

L'ÉDUCATION SOMATIQUE ET L'ART

Supervision	Odette Guimond
Rédaction	Vandana Claire Gillain
Personnes ressources	Claudette Boulianne
	Luce Fortier
	Fernande Girard
	Jacques Rossi

Édition: RES regroupement pour l'éducation somatique 2002

I. L'ÉDUCATION SOMATIQUE: qu'est-ce que c'est ?

a) Définition et but de l'éducation somatique

L'éducation somatique recouvre un ensemble de méthodes dont le but commun est le développement optimal du potentiel de chaque individu. Cette approche vise une meilleure utilisation de soi afin que les actions choisies, en vue de réaliser une intention, atteignent ce but avec justesse, aisance, et un minimum d'effort. En arriver à une telle harmonie n'est pas chose facile. En effet, cette capacité de faire correspondre l'intention et son actualisation dépend du fonctionnement psycho-physiologique de l'individu. Or, ce dernier est influencé non seulement par des facteurs génétiques mais aussi par le conditionnement. Le conditionnement, tel qu'entendu ici, comprend toutes les habitudes acquises par un individu au cours de son évolution personnelle, c'est-à-dire dans son milieu familial, scolaire et social. De ces habitudes dépendent l'accomplissement harmonieux des diverses tâches quotidiennes, l'établissement et le maintien de bonnes relations interpersonnelles, le développement et l'épanouissement de la personne. Si un grand nombre de ces habitudes soutiennent ce processus, un certain nombre par contre, sans que l'on en soit conscient, y font interférence. Au fil du temps, ces habitudes sont cependant devenues si familières et automatiques qu'elles sont considérées comme la seule possibilité d'être et d'agir et ne sont pas remises en question. L'individu peut ainsi, à certains moments, devenir lui-même un obstacle à la réalisation de ses propres projets.

C'est par une prise de conscience du mouvement dans l'espace, donc par la voie sensori-motrice, que l'éducation somatique suscite chez l'individu à la fois une prise de conscience des limites imposées par certaines de ses habitudes posturales et mentales et le développement de nouvelles alternatives plus en harmonie avec son identité réelle. L'éducation somatique est fondée sur le principe fondamental de l'unité de l'être où toutes les dimensions physiologiques, émotives, intellectuelles et spirituelles sont étroitement reliées et forment un tout solidaire. Dans cette perspective, il est évident que toute modification à l'intérieur d'une de ces dimensions aura des répercussions sur l'ensemble, le corps cherchant continuellement à rétablir un équilibre entre toutes ses forces afin d'atteindre l'harmonie la plus complète.

b) Pourquoi la voie sensori-motrice

Toute action implique, par le mouvement, à la fois l'émotion, l'imagination et la pensée. Excellent révélateur des attitudes mentales, des émotions et de l'état du système neuro-moteur, le mouvement est, par le fait même, un champ d'intervention et d'éducation idéal. C'est donc par l'apprentissage d'une perception fine du vécu corporel, lors de l'exécution de diverses séquences de mouvements, que le participant prendra conscience de la façon dont il se voit et s'organise en fonction de cette image. De plus, cette attention soutenue aux diverses sensations ressenties dans le corps et la répétition successive des divers mouvements entraîneront sur le plan physiologique une réorganisation plus harmonieuse des fonctions neuro-motrices.

L'éducation somatique se fonde donc à la fois sur une prise de conscience des sensations ressenties en cours d'action et sur la capacité de l'organisme à se réorganiser (s'auto-réguler) dès que cette possibilité lui est donnée. Comme le disait Mathias Alexander, un des pionniers de l'éducation somatique "Arrêtez le faux et le juste se fera de lui-même".¹ En expérimentant diverses séquences de mouvement, en observant ses sensations corporelles et en éliminant les interférences, l'individu retrouve la possibilité de réagir de façon organique. Il découvre des alternatives nouvelles issues de l'élan vital, soutenues par ce dernier et qui ne sont pas teintées par des apprentissages antérieurs. Cet apprentissage est un rappel d'une première façon d'apprendre, semblable à celle qui amène l'enfant à marcher.

c) l'historique, le développement et la reconnaissance de l'éducation somatique

La vision globale de l'être qui est au coeur même de la recherche des pionniers de l'éducation somatique fait partie d'un courant de pensée qui s'est développé à la fin du XIX^{ème} siècle. Nouvelle pour l'Occident, cette vision, qui s'oppose à la thèse cartésienne soutenant la séparation du corps et de l'esprit, correspond au principe fondamental d'unité de l'être sur lequel s'appuient, depuis des siècles, toutes les philosophies orientales. Ce mouvement de pensée eut tôt fait de rejoindre, à travers le monde, un certain nombre de penseurs, d'hommes de sciences, d'enseignants et d'artistes portant un intérêt particulier au développement du potentiel humain.

Aussi, dès ses débuts, l'éducation somatique a-t-elle reçu l'appui de plusieurs hommes de sciences et de plusieurs pédagogues de renommée internationale. Retenons les noms de Sir Charles Sherrington, récipiendaire du Prix Nobel en 1932, puis quelques années plus tard, du professeur N. Tinbergen également Prix Nobel de médecine en 1973. Ajoutons l'appui du biologiste G.E. Coghill et de Francisco Varela, directeur de recherche au Centre National de Recherche scientifique et professeur de sciences cognitives et d'épistémologie à l'École Polytechnique de Paris. Nommons aussi, Margaret Mead, anthropologue de renommée mondiale, professeure à l'Université de Columbia et curatrice au Musée d'histoire naturelle de New-York. De plus, il ne faudrait pas oublier l'appréciation de personnalités telles que Adlous Huxley, G. Bernard Shaw et du pédagogue John Dewey.

L'éducation somatique étant fondée sur le mouvement et la perception, de nombreux artistes se tournèrent vers cette approche afin de trouver une réponse aux multiples défis de leur profession. Rappelons ici que Mathias Alexander (1869-1955), un des pionniers de l'éducation somatique, fondateur de la méthode Alexander, était lui-même un acteur. N'arrivant pas à résoudre un problème de perte de la voix sur scène, il entreprit une observation minutieuse de ce qui se passait en lui au niveau physiologique et psychologique, sous l'effet du stress, alors qu'il déclamait. Il put ainsi non seulement résoudre cette difficulté mais aussi découvrir les bienfaits de cette démarche sur l'ensemble de son être. À la même époque, en Allemagne, le travail d'Elsa Gindler (1885-1961) et de Lily Erhnfried (1896-1994), fondatrices de la Gymnastique Holistique, eut également une influence prépondérante dans les milieux artistiques et scientifiques. Mentionnons particulièrement les échanges et l'amitié d'Elsa Gindler et d'Heinrich Jacoby. De son côté, Moshe Feldenkrais (1904-1994) fondateur de la Méthode Feldenkrais dont les connaissances s'étendaient des sciences mécaniques et physiques à la biologie, la linguistique, la neurologie et la psychologie a travaillé avec de nombreux artistes et plusieurs metteurs en scène. Peter Brook, metteur en scène de renommée internationale, appréciait tout particulièrement, chez Moshe Feldenkrais, ses connaissances des nombreux mécanismes qui régissent l'organisation du mouvement humain.

