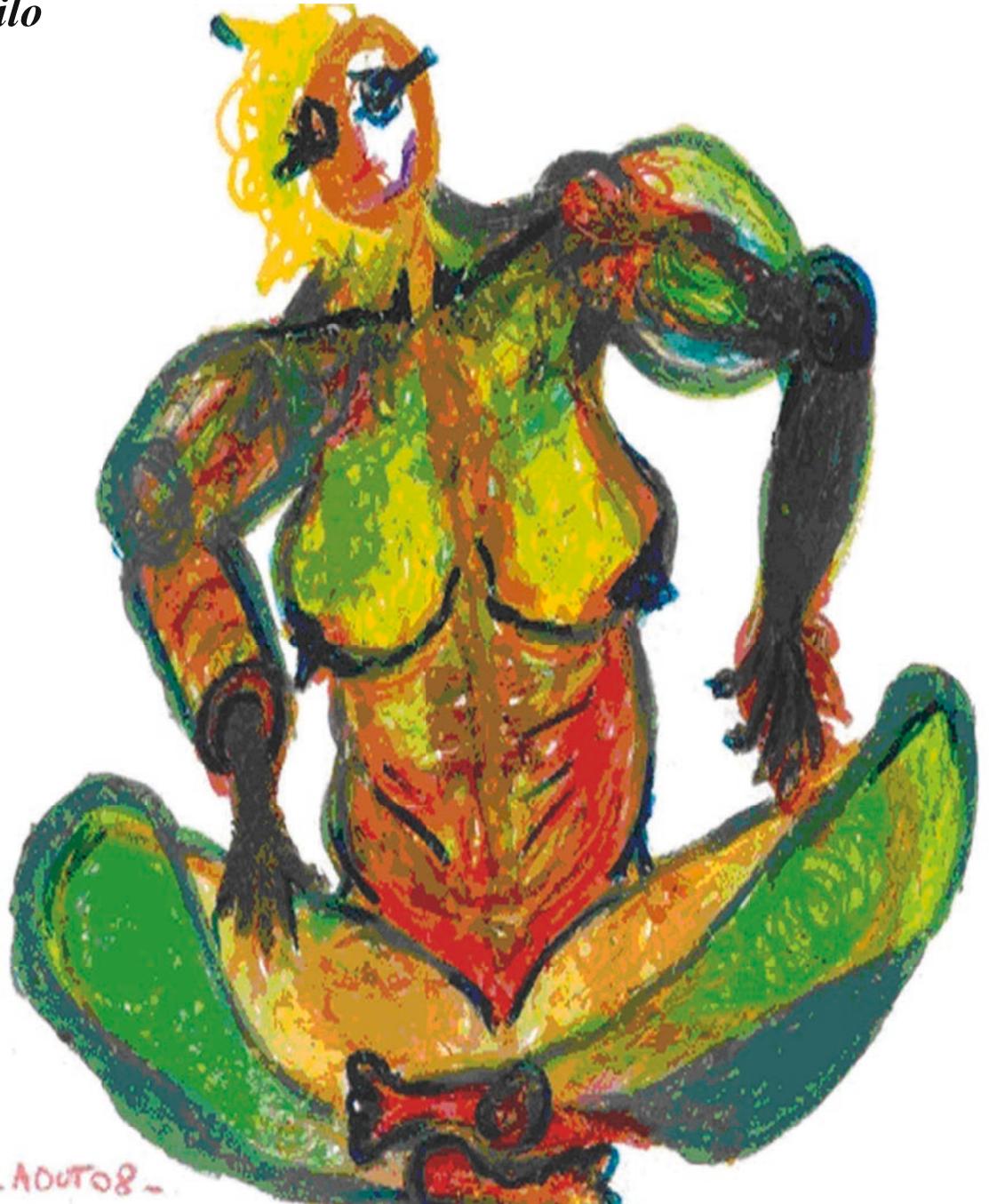


# Body Mind

Le journal des pratiques du  
Body-Mind Centering®

Juin 2011 - n°1

- *Partage d'expériences*
- *Créations*
- *Histoire*
- *Regard philo*
- *Outils*



## EDITO

Il est né le voici  
16 pages et une mise en page  
A faire évoluer  
Merci à vous  
Qui avez contribué  
Merci à vous  
Qui allez contribuer  
Il sera ce que nous en ferons

Partage d'expériences était le thème  
De beaux textes l'illustrent  
Il s'est enrichi de  
Quelques créations,  
D'une histoire,  
D'un premier regard du dehors  
De partages

Je vous laisse découvrir ce premier  
numéro et vous annonce déjà le thème  
suivant initié par Dominique :  
« Le cercle, espace biologique, espace  
politique, espace poétique ? »

A vos envies...

Laurence Jay

## CONTRIBUTEURS :

Dominique AUDIN  
Marie BARDET  
Élise BERNARD  
Émilie BORGIO  
Carla BOTTIGLIERI  
Anne FOREY  
Delphine GAUD  
Laurence JAY  
Annie RUMANI  
Mariko TANABE  
Juliette VITTE

## Élaboration, mise en page

Elise BERNARD  
Patrick DIEUDONNE  
Laurence JAY



« Quand on commence la formation, on est très différent, quand on la termine on est encore plus différent » Bonnie B. Cohen.

