le cas Doris, aventures dans la jungle cérébrale*, trad. et présenté par Etienne Lalou, Paris, L'espace du Temps Présent, 1993.
- *L'Évidence en question*, Paris, L'inhabituel, 1997.
- Freud, Sigmund, «Un souvenir d'enfance dans Fiction et vérité de Goethe», *Essais de psychanalyse appliquée*, Paris, Gallimard, [1933] 1971.
- *Un souvenir d'enfance de Léonard de Vinci*, Paris, Gallimard, 1977.
- Goldfarb, Lawrence, *Articuler le changement*, Paris, Espace du Temps Présent, 1998.
- Johnson, Don H., *Body, Spirit and Democratie*, Berkeley, Cal., North Atlantic Books, 1994. ed. *Groundworks, Narratives of Embodiment*, Berkeley, Cal., North Atlantic Books, 1997.
- Kohn, Max, *Le récit dans la psychanalyse*, Ramonville Saint-Agne, Erès, coll. *Actualité de la psychanalyse*, 1998.
- Malabou, Catherine, *Les nouveaux blessés*, chap. «Formes littéraires de la neuropathologie», p. 202, Paris, Bayard, 2007.
- Sacks, Oliver, *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau et autres récits cliniques*, trad. E. de la Héronnière, Paris, Seuil 1988.

### Autour du discours scientifique:

- Kuhn, Thomas, *La structure des révolutions scientifiques*, Paris, Flammarion/Champs, 2e édition, 1983.
- Ginsburg, Carl, «Is there a Science to the Feldenkrais Magic?» *Keynote Paper, The International Feldenkrais Federation conference in Heidelberg*, 1996.
- Godard, Hubert, «Des trous noirs», in «Scientifiquement Danse», *Nouvelles de danse* n°53, Bruxelles, Contredanse, 2006.
- Malabou, Catherine, *Les nouveaux blessés, de Freud à la neurologie...*, Paris, Bayard, 2007. Stengers, Isabelle, *La volonté de faire science. A propos de la psychanalyse*, Paris, Les Empêcheurs de penser en rond, 1992.
- *Sciences et pouvoirs. La démocratie face à la technoscience*, Paris, La découverte & Syros, [1997] 2002.



## D'autres points de vue «soma-esthétiques»:

- **Bernard, Michel**, «Sentir et savoir selon F.M. Alexander ou les mirages d'une interprétation exclusivement pragmatique de l'expérience corporelle», *De la création chorégraphique*, Pantin, CND, coll. Recherches, 2001.
- **Doganis, Basile**, *La pensée du corps. Pratiques corporelles et arts gestuels japonais (arts martiaux, danses théâtres)*, Thèse de philosophie, Université Paris 8, dir. Alain Badiou, 2006.
- **Preciado, Beatriz**, *Testo Junkie, sexe, drogue et biopolitique*, Paris, Grasset, 2008. **Shusterman, Richard**, *Conscience du corps. Pour une soma-esthétique*, trad. Nicolas Vieillescazes, L'Eclat, 2008.
- **Performing Live**, *Aesthetic alternatives for the ends of art*, Cornell Univ. Press, 2000. **Formis, Barbara** (dir.), *Penser en corps*, L'Harmattan, 2009.
- **Vigarello, Georges**, «S'entraîner», *Histoire du corps, sous la dir. d'Alain Corbin, Jean-Jacques Courtine, Georges Vigarello, vol. 3: «Les mutations du regard. Le XXe siècle »*, Paris, Seuil, 2006, p. 163-197.