Cette collaboration entre éducateurs somatiques et professionnels du monde des arts se poursuit encore aujourd'hui. Cette approche est enseignée dans de nombreuses institutions d'enseignement des arts à travers le monde. Nommons, entre autres en Europe, le Royal Academy of Dramatic Arts et le Royal Shakespeare Company à Londres, le Conservatoire de musique à Bruxelles et à Paris, le Conservatoire national de musique et de danse. Aux États-Unis, mentionnons le Julliard School of Performing Arts et l'intégration, depuis plusieurs années, de sessions de Feldenkrais à l'enseignement offert au Centre musical de Tanglewood. La participation des musiciens à ces sessions a permis de réduire le nombre de blessures dues aux gestes répétitifs et au stress des répétitions et des performances tout en améliorant leurs habiletés techniques et la qualité de leur jeu. De son côté, Trisha Brown, danseuse de renommée internationale, demande à tous les danseurs de sa troupe de suivre des cours de la Méthode Alexander afin qu'ils puissent accomplir avec aisance et précision les mouvements très légers et rapides qui caractérisent son style.

Au Canada, l'éducation somatique est aussi intégrée dans de nombreuses institutions vouées à l'art. Citons en Ontario, le Festival de Stratford et le Conservatoire Royal de Musique à Toronto. Au Québec, cet apprentissage fait partie de l'enseignement dans plusieurs institutions montréalaises dont l'École nationale de théâtre, le Conservatoire d'art dramatique et l'École de musique Vincent d'Indy. Mentionnons aussi, Autopoïésis, École d'art Feldenkrais qui offre plus particulièrement du perfectionnement aux artistes professionnels. De plus, l'Université du Québec à Montréal a inauguré en septembre 2001 un diplôme d'études supérieures en éducation somatique. En région, les étudiants de l'École de théâtre du CEGEP de Saint-Hyacinthe bénéficient également de ce nouvel apprentissage. De plus en plus, des artistes de diverses disciplines s'engagent dans cet apprentissage afin de développer au maximum leur potentiel et d'intégrer cette nouvelle approche du mouvement et de la perception dans leur vie personnelle et

professionnelle. Andrée Boucher, comédienne, décrit son expérience de l'Antigymnastique, une méthode d'éducation somatique, fondée par Thérèse Bertherat, en ces termes: " Avec l'Antigymnastique, c'est non seulement mon corps qui s'est délié, mais aussi ma tête, mon coeur et mon âme".² Cette méthode, lui fut enseignée par Marie Lise Labonté, qui poursuivant sa démarche, créa par la suite l'Approche Globale du Corps. Depuis, Marie Lise Labonté a développé une approche qu'elle désigne sous le nom de Méthode de libération des cuirasses. Parmi les nombreux artistes qui bénéficient au Québec des bienfaits de l'éducation somatique mentionnons aussi: Daniel Gadouas, comédien, Denise Boulanger, mime, et Anne Barth, cinéaste.

II. L'ÉDUCATION SOMATIQUE et la FORMATION dans le DOMAINE des ARTS

Le mouvement est au coeur même de toute expression artistique. En danse, au théâtre, en musique ou même en peinture, le mouvement est créateur de la forme, de l'impression, du son dont l'artiste se sert pour s'exprimer et communiquer. L'expression gestuelle et vocale agit donc, ici, en tant que message et messenger. C'est par le mouvement que l'artiste donne forme à son intention et la transmet au public. Mais, jusqu'à quel point l'artiste peut-il arriver à discerner, à formuler cette intention de façon précise? Jusqu'à quel point la forme extérieure de l'intention correspond-elle à l'intention de départ et est-elle reçue comme telle? Comment l'artiste peut-il allier son expression personnelle et les vues du metteur en scène, du chorégraphe ou du chef d'orchestre? Quels outils possède-il pour contrer les effets psycho-physiologiques du stress causés par les multiples répétitions et performances? Sans développer une perception fine de ce qui se passe en lui en cours d'action, l'artiste pourra difficilement prendre conscience de la façon dont il s'utilise lui-même, déceler et éliminer les habitudes qui limitent une expression authentique de sa créativité et expérimenter de nouvelles alternatives.

a) l'influence des habitudes personnelles et sociales

Plus que tout autre personne, à l'intérieur de sa profession, l'artiste est appelé à se renouveler et à dépasser les schèmes de pensée auxquels il se réfère habituellement. Il doit, en effet, continuellement faire face à de nouvelles partitions, de nouvelles chorégraphies, de nouvelles mises en scène et de nouveaux collègues de travail. Ces changements constants requièrent de sa part non seulement une adaptabilité du point de vue technique mais aussi la capacité de se remettre en question et d'approfondir encore et encore sa quête artistique.

Cependant, comme tous et chacun, le professionnel du monde des arts, a adopté, dès son jeune âge, un certain nombre d'habitudes. Tel que mentionné plus haut, certaines de ces habitudes, sans que l'on en soit conscient, restreignent non seulement la mobilité du corps mais aussi la flexibilité de l'esprit. Ces habitudes maintiennent, l'individu dans des façons de se mouvoir et d'être automatiques. Ces habitudes, souvent "rigides", font obstacle aux mouvements naturels de l'organisme.

Elles réduisent la possibilité, pour l'individu, d'entrer en contact avec lui-même et, par conséquent, de découvrir la source de sa propre créativité.

De plus, malgré l'abondance d'une littérature qui traite de l'être en tant qu'entité globale, malgré les nombreuses recherches et découvertes scientifiques qui soutiennent l'existence d'une relation des plus étroites entre les diverses dimensions de l'être, et, malgré le développement de la psychologie moderne et des nombreuses thérapies alternatives, il faut admettre que l'Occident est encore fortement influencé par le dualisme cartésien et que la connaissance de soi y est encore fort ténue. Moins conscient qu'il ne le pourrait des points de repère intérieurs que peut apporter une intelligence somatique, l'individu effectue des choix face à la vie qui demeurent fort peu variés et qui limitent le développement de son autonomie. Ce manque de reconnaissance des messages transmis par les sensations devient, avec le temps, source de nombreuses souffrances et blessures physiques.

Le développement accéléré de la technologie, au cours des dernières années, vient également renforcer cette tendance à vivre en dehors de soi. En effet, l'attention est happée vers l'extérieur, vers l'accomplissement d'une tâche et de sa réussite. Les jugements portés sur soi-même et sur les autres, les critères de succès ou d'échec sont souvent fondés sur des principes et des images véhiculés par la société et non sur le ressenti de la personne. S'il est vrai que les thérapies psychologiques permettent de connaître la cause de certaines difficultés et de sonder certaines dimensions intérieures de l'être, elles ignorent encore trop souvent le vécu corporel. Une fois de plus, l'être n'est pas envisagé sous son aspect global.

L'artiste fait également, aujourd'hui, face aux pièges de la sur-technicalité. Mise au premier plan, elle devient le véhicule principal de l'intention et l'artiste est de nouveau considéré comme un instrument, un matériau au service de la technologie. Dans de telles conditions, on ne peut imaginer comment il pourrait se relier à sa propre créativité et la partager avec joie.