### "Toucher-message" en Institut de Formation en soins Infirmiers (IFSI)

Depuis 2007, j'interviens auprès des étudiants futurs infirmiers. Mon intervention se déroule dans le cadre d'un atelier de développement personnel sur le toucher en première et en deuxième année de formation. Les étudiants s'inscrivent en début d'année à l'un des quatre ateliers proposés. Ils ont le choix entre théâtre, chant, écriture et toucher. Ils sont donc volontaires même si parfois leur choix s'est fait par élimination.

Une des difficultés des étudiants est de verbaliser et de partager leurs expériences par pudeur, par timidité, par difficulté à mettre en mots leur ressenti, par la croyance que chacun ressent la même chose et qu'il est inutile de se répéter ...

Nous sommes dans une salle de classe ou de pratique avec de la moquette au sol, plutôt propre, assez d'espace et nous avons des tapis de sol à disposition. Leur principale motivation à s'inscrire à cet atelier est la curiosité, ce qui est un bon début pour aborder le toucher et les principes du BMC®.

L'orientation de cet atelier est le développement personnel. Les objectifs sont de renforcer leur confiance en eux, de les détendre et de développer le sens relationnel. Ils sont en petits groupes d'une douzaine d'étudiants, ce qui est assez rare. Riche de mon expérience d'éducatrice somatique par le mouvement, j'ai organisé les six ou sept séances en abordant chaque atelier selon un point de vue particulier.

La première séance est dédiée à la respiration cellulaire, la présence et le toucher cellulaire.

La deuxième séance est centrée sur les sens et les perceptions : musiques et sons, odeurs et goûts, voyant / non-voyant, la peau.

La troisième séance est consacrée à certains schèmes de développement, à nouveau respiration cellulaire puis éponge, pulsation et radiation à partir du nombril. Les quatrième et cinquième séances abordent le contenant / contenu, les organes et le squelette, le plein, la structure, le poids, l'articulation.

La sixième séance, en général, explore les muscles et la dernière séance est consacrée à la préparation d'une présentation de l'atelier aux étudiants des autres ateliers au cours d'un temps d'échange et de restitution des pratiques.

Une des difficultés des étudiants est de verbaliser et de partager leurs expériences par pudeur, par timidité, par difficulté à mettre en mots leur ressenti, par la croyance que chacun ressent la même chose et qu'il est inutile de se répéter ou par celle que cela n'intéresse personne. C'est pourquoi je leur propose d'écrire un texte commun à l'occasion de la présentation des ateliers. A partir de leur témoignage, de leur ressenti, ils peuvent partager la richesse de leurs expériences. Souvent je suis surprise par la profondeur de leur texte.

Ils parlent de confiance, de sensation, de meilleure connaissance de leur corps, de détente, de calme et d'ouverture aux autres, et même de « s'élever à un niveau sensoriel nouveau ».

Tout au long de l'année, je peux observer des changements subtils dans la qualité de présence et d'écoute, dans leur disponibilité à aborder de nouvelles explorations. Le temps et le poids se posent, l'espace se dessine peu à peu dans leur corps et entre eux.

Cependant si l'atelier se termine toujours sur un partage riche de leurs expériences mises en mots, parfois, les premières séances sont ardues et réveillent des résistances dans le groupe et au niveau individuel. Là une pause s'impose, une discussion s'engage entre moi et le groupe ou la personne perplexe. Nous devons nous rencontrer, nous reconnaître mutuellement dans nos limites, nos peurs et nos croyances afin que ces explorations soient possibles et sources de connaissance de soi, des autres et des relations que nous avons avec notre environnement. Je dois me « mouiller », exceptionnellement trembler ou transpirer, cogiter ou lâcher-prise et je leur demande la même chose afin d'intégrer le sens de l'engagement personnel dans ce travail de développement de la personne.

Depuis un an, ces ateliers se sont transformés dans leur orientation avec le nouveau programme. Les ateliers de développement personnel n'existeront plus à la rentrée 2010. Mais Mesdames Saint-Germain et Correia de l'IFSI St Joseph, soutenues par leur directrice Mme Bouyssou, leur ont trouvé une nouvelle place dont l'objectif est « d'identifier les éléments permettant de communiquer et de conduire une relation dans un contexte de soins » dont « le toucher dans les soins et la relation thérapeutique ».

Juliette Vitte

---

## Partage d'expériences

---

### Danse intégrée et BMC

**L**a danse intégrée, portée depuis les années 1980 par ses précurseurs comme Alito Alessi et Adam Benjamin se développe aujourd'hui. Il s'agit de permettre à chacun quels que soient son corps et son état d'esprit de danser.

Avec la compagnie Passaros, j'ai toujours porté / emporté la danse là où on pense que le mouvement n'est (presque) pas possible. Ceci m'a amenée à travailler avec des danseurs en situation de handicap physique et psychique depuis 2000.