## Glossaire:

### (par ordre d'apparition dans le texte)

- **Moshe Feldenkrais (1904-1984): fondateur de la «méthode Feldenkrais».**  
-> **Méthode Feldenkrais:** elle se pratique en séances collectives («Prise de conscience par le mouvement») ou individuelles («Intégration fonctionnelle»). Dans le premier cas, l'enseignant guide le mouvement principalement par des indications verbales, et dans le second, principalement par le toucher; il s'agit d'une méthode éducative (et non thérapeutique), visant l'amélioration des coordinations à partir d'un répertoire très varié de combinaisons, souvent au sol, et dans tous les plans de l'espace.
- **F. Matthias Alexander (1869-1955): fondateur de la méthode Alexander.**  
-> **Méthode Alexander:** technique de réorganisation des coordinations qui interroge les habitudes non conscientes du mouvement. La coordination tête / cou y est fondamentale, et sa bonne organisation est dénommée «contrôle primaire». Se pratique en séances individuelles principalement.
- **Bonnie Bainbridge Cohen (1943-): fondatrice du Body-Mind Centering.**  
-> **Body-Mind Centering:** méthode s'intéressant à la réorganisation des différents tissus corporels, à partir d'une structuration du corps en dix grands systèmes: squelette, ligaments, muscles, organes, glandes endocrines, système nerveux, liquides, fascias, graisse, peau. Chaque système peut être atteint par un mode spécifique de toucher.
- **Elsa Gindler (1885-1961): professeur et fondatrice d'une pratique au nom changeant (souvent connue sous le terme «gymnastique de l'homme qui travaille», du titre du seul texte de Gindler qui ait été conservé). Elle n'a pas véritablement «fait école», mais a marqué profondément plusieurs de ses élèves, qui ont fondé leurs propres systèmes tout en rendant hommage à celui de Gindler (Ch. Selver, L. Ehrenfried, notamment).**
- **Lily Ehrenfried (1896-1995): élève d'Elsa Gindler, et fondatrice de la Gymnastique Holistique.**  
-> **Gymnastique Holistique:** méthode de gymnastique «pédagogique, préventive et thérapeutique», fortement inspirée de l'enseignement d'Elsa Gindler dont Lily Ehrenfried fut l'élève. La pratique s'appuie notamment sur l'utilisation d'objets (bâtons, tapis, supports...) et vise essentiellement à une meilleure organisation par rapport à la gravité.
- **Charlotte Selver (1901-2003): élève d'Elsa Gindler, fondatrice de la Sensory Awareness, méthode surtout répandue aux Etats-Unis et qui fait souvent le lien entre pratiques corporelles et psycho-thérapies.**
- **Ida Rolf (1896-1979): fondatrice de l'Intégration structurale, plus connue sous le nom de «Rolfing».**  
-> **Rolfing ou Intégration structurale:** méthode manuelle visant à un alignement optimal vis-à-vis de la gravité, à partir du rééquilibrage et étirement des fascias, l'enveloppe de tissus «plastiques» qui entoure muscles, tendons, organes, etc.
- **Loi de Fechner-Weber:** en psychophysique, loi qui décrit le rapport entre intensité d'un stimulus et intensité de la sensation perçue. L'exemple couramment donné est celui de la perception d'une variation de poids: si je porte un poids de cinq kilos, il me sera plus difficile de percevoir un poids ajouté de trois cents grammes que lorsque je porte un poids plus léger. Cette loi est souvent citée, en Feldenkrais et ailleurs, pour soutenir la nécessité de préserver des sensations subtiles, dans des efforts de très basse intensité.
- **Contact Improvisation:** courant d'improvisation fondé par Steve Paxton et basé sur le partage du poids et des dynamiques entre deux ou plusieurs partenaires. Les «contacteurs» développent une extrême sensibilité aux variations de poids et de contact avec le ou les partenaires.
- **Pour citer cet article: Isabelle Ginot, «Discours, techniques du corps et technocorps», article paru dans À l[ar]encontre de la danse contemporaine: porosités et résistances, sous la dir. de Paule Gioffredi, L'Harmattan, collection «Le corps en question», 2009. Cité d'après la version électronique publiée sur le site Paris 8 Danse: [www.danse.univ-paris8.fr](http://www.danse.univ-paris8.fr)**