Pourtant, pour qu'un individu puisse accomplir ce qu'il désire réellement faire et le faire avec plaisir et efficacité, une relation intime avec le vécu corporel est indispensable. Si un tel apprentissage est important pour tous, il s'avère crucial dans le monde des arts où la capacité de créer dépend de cette relation intime avec soi. En effet, comment un artiste peut-il créer, interpréter s'il est coupé d'une partie de lui-même? Comment peut-il s'utiliser au meilleur de son potentiel en tant que messenger d'une intention, ou en tant que message, dans de telles conditions? Quels sont alors ses points de référence et comment arrivera-t-il à toucher son auditoire?

Sans cette prise de conscience globale du corps et sans l'acceptation d'un corps qui pense, comprend, envoie des messages, comment l'artiste peut-il allier sa perception d'une oeuvre à celle de son créateur? Comment peut-il évoluer sur scène selon les exigences du metteur en scène ou du chorégraphe et en même temps respecter son intuition, son mouvement naturel? Les connaît-il? Comment allier le respect du corps et une technique raffinée requise par la danse, le jeu d'un instrument? Comment l'artiste peut-il faire face au stress des heures de répétition, à la peur de l'échec, au trac, tout en laissant vivre et respirer tout son être, tout en y puisant sa confiance et son originalité? Comme l'énonce Moshe Feldenkrais, un des

pionniers de l'éducation somatique: "Pour faire ce que l'on veut, il faut connaître ce que l'on fait." 3

b) l'influence d'une vision traditionnelle de l'enseignement

Malgré de nouvelles initiatives, l'enseignement dans le domaine artistique demeure encore trop souvent basé sur l'imitation et l'effort. Dans cette perspective d'apprentissage, les points de références pour l'artiste sont extérieurs à lui et viennent renforcer l'image du corps en tant que matériau. En ce sens, cet apprentissage tend à maintenir la séparation corps/esprit. Non fondé sur une vision du corps en tant que corps vivant (soma), l'apprentissage basé uniquement sur l'imitation d'un modèle offre peu de possibilités pour l'artiste de découvrir le processus intérieur correspondant au mouvement exécuté et de trouver le geste qui lui sera personnel tout en respectant les exigences de la chorégraphie, de la pièce de musique etc. Malgré les explications données, il sera difficile pour l'interprète de "convertir ce qu'il voit en ce qu'il doit ressentir".⁴ C'est pourtant cette capacité à ressentir des sensations fines en cours de mouvement qui lui permettra de trouver la justesse et la qualité du geste à exécuter sans toutefois se blesser.

Dans cet apprentissage par imitation, sans référence réelle au ressenti, l'accent mis sur le résultat requiert de la part de l'artiste un effort constant. Dans de nombreux cas, cet effort se transforme en un état de tension permanent auquel viennent s'ajouter la peur de ne pas réussir et le stress des corrections à répétition inhérentes à cet apprentissage. La primauté de l'effort et de la volonté a atteint son paroxysme dans le domaine de la danse et de la musique où les difficultés techniques exigent du corps des mouvements rapides et souvent peu naturels: utilisation presque exclusive des mains et écartement amplifié des doigts pour les instrumentalistes et sauts, pointes, regard frontal, renversements surprenants de position pour les danseurs. La douleur est, à l'intérieur de ces disciplines, devenue synonyme du travail bien accompli et un gage de réussite. La performance devient ainsi le critère prépondérant et l'expressivité risque ainsi d'être reléguée au second rang. Cette négation du corps vivant se solde fréquemment par l'apparition de blessures diverses. En effet, aux habitudes néfastes déjà acquises par l'artiste et qui interfèrent dans l'utilisation optimale de son potentiel, vient s'ajouter une autre série de tensions dues aux conditions d'apprentissage. Il va sans dire qu'un tel climat d'apprentissage est peu propice au développement des outils nécessaires à la découverte et à l'épanouissement d'une créativité et d'une autonomie authentiques fondées sur un lien étroit et conscient avec la source de l'art, l'élan vital.

Afin de développer une base solide leur permettant d'accroître l'expression de leur créativité et d'approfondir leur technique, afin de trouver des outils pour faire face aux difficultés d'interprétation ou pour contrer leur désarroi devant les directives variées, parfois même opposées des différents directeurs artistiques, de nombreux artistes ont tendance à se lancer dans des formations et des entraînements multiples auprès d'artistes reconnus. Malheureusement, vu la difficulté d'exprimer en mots une démarche personnelle, ces formations, aussi intéressantes et innovatrices soient-elles, offrent rarement aux participants la possibilité de découvrir les repères intérieurs qui leur permettraient de pouvoir passer d'un style à l'autre tout en bâtissant leur originalité propre. Malgré un travail avec des artistes dont la

démarche est fondée sur une conscience globale du corps, de nombreux professionnels du monde des arts ressentent le besoin de découvrir une expression personnelle plus authentique, soit une manière personnelle de bouger, de chanter etc .

De plus, cherchant à se dégager d'une technicalité utilisant le corps comme un matériau, au cours des dernières décennies, plusieurs artistes et créateurs ont privilégié l'expression des émotions à l'état brut niant ainsi les qualités subtiles de différenciation et de discrimination indispensables au développement d'une créativité fine et sensible.

Se situant en dehors des valeurs sur lesquelles se fondent les pédagogies classiques académiques, c'est-à-dire l'imitation, la compétition et le résultat, l'éducation somatique répond au besoin de l'artiste de trouver à l'intérieur de lui, des points de repère solides. Ces derniers lui permettront d'évoluer vers la prise de conscience et l'actualisation de son plein potentiel, tout en tenant compte de l'environnement. Au cours de cet apprentissage, le participant apprendra, petit à petit, à puiser et à utiliser les informations enregistrées par le corps. Or, l'accessibilité à cette somme d'informations requiert une attention tournée vers l'intérieur et un état de réceptivité aux sensations internes qu'un processus intellectuel ne peut apporter. Cette expérience permet alors de réduire l'écart entre ce qui est ressenti, "intuitionné" de la part de l'artiste, la mise en forme de cette intention et les exigences de l'environnement.

Depuis plusieurs décennies, la démarche et l'enseignement d'artistes tels Stanislavski et Brecht au théâtre, Léonard Rubenstein, Isaac Stern, et Yehudi Menuhin en musique, Isadora Duncan en danse ont ouvert la voie à cette conscience et ce respect du corps "vivant". Ainsi "la direction d'acteurs de Brecht était plus discrète que celle des grands metteurs en scène connus. À ceux qui le regardaient, il ne donnait pas l'impression de vouloir, à l'aide des comédiens, figurer quelque chose qu'il avait en tête; ils n'étaient pas ses instruments."⁵ De nos jours, L'éducation somatique met à la portée de tous cette approche de l'art où l'humanité et la technique ne sont plus des opposées mais viennent s'ancrer au coeur même de l'être.

(1) de ALCANTARA, Pedro. "La technique Alexander, principes et pratique". Éditions Daigles, France 1997.

(2) BOUCHER, Andrée. "J'ai choisi la vie. Les chemins du mieux-être". Libre Expression 2000, p.228.

(3) REESE, Mark. "Feldenkrais and the Actor, By my Body's Action Teach my Mind"., publié par la Feldenkrais Guild, San Francisco, CA. Traduction personnelle

(4) FORTIN, Sylvie. "Devenir expert de ses sensations" Actes du Colloque Fusion/Art, Québec 2001.