Les outils du BMC constituent un fabuleux appui pour initier le mouvement et entrer en relation avec les danseurs. J'ai observé en relation avec les équipes éducatives et soignantes que le schéma corporel des danseurs en situation de handicap se précise et s'affine à travers l'étude et l'expérience concrète du corps. Avec l'expérience, ils gagnent de la confiance en eux ainsi qu'en leurs capacités créatives et physiques.

La mixité des participants, le mouvement, le jeu et le plaisir sont également de grands supports.

Je travaille avant tout avec l'instant présent, les forces et fragilités de chacun. Il s'agit de se laisser surprendre, d'oser suivre l'infime pour l'amplifier ou vice-versa.

Le temps et l'espace sont très différents pour chaque danseur. L'adaptabilité et la créativité font de ces différences un atout. Si possible nous débarrassons le corps de toutes ses prothèses : chaussures, fauteuils, accoudoirs pour expérimenter d'autres relations à la gravité que dans le quotidien. Le toucher, la relation aux objets, aux sens et aux perceptions, la danse contact-improvisation sont également de fabuleux outils.

Avec le handicap, il n'y a pas d'autre choix que de partir des potentiels, de ce qui est là. Avant de voir les entraves nous envisageons les possibilités. Le travail oscille de l'individuel aux consignes collectives qu'il faut adapter à chacun. La danse s'élabore avec ce qui est possible mais aussi avec ce qui ne le paraît pas. À travers la visualisation et l'imaginaire, le corps peut devenir habité de multiples présences.

Emilie Borgo

<http://passaros.online.fr>

### *Bibliographie et reportages TV*

- Muriel Guigou "La danse intégrée.  
Danser avec un handicap"  
Collection Logiques sociales -  
Sociologie des Arts, l'Harmattan, Paris,  
2010

- Charles Gardou – Emmanuelle  
Saucourt « La création à fleur de peau  
» Art culture handicap – Ed. Erès  
connaissance de l'éducation, 2005

- France 3– Grenoble – « danser quand  
on est différent »  
Journal télévisé du lundi 7 juin 2010

- **Éditions vidéos - Cie Passaros :**  
Silence ! - 2010  
- Ouvrez la porte échappées - 2006  
À pied d'œuvre – 2003



Photo Muriel Guigou©

---

## Partage d'expériences

---

### Extérieur : Body-Mind Centering® sur un banc d'hôpital

Ces personnes sont en cure de désintoxication de maladie de la dépendance pour 3 semaines. Je travaille avec le groupe une fois par semaine dans le cadre d'un atelier d'expression. J'arrive de formation, c'est leur troisième semaine et je ne les connais pas. Le groupe a été très secoué par de nombreux départs et ruptures de contrat. Ils sont quatre. Dans le tour de parole initial, une personne est d'entrée : hostile et une autre s'oppose formellement à tout travail corporel.

Et il sort ; un infirmier stagiaire présent part avec lui.

Il y a un petit rayon de soleil et hop ! hop ! hop ! si nous sortions !!? Toujours partants après ces heures dans le service, enfermés.. Nous arrivons derrière l'hôpital. Quelques bancs, un vieux kiosque à musique et un terrain herbu relativement plat.

Après quelques passes de balles, et autres lancers – jonglages et méli-mélô de système nerveux qui ont bien besoin de se myéliniser... par le rire et la joie – ça marche ! -....le plus ancien doit s'asseoir.

Et je me retrouve face à eux trois, assis sur un banc et moi debout. Va pour le cours démonstratif. Et nous commençons à rouler nos muscles et malaxer notre chair autour des os de nos doigts, de nos avant bras et jusqu'à l'épaule. Moi, debout, eux assis ; ils s'arrangent pour avoir leur espace personnel et ils sont super concentrés. Un peu de « tracer osseux » et de spirales ulnaires / radiales avant de délier toutes les petites articulations de la main avec une synovie bien huilée.