(5) BRECHT, Berthold. Tiré de: "La Méthode FeldenkraisMD d'éducation somatique au théâtre: au sein d'un changement de paradigme", exposé théorique, présenté par Odette Guimond, à l'occasions d'un Atelier International (Chaire UNESCO de l'institut International du Théâtre) à Busteni (Roumanie), le 3 juillet 1999, p. 9.

III. L'ÉDUCATION SOMATIQUE : un nouvel apprentissage

L'éducation somatique rend l'individu « conscient de l'infime intervalle entre le moment où son corps se mobilise pour accomplir le mouvement et le moment où il accomplit réellement ce mouvement; c'est cet intervalle minuscule qui permet d'actualiser la capacité de différencier et de changer. »⁶ C'est à ce moment qu'il est possible de détecter dans le positionnement du corps les contractions musculaires chroniques, l'utilisation inutile de certains muscles ou parties du corps et de découvrir les tensions émotives qui empêchent d'atteindre avec aisance et efficacité le but désiré. Au cours des sessions d'éducation somatique, les mises en situation suggérées par les éducateurs favorisent l'apprentissage de la proprioception, c'est-à-dire la possibilité de puiser de l'information à l'intérieur de soi plutôt que d'agir à partir de concepts ou d'images surimposées. " Mieux connaître son corps et être à l'affût de ses émotions permet d'acquérir une intelligence musculaire capable de détecter les postures et les attitudes mentales susceptibles de blesser l'organisme et de reprendre rapidement la maîtrise de son corps"⁷. Grâce à cette recherche qui se situe à un niveau expérientiel le participant découvre, petit à petit, la possibilité d'agir en suivant le rythme et le mouvement naturel du corps. Ce changement de direction, de l'extérieur vers l'intérieur, donne à l'artiste les informations qui lui sont nécessaires pour développer son jeu et sa créativité en toute conscience. Cet apprentissage aura évidemment un impact sur sa vie de tous les jours puisqu'il s'agit non pas d'accumuler des données intellectuelles, mais bien d'intégrer, à tous les niveaux de l'être, des expériences vécues.

a) L'éducation somatique et la prévention de la douleur et des blessures:

De nombreux professionnels du domaine des arts sont quotidiennement confrontés aux difficultés causées par des blessures dues aux mouvements répétitifs, aux nombreuses heures de répétition, au stress de la performance etc. Cette accumulation de tensions finit par créer un état de déséquilibre dans le corps. Les blessures occasionnées par ces tensions créent alors une situation de souffrance continue qui rend l'apprentissage difficile et nuit à la qualité de l'exécution. De plus, ce stress physique et psychologique risque, à la longue, pour plusieurs artistes de mettre leur carrière en péril. Source majeure d'absentéisme lors des répétitions, ces blessures sont également une source d'inquiétude constante pour les chorégraphes, les chefs d'orchestre et les metteurs en scène etc. qui ne savent comment résoudre le problème. Alliant l'utilisation du mouvement et la perception du vécu corporel, l'éducation somatique est un outil parfait pour donner au professionnel du monde des arts des moyens pour contrer ces difficultés.

Cette approche permet, en effet, à l'artiste:

1- d'affiner son image de lui-même, de réaliser et de sentir comment à partir de cette image, il s'organise pour accomplir ses diverses tâches. Il réalise combien certaines manières de se mouvoir qui pourtant lui semblaient bonnes et efficaces sont en fait sources de tensions excessives. Il réalise aussi combien le travail répétitif vient renforcer ces tendances provoquant encore un surcroît de tension qui, à la longue, se traduit par des blessures et des souffrances inutiles. Ainsi, un danseur qui a l'habitude de "se tenir excessivement penché vers l'arrière, ... accomplira inconsciemment tous les exercices dans cette position qui le caractérise, intensifiant ainsi cette posture et ce, jusqu'au point d'endurer une souffrance extrême"⁸ et de créer un déséquilibre de plus en plus grand au sein des diverses forces en jeu.

2- d'explorer, grâce à une série de séquences de mouvements souvent fort simples et inhabituels, un ensemble de situations favorisant l'expérience de bouger en suivant et en dirigeant l'énergie plutôt qu'en utilisant uniquement la force musculaire. Respectant le mouvement naturel de son corps, l'artiste réduira ainsi le risque de se blesser. Mais, pour obtenir un tel résultat, il lui faut puiser à la source de l'être, laisser vivre le corps, c'est-à-dire se "rebrancher organiquement à [sa] force vitale et se mettre en situation de poursuivre un chemin souvent entravé par les contrecoups de [son] histoire".⁹

3- de se situer en dehors de toute obligation de correspondre à un modèle de comportements précis, à une image stéréotypée du corps donc en dehors de tout stress physique ou psychologique. Il s'agit de découvrir l'effort minimum requis tout en laissant le mouvement se déployer de façon élégante, efficace et unique à chacun.

4- d'effectuer un travail en lenteur favorisant la découverte et le raffinement de la perception des sensations fines. Au début, cet apprentissage peut dérouter ceux qui sont habitués à rechercher un résultat rapide ou à se concentrer sur l'apparence du mouvement sans tenir compte de sa source et de son déploiement naturel.

L'apprentissage en éducation somatique est donc une avancée en un territoire encore inconnu qui, peu à peu, devient une source de transformations souvent imprévisibles et étonnantes comme en témoigne l'exemple suivant. « La violoncelliste Hélène Kratsenberg souffrait depuis l'adolescence d'une double déviation de l'épine dorsale. La pratique de son instrument n'améliorait certes pas sa condition et ses douleurs étaient parfois si vives qu'il lui est arrivé de rester clouée au lit. »¹⁰ Elle explique sa découverte de l'éducation somatique par la technique Alexander en ces mots: « Cela m'a permis d'être à l'écoute de mon corps. J'avais créé des tensions compensatoires pour atténuer mes maux de dos. J'en arrive maintenant à jouer des heures durant sans douleur. »¹¹

Une telle transformation ne peut s'effectuer sans un travail qui touche à la fois la posture, la respiration et le tonus musculaire. L'importance de la posture, de la respiration libre et d'une juste tonicité musculaire dans des domaines tels que le théâtre, la danse, le chant ou la musique s'impose puisque toute l'expression recherchée en dépend.

- la posture:

La façon de répondre à la force de la gravité est pour le professionnel du monde des arts de première importance non seulement pour transmettre son intention mais aussi pour assurer une technique parfaite au service de son expression. La posture d'un individu est le reflet de son histoire, elle contient « son projet sur le monde »¹² puisqu'elle constitue la façon dont il s'organise face à la pesanteur et face à l'espace autour de lui. La relation avec la gravité et tous les jeux possibles avec cette dernière imposent à l'artiste de nombreux défis. De plus, « les muscles chargés d'assurer l'équilibre sont aussi les muscles qui enregistrent les changements d'état affectifs et émotionnels. »¹³ Par conséquent, les habitudes posturales deviennent souvent une source d'obstacles et de difficultés qui entravent le développement d'une technique raffinée, adaptée à la morphologie de l'artiste, à son instrument et aux particularités de la pièce à exécuter sans parler ici du développement de ses capacités de présence et de créativité.