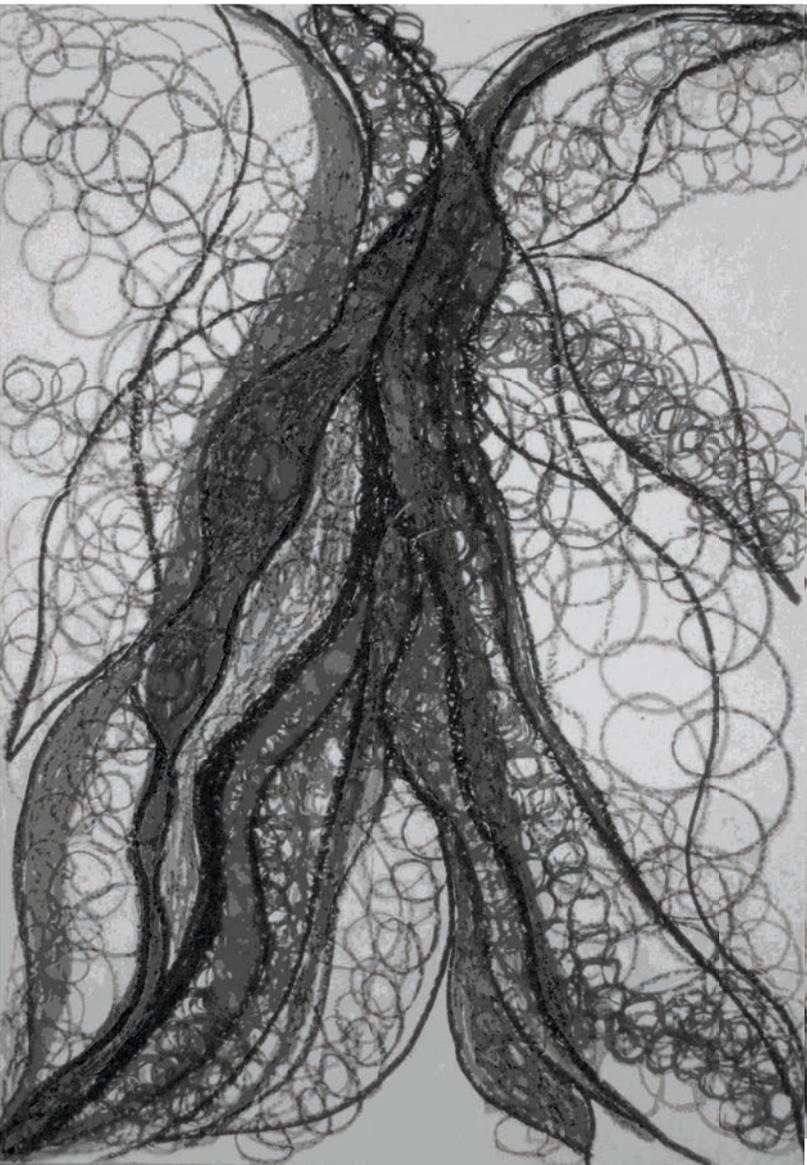
Quand chacun se lève pour sentir la différence de ses deux bras, rigolades : tous les quatre nous avons un bras bien plus long et des sensations variées !

La séance est fructueuse et nous continuons en s'équilibrant l'autre côté. Après la pause cigarette et les pieds nus dans l'herbe qui rencontrent la terre avec bonheur, je peux toucher quelques chevilles et faire circuler par ci, par là.

Nous poursuivrons avec des jeux de confiance yeux fermés/ ouverts à deux. Les autres sens s'éveillent. Les corneilles nous assourdissent, le soleil et l'ombre nous surprennent, la présence des arbres et les caresses des feuilles nous ancrent. Nous osons quelques assises voir allongements dans l'herbe, nous reposant « entre » les mains ou les yeux de l'autre.

Nous finirons en mouvements sur des tapis, en intérieur et les trois participants sont ravis et détendus ; ils ont transformé leur méfiance initiale et apprécié ce temps pour eux où les soucis et la fatigue ont été suspendus. Je me sens bien aussi.

Anne Forey, le 28 juin 2010



---

# Partage d'expériences

---

## Témoignages d'élèves participant à un atelier de BMC® animé par Elise Bernard (Poitiers)

### Tiens, j'ai des mains !

Mais c'est pas tout  
Des bras, des mains, des doigts, c'est fou !  
Il m'en pousse de partout !

Tiens ça c'est ma peau  
C'est beau d'avoir une peau !

Avec mes mains, avec mes doigts, mes papilles, mes yeux, mon nez : je ressens  
Je ressens autre chose que du ressentiment  
Vis-à-vis de mon histoire corporelle  
Vis-à-vis de moi-même...ça change  
De là à ma dire que je m'aime...oh non quand même  
Faut pas exagérer tout de même !

Ce que je peux dire c'est que je m'explore  
Je ne me croyais pas si vaste  
Mais pour peu qu'on se penche sur soi-même  
On découvre un espace infini.

Tiens, je bouge, j'ai des voisines, des voisins  
Eux aussi les bras, les mains et tout  
Quel beau petit noyau de personnes !  
Quelle belle petite cellule !  
Qui veut faire le centriole ?

Ma vie avait besoin de cette étincelle,  
Cette luciole dans une histoire corporelle familiale assez noire  
Mon grand-père aurait sûrement dit :  
Quel besoin d'aller faire le mariole avec ton centriole ?

### Es-tu tombé sur la tête ?

Peut-être, mais je ne me suis jamais senti aussi bien dans mes baskets et dans mon mind  
Au quotidien, le BMC, c'est bien, je dirai même plus, c'est bien, bien.

Olivier Aucher

J'aime le déroulement des séances, tranquille, sans idée de réussite, sans chercher à réussir à...  
Être là, simplement, sentir...et si on ne sent pas, on ne fait pas. Simplement écouter. Rien à produire.

J'aime les moments où après avoir traversé une exploration, on regarde les bouquins, on observe les schémas, simplement, des silences, du temps fait de « rien » mais plein de tout. Et puis des questions, avec des réponses, des flots de mots. Toujours rien à produire. Juste laisser les choses s'inscrire en nous...ou les laisser passer. **On y reviendra...ou pas...ou autrement, sans le savoir.**

J'aime à croire que le BMC m'aide à vivre « l'éloignement », la « séparation » d'avec ma petite fille Sarah.  
En tout cas, c'est à chaque fois pour le BMC que je m'éloigne.

Je me sens plus à l'écoute de ce qui se passe en moi, cela m'aide à **ne pas forcer ou du moins pas toujours, moins souvent qu'avant.**

J'avais la crainte de vivre en décalage entre le BMC et le quotidien. En fait, pas du tout !!  
Le BMC m'aide à traverser les jours plus difficiles.

Armelle Nibeau

Simplement  
écouter,  
rien à produire  
...

---

## Partage d'expériences

---

**C**omment expliquer ce qui m'a attirée vers cette pratique? C'est un peu comme d'entrer en religion...on a une petite idée de ce qui va s'y passer, mais l'on n'imagine pas le 100ème des possibilités qui s'offrent à nous. Je cherchais, depuis longtemps, à entrer en communication non violente avec mon corps. Ayant des problèmes de dos, d'épaule et de maintien en général, je suis "passée dans les mains" de nombre de praticiens. Sans eux, cela aurait peut-être été pire. Mais je n'étais pas satisfaite.

Que voulais-je donc?

Je voulais une relation de confiance, un vrai dialogue, un échange qui me permette d'entrer en relation avec ce corps qui est mien et non une enveloppe que je porte et qui passe de mains en mains. Je voulais le comprendre, me comprendre. Cela s'est révélé possible grâce à la pratique BMC.

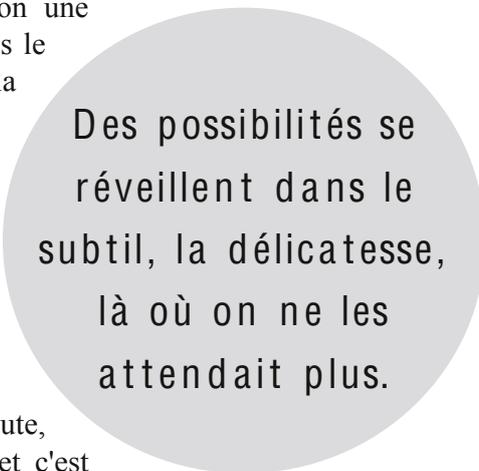
**Moi, ancien patient, je deviens acteur, j'entre en dialogue avec moi-même.** Je fais des liens, des passerelles corps-esprit, je mets de la compréhension, je dirai de la compassion dans cette relation que je rétablis, peu à peu, à moi-même.

Mon praticien doit, quant à lui, posséder certaines qualités d'écoute, d'intelligence du coeur, de la compassion. Il ressent avec moi et c'est ainsi qu'il me guide vers des voies que je ne connaissais pas ou bien que j'avais oubliées. Ses mains et son corps sont les instruments de cette musique retrouvée, là où je ne pouvais jouer seule. Alors, doucement, le dialogue du haut avec le bas, de l'évident au plus délicat se reconstruit.

Des possibilités se réveillent dans le subtil, la délicatesse, là où on ne les attendait plus. Il est vrai que l'on se retrouve un peu "remué" de l'intérieur de soi-même. On ne réveille pas impunément des protections de longue date, on n'entrouvre pas toujours avec facilité des portes maintenues closes avec tant de résignation. Mais une fois que l'on a compris que ce royaume intérieur qui nous appartient tout entier, est un merveilleux instrument qui peut, qui sait vibrer et donner le meilleur de lui-même...à ce moment rien ne peut nous arrêter dans cette harmonie retrouvée. Puis, le mouvement redevient possible, non pas celui auquel je m'étais résignée, mais celui que je rêvais de retrouver depuis si longtemps. Pratiquer au quotidien dans les activités simples de la vie, comme dans le cadre d'un cours de danse indienne où la recherche du geste juste, du mouvement qui parle de lui-même dans une joie retrouvée, est une libération.

Je tiens à remercier, particulièrement, mon merveilleux praticien.

Françoise Dupuy-Dequick,  
élève d'Annie Rumani, Lyon.



Des possibilités se réveillent dans le subtil, la délicatesse, là où on ne les attendait plus.

---

## Créations

---

Chemins terreux,  
routes brûlantes,  
neiges glacées,  
elle appartient  
au monde.

### **L'enfant creuse la terre , écarte la mousse, éclate les branches.**

Elle cherche les os.

Squelettes d'oiseaux ou de petits animaux disparus.

Soulever la terre est une peur, et une joie.

Elle aime l'ombre fraîche et l'humidité, la rugosité et l'odeur de cette terre, comme une nourriture, un mystère aussi.

Elle est archéologue, détective.

Elle cherche quelque chose d'inconnu, une mémoire.