Par le mouvement, l'éducation somatique amène l'individu à vivre des situations où sa relation avec la gravité et la spatialité est questionnée et transformée afin de retrouver une posture naturelle qui lui donnera le maximum de mobilité sans tensions inutiles. Au cours de ces situations, il pourra observer sans jugement:

- ce qu'il fait réellement comparativement à ce qu'il croit être en train de faire
- le lien existant entre la manière de se tenir et de bouger et les blessures encourues.
- la source des tensions, qui souvent ne correspond pas à l'endroit où la douleur se manifeste.
- de nouvelles alternatives susceptibles de diminuer, d'éliminer la douleur.
- Il pourra ainsi choisir l'attitude qu'il considère la plus appropriée face au geste à accomplir la respiration

À la fois facteur de vitalité pour toutes les fonctions de l'organisme et facteur de détente, la respiration engendre l'harmonie tout autant sur le plan physiologique que sur le plan psychique. Cette fonction est si naturelle que la plupart du temps on ne s'arrête pas pour y penser. Cependant, peu de personnes utilisent leur pleine capacité respiratoire, limitant ainsi non seulement le fonctionnement de divers organes, mais aussi leurs capacités d'adaptation aux diverses circonstances de la vie. En effet, certaines interférences de type émotionnel et/ou physiologique et souvent présentes depuis de nombreuses années, font obstruction à une respiration naturelle et profonde. Pensons aussi au rythme accéléré de la vie actuelle qui laisse peu de temps à l'individu et engendre cette peur de ne pas y arriver ou encore au stress relié à la nécessité de se tailler une place malgré une compétition des plus intense.

Au cours des sessions d'éducation somatique, l'artiste est amené à observer les diverses interférences qui l'empêchent de respirer de façon naturelle et profonde, de manière instinctive, c'est-à-dire sous la conduite de l'intelligence du corps et non celle de sa volonté. Il ne s'agit pas pour l'individu d'apprendre une série d'exercices respiratoires précis, mais de retrouver un rythme naturel qui permettra à l'énergie de circuler librement. Cette respiration libre lui apportera un état de bien-être accompagné d'une capacité de travail accrue.

Au cours d'une performance artistique, pour atteindre le but désiré, certains artistes ont tendance à forcer volontairement la respiration. Malheureusement, cette attitude

entraîne des contractions musculaires inutiles (cou, nuque, dos, bas du ventre selon les cas) et provoquent, par le fait même, une diminution de la capacité respiratoire. En cours de session, le participant pourra observer cette tendance et, petit à petit, apprendre à faire confiance à son organisme et à le laisser respirer naturellement. Le chanteur, par exemple, ne sentira plus le besoin de prendre violemment de l'air, ce qui provoque une tension inutile des muscles du cou et de la gorge. Il apprendra à laisser l'air entrer de lui-même, sans forcer. C'est une acceptation non pas à respirer, mais à se laisser respirer. Tel que le mentionne le Dr. L. Ehrenfried dans son livre *L' éducation du corps et de l'esprit*, "le fait décisif ne consiste pas en ce qu'il respire profondément, ni en ce qu'il utilise son diaphragme, mais dans la qualité de cette respiration; c'est-à-dire non pas en ce qu'il fait, mais en ce qu'il laisse faire, en ce qu'il subit....C'est comme un renversement de la vapeur". 14

"Le but est que l'élève puisse trouver un mode de respiration qui ne soit pas imposé par le travail musculaire, mais le contraire, une respiration qui puisse être toujours adaptée aux nécessités de chaque moment."15 Pour le musicien, il ne s'agit pas d'associer la respiration à la phrase musicale, mais bien de trouver le rythme respiratoire le plus adapté à soi-même, sauf évidemment pour les instruments à vent.

Il est évident que pour tout artiste, une conscience de sa respiration est essentielle. Cette nouvelle conscience du souffle lui permettra non seulement d'utiliser son corps avec plus de précision et d'économie, mais aura une influence capitale sur ses capacités d'entrer en contact avec lui-même, de préciser son intention et de diriger son action avec clarté, justesse et efficacité. Une respiration libre et naturelle confère un sentiment de confiance en soi et de bien-être nécessaire pour contrôler le trac et rester maître de soi face aux imprévus.

Tel que le fait remarquer si justement Jacques Desperne dans la préface du livre de Serge Wilfart, *Le chant de l'être*, la respiration est " un acte qui réalise en quelque sorte concrètement l'unité, en établissant un échange, une communion permanente, qui relie harmonieusement conscience individuelle et conscience universelle". 16 Plus elle sera naturelle et libre, plus l'artiste pourra à la fois être présent à lui-même et aux autres, c'est-à-dire à ses collègues et au public.

- la juste tonicité musculaire

Un geste élégant, économique et efficace dépend de l'utilisation juste de chaque muscle, de chaque articulation. "C'est l'absence de la juste tension dans les parties appropriées du corps, de la juste intensité pendant juste le temps nécessaire, qui cause la présence d'une trop grande tension, ou plutôt d'une tension incorrecte dans les autres parties du corps."17 En éducation somatique, cette découverte du fonctionnement musculaire a pour base le travail en détente. La détente est, en effet, «l'état dans lequel notre capacité à réagir est la plus élevée. Seule, la personne qui sait se détendre peut trouver un tonus dynamique ... cette tension qui croît et décroît en fonction des sollicitations, cette forte sensation de vigueur, cette aisance dans l'effort ... elle est aux antipodes de l'effort crispé." 18 Il n'est donc pas, ici, question

d'un état constant de relâchement de toute la musculature, mais bien d'une juste tonicité dans chaque partie du corps.

Au cours de leur formation et de l'exécution de leur profession, les mouvements exécutés par les artistes sollicitent souvent certains groupes de muscles plus que d'autres et ce, de manière répétitive. Ce surmenage entraîne fréquemment diverses blessures. Le surmenage des fléchisseurs, par exemple, provoque à la longue la tendinite. Pour éviter ou résoudre ce genre de difficulté il ne s'agit pas d'identifier et d'adopter la position juste de l'extérieur, mais bien de libérer certains muscles pour que le mouvement puisse se faire plus aisément sans forcer, en prenant sa source plus loin, par exemple, dans des muscles situés plus en profondeur. On peut alors jouer sur ce que l'on nomme le "réveil musculaire de proche en proche" 19 afin que chaque muscle puisse retrouver sa capacité optimale de détente et de contraction. Ce jeu, entre les différents groupes de muscles, entraîne un meilleur placement des articulations et par conséquent une mobilité plus grande, plus aisée avec moins de tensions.

De plus, afin d'éviter le surmenage et des blessures, il est particulièrement important que le muscle puisse retrouver sa juste tonicité au repos, c'est-à-dire qu'il se dégage de la contraction suscitée par le geste. Selon les besoins, les mouvements iront donc vers l'étirement, la détente ou la tonification. Le but est de permettre à chaque muscle de jouer son rôle adéquatement. L'épaule, par exemple, possède une « fonction de stabilisation et d'orientation du membre supérieur, de transmission de la force vers les extrémités... » tandis que "les doigts et les mains sont plutôt destinées au travail rapide, sensible et précis.» 20

b) L'éducation somatique et le développement d'une technique raffinée.

“ Accorder son violon, c'est peut-être pour un violoniste s'accorder à soi-même” 21

Tout art comporte l'apprentissage, l'intégration et le raffinement de diverses techniques de jeu qui permettent à l'interprète, au danseur ou au musicien de rendre un texte, une partition, une chorégraphie avec justesse et sensibilité. Depuis fort longtemps, l'enseignement, dans le domaine des arts, privilégie l'aspect technique du développement de l'artiste. Cet enseignement s'est axé principalement sur l'effort et l'imitation d'un geste extérieur sans cependant tenir compte de l'organisation neuro-motrice de l'artiste ni de son interaction avec la pièce à exécuter. L'artiste se retrouve donc sans repères personnels pour adapter cet enseignement à sa propre nature. Pourtant, dans la société actuelle, la compétition exige de l'interprète un raffinement, une originalité et une virtuosité de plus en plus grandes, ce qui occasionne un stress supplémentaire. Malgré de nombreux efforts et une persévérance constante, l'enseignement académique laisse l'étudiant et le professionnel face à de nombreux problèmes qu'ils sont incapables de résoudre.

Par contre, après la troisième session de travail en Feldenkraismd,“ une violoniste qui tentait en vain d'obtenir, depuis sept ans, un effet de vibrato et qui, par désespoir, était sur le point de laisser tomber tous ses espoirs de devenir une violoniste de concert, revint chez elle et se mit à jouer en vibrato sans savoir ni

pourquoi ni comment. L'impulsion ancienne, non efficace, parasitaire, avait été bloquée et une impulsion organique nouvelle s'y était surimposée." 22

Comment une telle transformation peut-elle se produire? Rappelons ici les éléments inhérents à la nature de l'éducation somatique, facteurs déclencheurs d'un tel processus de transformation:

1- l'éducation somatique est un processus organique

L'éducation somatique propose un retour à soi qui relie le participant à son identité la plus réelle, c'est-à-dire à son élan vital, à son intelligence corporelle. Ce processus est aux antipodes de l'enseignement académique intellectuel classique, il fait appel à l'élan intérieur à la base même de la vie, de tout changement et de tout développement profond. Il n'est donc pas nécessaire pour qu'une transformation se produise que toutes les étapes du processus soient conscientes.

2 - l'éducation somatique est un processus d'auto-régulation

Les séquences de mouvements suggérées, donc les mises en situation, ont pour but d'affiner non seulement la capacité de percevoir les sensations corporelles, mais aussi de donner au corps la chance de se rééquilibrer, de s'auto-réguler. Plutôt que de rechercher une maîtrise parfaite d'une technique particulière, l'éducation somatique vise le développement maximum des capacités d'exécution du participant à partir d'une perception fine de ce qu'il est en train de faire et de ce qu'il ressent au moment présent, conjointement à une conscience plus grande de ce qu'il projette.

3 - l'éducation somatique et l'unicité de la personne

Pour l'éducateur somatique, chaque personne est différente, unique dans sa façon de sentir et de réagir. Le travail a donc pour but de trouver le geste, la position la plus efficace, mettant l'artiste à l'aise avec lui-même sans efforts inutiles. Cette recherche s'effectue en dehors de toute imitation, de toute exigence de résultats. Elle est essentiellement fondée sur un processus de découverte de possibilités nouvelles là où le geste habituel limite, entrave la qualité de l'élan et blesse directement le corps.

4 - l'éducation somatique, une approche non axée sur les problèmes

L'éducation somatique ne s'adresse pas à la problématique comme telle car cette approche "ne considère pas les personnes en tant qu'un ensemble de caractéristiques" mais plutôt comme "un processus". 23 Ce processus accorde une importance capitale au développement: de "l'image de soi, à une action musculaire alliée à la conscience squelettique et à l'unité du mental et du corps". 24 En développant ces trois aspects, l'éducation somatique permet à l'intelligence du corps de prendre le dessus sur la volonté, l'effort ou le désir de résultats qui ne font qu'engendrer angoisse et tensions empêchant le geste de se développer par lui-même.

Ces différents facteurs favorisent le développement d'une technique consciente, raffinée et pouvant s'adapter à de nombreuses variations. Ils encouragent aussi la prise en charge de l'évolution de cette technique en donnant au professionnel des points de repères intérieurs qui lui permettront de résoudre les difficultés futures.

Voici quelques exemples concrets de cet apprentissage:

- Par une prise de conscience du lien et d'un alignement harmonieux entre la tête, le cou, les épaules, le bassin et les deux pieds, l'individu acquiert à la fois plus de solidité et de mobilité. À partir d'un axe vertical solide, il peut plus aisément et sans tension accomplir une multitude de gestes souples, précis, efficaces et variés, bouger dans différentes directions sans préparation et atteindre le résultat désiré. C'est aussi la conscience de cet axe vertical qui lui permet d'appréhender sans peur sa relation avec l'espace et le public. Il ne se vit plus morcelé, les pieds d'un côté, la tête de l'autre, mais a conscience de la globalité de son être. Cette conscience globale de l'être lui évite également l'écueil de rassembler toute son attention sur une seule partie de son corps, par exemple, les doigts pour le pianiste, et d'oublier le reste.

- Pour faciliter le jeu musical d'un groupe de musiciens, "en se basant sur ce qu'il avait observé, et afin de les aider à élargir l'image qu'ils avaient d'eux-mêmes"²⁵, l'éducateur leur a proposé "d'exécuter de petits mouvements, inhabituels tout en jouant parfois avec des dissociations ou en bougeant tout simplement dans l'imagination et dans la pensée. Ils ont ainsi réalisé que les mouvements des doigts et des mains pouvaient commencer beaucoup plus loin que d'habitude, et qu'ils avaient plus de force et de mobilité s'ils intégraient plus de parties d'eux-mêmes dans l'action, et s'ils se servaient plus du centre, du bassin." ²⁶

Si l'éducation somatique constitue un atout de développement important pour une technique raffinée et adaptée à chacun, elle est également un outil essentiel dans le développement de la créativité.

c) L'éducation somatique et la créativité

L'énergie créatrice qui réside à l'intérieur de l'être humain est toujours en éveil, prête à le servir et à lui donner tout ce dont il a besoin pour se développer, et créer pour lui et autour de lui ce qu'il désire. Mais sait-il comment y puiser?

"Pour que l'on puisse y croire, jouer doit être facile" ²⁷.

Si chacun peut, à différents moments, faire l'expérience de sa créativité, les artistes sont, sans nul doute, ceux qui entrent le plus facilement en contact avec cette partie d'eux-mêmes. Ils sont également ceux qui en dépendent le plus, puisqu'elle constitue le cœur même de leur activité professionnelle. Cette énergie se manifeste particulièrement dans les moments de détente, par exemple, lors d'une promenade alors que l'esprit est au repos. Elle apporte avec perfection la réponse, élégante et efficace, nécessaire pour résoudre un problème épineux, concrétiser un projet artistique encore flou ou terminer une chanson dont on n'arrivait pas à écrire la fin. Elle apparaît souvent insaisissable et pourtant son accessibilité ne dépend pas de cette source même qui est intarissable, mais bien des diverses contraintes et habitudes créées par chacun.