Ce monde est son monde, sa terre, sa planète d'enfant. Ce lieu est sa géographie. Elle ne connaît rien d'autre.

Elle voudrait s'y confondre mais la peur la tient éloignée. La terre peut la prendre.

L'air est frais. Parfois , sous les immenses sapins qui percent le ciel, un vertige monte dans son corps. Un corps si léger. Elle vacille sur cette terre en mouvement qui contient les os.

L'immensité l'absorbe.

Elle cherche le souvenir, les traces, la mémoire, la structure, les racines de la chair qui, en elle, n'a même pas d'existence. Elle flotte sur ses jambes qui courent à travers la campagne.

Son sang est celui des coquelicots.

Ses mains touchent, creusent, grattent, s'agrippent.

Elle est enfant sauvage.

Elle respire avec les blés, danse le vent, celui de l'été qu'elle préfère. Il caresse la mince peau qui la protège à peine des brûlures du soleil et de la colère du monde.

Mais il la chauffe dans le ventre du temps.

Peau écorchée d'avoir trébuché.

Elle marche, elle court et parcourt un territoire de fleurs, d'herbes folles, d'arbres inconnus, de fruits âpres qu'elle ose goûter, pour se prouver, s'éprouver.

Chemins terreux, routes brûlantes, neiges glacées, elle appartient au monde.

Elle se perd dans le ciel et sous les pattes des fourmis.

Poussières d'étoiles, bourdonnement d'abeilles, vibrations de l'air . Rondeur de la terre.

L'éternité la saisit et l'emporte.

Texte écrit en janvier 2010 au cours du travail relatif à la pièce « Contre- Acte ».

Ces mots sont reliés à des images et des sensations précises qui sont restées dans ma mémoire.... dans mon corps. Ces faits sont réels, ils appartiennent à ma vie.

....

Mais il pourrait s'agir de ma fille, ou ma mère, ou de toute « femme qui court avec les loups »

Il pourrait s'agir de vous aussi, homme ou femme ....Enfant de la terre, du ciel, de la pluie et du vent ....

Particules en mouvement ....

Dominique Audin

---

## Créations

---

**Un deux trois....** enfin libre grimace libérée de son carcan velu d'araignée mortelle de l'ennui  
le vent souffle de rire ...fou  
silhouettes,  
houlette des vents,  
louettes des ans ,  
vous êtes "allants" les lentes mouve-ment du vrai....non! non pas mensonge!  
grouille ! trille ! vrille ! ouille! ouille ! bafi-bafouille...  
débouché le fion !  
le fiord dégèle le son de l'Ame ourlé de franges  
frangipanes de vie mêlée vibrante  
béances de l'inoui  
la danse  
la danse s'oublie de mémoire ourlée ; s'outre de particules infinies....  
Un deux trois ..... trillions d'êtres !!  
gratouille sous la membrane trouée et soulageant l'azur de ses crispations polie  
dégage le pet odorant des voies galactées.....  
Et j'ai vu quelque fois ce que l'homme a cru voir...  
il n'a pas vu pas dit , pas pris ,pas jetté, pas revu , pas dansé  
pas dansé le pas de danse de troivers  
danse de troivers  
l'espace se déplie et se tord, convulse l'orgasmique étoile vitale de l'image de chair.. chérie chairie chairizome  
rhizome ! boucles ébouriffées en bouquets d'émotion des antilles , les antiques mantilles et les menthes du  
temps défroissé : tisseranes souveraines des royaumes inconnus -  
rêvasseries douces des filaments d'amitiés très humaines...  
respiration des vanités qui embrasse -le temps d'une valse- les rêves futiles des vérités d'enfance  
...et sa soeur l'Authentique qui file en douce, sans bruit, à tâtons entre les lignes et les figures déchues ...  
déchoir du trône ; il s'agit de chute  
à l'aube boréale des torrents de larmes - éponges de pétales aux fronts sibyllins,  
l'heure où la queue des sirènes se métamorphose en longues jambes blanches à la barbe du gros thon qui  
s'éloigne en marmonnant de troubles bulles  
troubles bulles , pets mouillés , pétards désamorçés par la moelleuse torpeur sensuelle et sa douche d'odeurs  
spongieuses  
trilles de joies!  
uppercut d'amour !  
j'ai vu des étincelles j'aillissant dans l'instant déjà partagé  
finir la vague en étreintes d'écumes  
sans cesse  
en recommencement ...



Et j'ai vu quelques  
fois ce que l'homme  
a cru voir....

Marion Baë

---

# Histoire

---

## Rencontre avec le BMC

**Entretien de Mariko Tanabe, danseuse-chorégraphe, par Laurence Jay.**

**Mariko :** Je voudrais partager avec vous le lien que j'ai expérimenté entre le BMC et mon travail de danseuse, chorégraphe à la Compagnie Eric Hawkins en 1983 et 1996.