"Je suis entrée en contact avec mon comportement instinctif que j'avais perdu. La résultante est une liberté dans tous les domaines. La spontanéité en

résulte: les bouts et les parties de moi-même fonctionnent comme un tout organique. Je commence à répondre au niveau intuitif, ouvert à l'apprentissage et à l'expression créative.” 28 Ces mots de Dona Blank, dans son article “Moving the dance” , exposent très clairement comment l'éducation somatique a transformé son contact avec elle-même, c'est-à-dire la façon dont elle se vit et s'utilise. Le but de l'éducation somatique est, en effet, de réduire les barrières érigées par chacun et qui bloquent l'accès à une créativité authentique. Comment l'apprentissage en éducation somatique peut-il réduire cet écart qui existe entre notre potentiel de créativité infini et les limitations que nous avons construites?

Il est important de rappeler ici que le mouvement est non seulement un excellent révélateur “des émotions, des tensions, des pensées et de tout l'état du système nerveux,” 29 mais aussi un lieu d'intervention et de transformation privilégié.

En effet, par l'exploration et la répétition de séquences de mouvements inhabituels, un nouveau défi est lancé au cerveau qui, stimulé, engendre un processus d'activités dont la résultante est la création de nouveaux circuits neuro-moteurs. Ces nouveaux circuits permettront de remplacer certaines habitudes automatiques non adéquates par un choix de possibilités plus épanouissantes et efficaces. La découverte d'une nouvelle façon de se mouvoir et l'attention soutenue aux sensations ressenties en cours de ces mouvements requièrent, de la part du participant, un retour sur lui-même qui sera particulièrement bénéfique pour le développement de son potentiel et l'ouverture à une créativité authentique.

Ce retour vers l'intérieur favorise, en effet, le développement de qualités essentielles pour l'artiste:

1. la disponibilité

Sans ce retour vers l'intérieur, l'artiste ne peut ni découvrir les anciens schémas qui le limitent ni s'ouvrir à de nouvelles possibilités. Sans contact avec une assise intérieure, indépendante des valeurs anciennes et extérieures, il lui est difficile sinon presque impossible, d'entamer un changement souvent vécu dans ses débuts comme dangereux, comme une perte d'identité voire une perte de talent. Par contre, à partir de cette assise, l'artiste peut confronter des idées nouvelles sans se sentir menacé et répondre en dehors des contractions mentales et physiologiques habituelles.

Cette capacité de recevoir des informations sans pré-jugements laisse place à une créativité authentique toujours neuve. L'artiste évite l'écueil de se sentir prisonnier de réactions physiologiques et psychologiques automatiques qui le font tourner en rond, répétant toujours les mêmes gestes, sans pouvoir atteindre un niveau de création supérieur dont il a cependant l'intuition et qui est à la base de toute sa recherche, qu'il en soit conscient ou non. Une plus grande connaissance de lui-même et la conscience de l'entité globale de son être donnent au professionnel du monde des arts des points de repère et la confiance nécessaire pour faire siennes les directives d'un chef d'orchestre, d'un metteur en scène ou d'un chorégraphe, pour les intégrer, et pour y ajouter sa touche créatrice personnelle.

Ce retour sur soi ne constitue donc pas un enfermement narcissique. Tout au contraire, l'artiste devient disponible au moment présent, à la situation qui est devant lui. Il peut voir, écouter, ressentir et choisir. Il peut prendre le temps d'être là, de réaliser qu'il a tout le temps nécessaire pour agir et réagir avec dextérité, avec adaptabilité et justesse.

2- une sécurité intérieure

Une attention soutenue aux sensations corporelles et un apprentissage à différencier des sensations de plus en plus fines permettent au participant de faire l'expérience de son corps en tant que lieu de connaissance. Il peut ainsi entrer en contact avec son identité réelle. Au lieu de se vivre en surface, il commence, souvent pour la première fois, à faire l'expérience de son ressenti et à faire confiance aux réponses intérieures. Il accepte de se laisser guider. Il ne se sent plus en lutte continue avec lui-même ou avec l'extérieur. Ses décisions, ses choix jadis fondés principalement sur des données extérieures sont, de plus en plus, le résultat d'un processus organique qui tient compte de toute son identité.

Cet ancrage à l'intérieur est d'autant plus important qu'il vient contrer ce sentiment de désunification, source d'angoisse, de timidité et de peurs si difficile à contrôler, et le remplacer par un sentiment de confiance de s'habiter soi-même. Ce sentiment d'unité intérieure permet à l'artiste de rester centré, de faire face au public, de contrôler le trac et de questionner ses peurs et ses habitudes sans se sentir continuellement menacé. "La vraie beauté de ce processus expérientiel est de découvrir ce dont on a réellement besoin et ceci à un niveau que personne d'autre ne peut expérimenter". 30

La voie à une créativité authentique est ouverte puisque l'artiste peut s'appuyer sur des données intérieures vraies et ainsi prendre le risque de devenir transparent et de laisser paraître sa vulnérabilité sans pour cela se sentir diminué ou fragile. L'acceptation de sa propre vulnérabilité devient pour l'artiste une force dont il va pouvoir se servir pour continuer à se développer, à accroître sa capacité d'expression et à offrir ce qu'il est vraiment.

C'est aussi sur cet apprentissage à cerner et à différencier des sensations de plus en plus fines que l'artiste peut s'appuyer pour créer un personnage, une atmosphère, une impression. Il ne s'agit plus de jouer un personnage comme s'il était taillé d'une seule pièce, mais de découvrir le plaisir de le faire vivre avec toutes les nuances et les subtilités nécessaires pour que le spectateur puisse y croire.

Cette nouvelle connaissance de soi apporte une acceptation de soi-même dont émerge, petit à petit, une attitude bienveillante envers les autres, qualité essentielle à l'établissement de relations humaines plus harmonieuses.

3- l'état de neutralité

L'apprentissage en éducation somatique a pour but de libérer la personne des tensions inutiles, des concepts destructeurs, afin qu'elle puisse se comporter non pas uniquement en fonction du niveau de stress exigé par une situation donnée, donc à un niveau instinctif de survie, mais à partir d'une conscience intérieure et

spatiale élargie, fondée sur une mobilité et une ouverture maximales. L'apprentissage de la différenciation et le développement d'une confiance en soi permettent à l'artiste non seulement de laisser tomber des tensions anciennes, mais de se dégager de tous ces petits gestes superflus qu'il utilise pour intensifier une émotion ou pour cacher une certaine nervosité ou une certaine peur. L'artiste peut alors vivre plus en contact avec lui-même tout en restant ouvert vers l'extérieur.

Conscient de son vécu corporel, de son centre, et disposant d'une mobilité maximale, il s'approche d'un terrain neutre et peut se mouvoir en toute conscience dans toutes les directions sans pourtant s'y être engagé si fortement qu'un retour à la position de départ ou un changement de direction lui soient impossibles. Il peut recevoir les informations internes et externes sans jugement et choisir ses réponses. Tendre vers la neutralité n'a rien de passif. C'est un engagement conscient dans l'action, sans perte de contact avec son centre. C'est une disponibilité au moment présent, en dehors de schèmes préconçus, favorisant une créativité fluide et constructive qui se manifeste dans le mouvement et la pensée.