**Laurence :** Tu avais donc déjà rencontré le BMC ?

**M :** Non jamais, mais quand je suis arrivée au Studio E H en 1983, l'impact de Bonnie était déjà là. Et plus j'apprends le Body-Mind Centering®, plus je vois comment elle a influencé la technique EH, comment beaucoup de mes professeurs et de mes collègues étaient formés et avaient pris quelques stages avec elle. Bonnie était élève à la Cie et enseignait à l'école entre 1966 et 1973 environ et elle a influencé beaucoup de gens.

**L :** Mais elle n'enseignait pas le BMC à l'époque ?

**M :** Non ! Elle voulait être danseuse. Elle a partagé son histoire avec nous au cours de rencontre avec la Cie. Cela m'a beaucoup touchée. En 83, j'étais passionnée du corps et la légèreté, le flux, la qualité de présence, le faire et le non faire ; beaucoup d'aspects aussi sous l'influence des principes asiatiques, le zen, les principes ascétiques aussi. Bonnie m'a dit que quand elle a vu Eric danser, elle a trouvé ça fascinant ; il avait à peu près 55 ans et dansait très bien. Elle était fascinée et elle voulait mieux comprendre comment il dansait. Elle a pris des cours avec lui. Il enseignait ce qu'il dansait mais ne pouvait vraiment expliquer. Les danseurs répétaient en cherchant les qualités de mouvement.

Bonnie était curieuse ; c'est sa nature. Elle a commencé à rechercher plus profondément le travail du corps puis à travailler avec les danseurs comme ergothérapeute. Elle a remarqué que les plus avancés n'avaient pas de problème avec les articulations mais avec les organes. Elle faisait ses recherches dans son appartement à New York. Ses amis se sont joints à elle et c'est comme ça que le BMC® a commencé. En 85 86, j'étais encore à la Cie EH mais j'ai pris contact avec une autre Cie et c'est là que j'ai rencontré Vera qui faisait partie de ce projet chorégraphique. Puis l'été suivant, j'ai revu Vera et lui ai dit : Hi Vera qu'as-tu fais cet été ? Vera a dit : « j'ai étudié les schèmes développementaux. »

- « qu'est ce que c'est ça ??? Et elle a commencé à me montrer et je ne savais ce que c'était. Maintenant je sais que c'était le schème pousser homolatéral des pieds ! Vera m'a montré et j'ai essayé de l'imiter. « c'est ça ?? Vera a dit non Mariko laisse tomber la hanche »... j'ai laissé tomber la hanche , c'est ça ?? Vera a dit oui Mariko, c'est ce que je viens d'apprendre pendant 6 semaines cet été pour 3000 dollars !!

On riait beaucoup ensemble. Pendant ces années, parce que j'étais professeur à l'école, je voulais beaucoup danser et j'ai rencontré beaucoup de danseurs qui sont allés étudier avec Bonnie et je pouvais voir leur transformation dans leur esprit, dans leur état, dans leur confort, leur clarté... comme un épanouissement ; beaucoup sont partis pour devenir praticiens avec Bonnie les années suivantes.

**L :** Et toi comment as-tu commencé à travailler avec Bonnie ??

**M :** Je savais dans ma tête et dans mon cœur que je voulais travailler avec Bonnie mais en étant danseuse professionnelle à New York, la vie est très stressante et je voulais le faire mais plus tard. E H est mort en novembr 1994, je suis restée un an dans la Cie pour transmettre des rôles à des jeunes danseurs, puis j'ai eu envie d'aller plus profondément dans mon propre chemin. Chercher ce que le corps peut nous montrer de notre vie, de notre passé, avec nos ancêtres ... Alors je suis partie à Montréal avec la Cie Marie Chouinard ; j'ai créé des soli, j'ai exploré et fait des recherches dans mon patrimoine asiatique ; après quelques années, je cherchais des outils encore plus précis pour travailler avec le corps. En 2005 j'ai demandé et obtenu une bourse pour revisiter ma vie artistique, mon langage chorégraphique, faire des recherches avec une autre Cie à Prague. Puis Bonnie a proposé le cours de Yoga et BMC® à New York ; le lien, c'est comme EH l'a montré, une dimension ascétique du corps. Il l'a incarné très clairement dans son corps et Bonnie l'a recherché très profondément.

---

# Regards

---

## Techniques somatiques, Dedans-Dehors par Marie Bardet

*"Penser ne dépend pas d'une belle intériorité qui réunirait le visible et l'énonçable, mais se fait sous l'intrusion d'un dehors qui creuse l'intervalle, et force, démembrer l'intérieur"*

(Deleuze, Foucault, p. 93).

J'esquisserai ici un regard tendu entre deux appuis, un pied un à « l'intérieur » et l'autre à « l'extérieur » des « techniques somatiques », pour autant -ou pour le temps- que vaille la distinction. Plutôt qu'une théorie, une série de questions autour de ce que je peux percevoir comme enjeux actuels des techniques somatiques, à partir de ce que je connais à travers ma pratique du feldenkraïs, de ce que j'ai pu voir du BMC, de ce que j'ai pu percevoir dans ma participation au DU « Techniques du corps et monde du soin » dirigé par Isabelle Ginot où des praticiens de différentes méthodes somatiques pensent les modes de dialogues et de travail avec différentes structures de soin.