4- le retour à la notion de plaisir

L'apprentissage en éducation somatique est un retour à la spontanéité, au plaisir du jeu, au plaisir de la découverte, facteurs essentiels à toute création. Il s'agit d'une exploration qui s'accomplit en dehors de limites prédéterminées ou de tout jugement, et qui s'oriente vers la découverte de ce qui est ressenti comme aisé, harmonieux, donc facile et agréable. La danseuse Pamela Anderson exprime ce retour à une notion de plaisir en ces termes: «Ce travail m'a redonné la joie du mouvement que mes efforts pour atteindre la perfection m'avaient fait perdre. » 31

De plus, malgré la suggestion de diverses séquences de mouvements par l'éducateur et une réflexion suscitée par ce dernier, le chemin à suivre n'est pas déterminé à l'avance. Il s'ouvre au participant au fur et à mesure que ce dernier se permet d'aller plus en profondeur à la recherche de réactions et de sensations de plus en plus subtiles. Il s'agit donc d'un parcours personnel, unique à chacun.

L'éducateur ne se pose pas, ici, en détenteur de critères de vérité qui impliquent qu'il décrète un manque de talent ou une impossibilité d'atteindre un rêve. Son but est d'aider l'étudiant à cerner ce qu'il désire faire, à découvrir ses préférences personnelles et comment il peut s'y prendre pour les actualiser. On est donc loin de la tradition valorisant la souffrance, la douleur et les conflits qui règne encore trop souvent dans le monde artistique.

5- le développement de l'autonomie, la présence

Le développement de l'autonomie requiert un questionnement de ses habitudes, une prise de conscience d'une force intérieure qui soutient l'action et le développement d'une confiance dans les réponses du corps. Seul un climat ouvert et chaleureux peut soutenir la prise de responsabilité vis-à-vis soi-même et les autres. Un apprentissage axé sur l'autorité, la correction et l'imitation brime la spontanéité et engendre la peur. Il est donc non seulement contraire au

développement de l'autonomie mais il limite les possibilités pour l'artiste d'atteindre le résultat visé par l'éducateur.

Il est évident qu'une autonomie réelle n'a rien à voir avec l'arrogance ou l'autoritarisme puisqu'elle est fondée non seulement sur une acceptation de soi mais aussi sur une attitude d'ouverture et de bienveillance envers les autres. Seule une telle autonomie peut donner à l'artiste une présence sur scène emplie de force, de sensibilité, un contact réel avec ses collègues et le public. C'est cette autonomie qui apportera le secret de la simplicité et la prise de conscience que le théâtre, la danse ou la musique ne sont pas uniquement des arts de performance mais aussi une façon de vivre.

(6) GODARD, Hubert. Tiré de "L'éducation somatique ; Nouvel ingrédient de la formation pratique en danse", par Sylvie Fortin. Université du Québec, Nouvelles de Danse, été 1996, p3.

(7) SIMONEAU, Jacqueline. "Déliier son corps par...", Femme, Montréal , septembre 2002

(8) LEBOVITZ, Judith. Tiré de HARRIS, Christy. "The influence of the Alexander Technique on Modern Dance Aesthetics" document soumis au département de théâtre et de danse de l'Université de Boulder au Colorado pour l'obtention d'une maîtrise aux Beaux-Arts, section danse. Mai 1998, p 11. Traduction personnelle

(9) GUIMOND, Odette. "La Méthode FeldenkraisMD d'éducation somatique au théâtre: au sein d'un changement de paradigme", exposé théorique présenté dans le cadre d'un atelier international au Studio UNESCO de théâtre Busteni, Roumanie, juillet 1999.

(10/11) DUGRÉ, Jean-Marc. "Lorsque la Musique vous fait mal", Musiciens québécois p. 23.

(12/13) GODARD, Hubert. "Le geste et sa perception", dans La danse au XXème siècle, Paris Bordas, 1995, p. 224.

(14) EHNRENFRIED, Lily. De l'éducation du corps et de l'esprit, Éditions Aubiers Montaigne, 1956, p. 27.

(15) SOTTER-HENRIQUES, Sylvia. "Gymnastique et kinésiologie appliquée à la danse", Les échos No 12, Un bulletin de L'Association des élèves du Dr. Ernfried et des Praticiens en Gymnastique Holistique, avril 1996.

(16) DESPERNE, Jacques. préface du livre de Serge Wilfart, Le Chant de l'Être, Albin Michel, Paris, 1994.

(17) De ALCANTARA, Pedro. La technique Alexander, principes et pratique. Éditions Dangles, St-Jean-de-Braye, France 1997, p. 47.

(18) GINDLER, Elsa. "La Gymnastique Holistique et les musiciens", Les échos no10, un Bulletin des élèves du Dr. Ehrenfried et des Praticiens en Gymnastique Holistique, avril 1995, p.9.

(19) CARTIER-BRESSON, Hortense. Compte-rendu de la conférence donnée par Hortense Cartier Bresson et Florence Alibrand, Porte Ouverte organisée au FIAP, par l'AEDE. dans Les échos no17, un Bulletin des élèves du Dr, Ehrenfried et des Praticiens en Gymnastique Holistique, Déc. 98.

(20) "La Gymnastique Holistique et les musiciens", dans Les échos no10, un Bulletin des élèves du Dr. Ehrenfried et des Praticiens en Gymnastique Holistique, avril, 1995, p.8.

(21) "Accorder son corps à la musique", Colloque National, European's String Teachers Association, 10 et 11 janvier, Grenoble, France, 1994. Publié par l'APMF 1994.

(22) VERIN, Layna. "The Feldenkrais Phenomenon", The Teachings of Moshe Feldenkrais p.2. Traduction personnelle

(23) FELDENKRAIS, Moshe. Tiré de "The Feldenkrais Phenomenon", the Teachings of Moshe Feldenkrais, par Layna, Verin. p.2 Traduction personnelle.

(24) GUIMOND, Odette. "La Méthode d'éducation somatique au théâtre: au sein d'un changement de paradigme", Atelier international, organisé par la Chaire UNESCO, Théâtre et Culture des Civilisations de l'Institut International de théâtre, Studio UNESCO du théâtre Busteni, Roumanie, 3 juillet 1999, p. 7.

(25-26) "Accorder son corps à la musique", Colloque National 10 et 11 janvier, European's String Teachers Association, Grenoble, France, 1994, Publié par l'APMF 1994.

(27) REESES, Mark. "Feldenkrais and the Actor; By my Body's Action Teach my Mind", publié par la Feldenkrais Guild, San Francisco. CA. Traduction personnelle.

(28) BLANK, Dona. "Moving the Dance, Awareness through Movement Classes for Dancers" dans le Feldenkrais Journal, no. 3. Traduction personnelle.

(29) RATEY, John. Tiré de "What is consciousness?" dans le Yoga Journal d'octobre 2001, no. 162. Traduction personnelle.

(30) BLANK, Dona. "Moving the Dance, Awareness through Movement Classes for Dancers," dans le Feldenkrais Journal, no.3. Traduction personnelle.

(31) BIERMAN, James H. "La technique Alexander reçoit les directions", p.13.

Cet article a été écrit et édité par les membres du Regroupement pour l'éducation somatique RES, avec leur aimable autorisation:

RES, regroupement pour l'éducation somatique
5288, Coolbrook, Montréal, Québec, H3X 2L1
téléphone 001-514-4856476
e-mail res@cam.org