De là, mon regard se porte sur une inquiétude commune qui semble se dessiner autour de la double question de savoir comment "présenter" le travail à l'« extérieur » et de savoir quel rapport établir avec d'autres travaux, scientifiques par exemple, qui viennent de l'« extérieur ». Une inquiétude qui questionne plus amplement quelque chose que l'on pourrait appeler le rapport au «

distinction ontologique de la pureté de la limite entre intérieur et extérieur.

Cette question du rapport au dehors se pose, disons-le tout de suite, dans un terrain caractérisé par la difficulté de ces rapports [de force], du fait, entre autres, de la marginalité des pratiques par rapport aux discours scientifiques et institutionnels hégémoniques ; mais aussi, en même temps, et peut-être de ce fait même, parce que ces pratiques perturbent la répartition "habituelle" et hégémonique entre faire et dire, entre sentir et expliquer.

Se dessinent deux dangers face au constat de la difficulté de ce rapport au « dehors »: le renfermement dans un système clôt sur soi de l' inexplicable absolu d'un côté, (du type « c'est un mystère et chercher à comprendre c'est tuer la pureté originale de la magie de nos techniques. »), et la recherche de justification totale par l'application de modèles hégémoniques de preuve scientifique qui ne collent pas avec la réalité des modes d'élaboration, de fonctionnement, et d'effets

ces pratiques perturbent la répartition "habituelle" et hégémonique entre faire et dire, entre sentir et expliquer.

dehors ». Je dis « dehors » en ce que l'on cherche moins à opposer fermement intérieur à extérieur, qu'à penser les imbrications du dehors et du dedans, et à voir comment « le dedans se constitue par le plissement du dehors » (Deleuze, Foucault, p127). Considérer les plissements topologiques de ce qui force du dehors dans les méthodes somatiques, de ce qui déborde dans les marges des discours et des pratiques scientifiques, institutionnelles, etc. Il faudrait alors travailler dans la finesse des fils qui brodent l'hybridation de différents courants du dehors, plus qu'à une

réels des méthodes, (du style « ça marche parce que c'est expliqué, ou ça le sera, dans la dernière revue Sciens ») de l'autre.

Voyons comment se déclinent ces questionnements dans ce rapport au dehors, ou plutôt le pli du dehors dans le dedans, puis du dedans vers le dehors, comme une chaussette :Pli du dehors vers le dedans : Quelle est la relation entre une méthode et les discours qui l'entourent, la traversent, qu'ils soient scientifiques, du travail social, de la danse, de la philosophie, etc. ? Un pli aux marges des discours légitimes qui chercherait moins en eux une

---

# Regards

---

Pli du dedans vers le dehors : Quel rapport entre le « discours » élaboré pour se présenter au dehors et la méthode elle-même, qui ne soit pas une justification de celle-ci, dans le sens le plus serré ? En effet, si l'on constate simplement que ces techniques qui se disent « somatiques » se sont construites à partir de la tentative -plus ou moins actualisée, pensée, opérante- de produire un autre agencement de la différence entre soma et logos (qui est en même temps raison et discours) s'éloignant de l'opposition binaire, comment peut-on penser un discours qui ne soit pas sur ces pratiques comme jugement et justification mais les accompagnerait ? Ou encore, pour le dire autrement, quelle relation entre une pratique et le discours qu'elle produit / qui la produit, quand sentir et dire, percevoir et faire renouvellent la répartition entre actif et passif ? Alors, c'est peut-être en parcourant différents niveaux de déclinaison de ce rapport au dehors que l'on peut en élucider les enjeux, en faisant dialoguer ces inquiétudes avec ce qui s'est constitué comme une habilité de se situer entre le dehors et le dedans propres aux pratiques somatiques. En saisissant le problème du rapport au dehors, aux mots qui disent l'expérience, au sein des méthodes somatiques elles-mêmes, peuvent s'esquisser les enjeux et des pistes de recherches pour cette circulation avec le dehors.

Les techniques somatiques travaillent justement sur ce pli du dehors dans le dedans, du dedans dans le dehors. Elles travaillent à la relation entre le sentir et le dire, entre l'expérience sensible et la construction discursive, l'imbrication de la sensation et des mots qui circulent pour dire la sensation et pour l'induire. Les mots constituent en effet un des matériaux de ces techniques qui, ne passant quasi jamais par la monstration/imitation d'une consigne, usent des mots pour faire, se transmettent à travers des mots dans leur enseignement. Il faudrait voir quels types d'images se constituent et circulent entre sensations, paroles et mouvements. Quelle parole qui fait autant qu'elle



Les techniques  
somatiques travaillent  
justement sur ce pli du  
dehors dans le dedans,  
du dedans dans  
le dehors.

dit ? Une manière de dire, une manière de faire en disant, de dire en faisant... S'exerce alors la perméabilité de l'échange entre ce qui est dedans et dehors, au plissement de la tendance incessante à la disparition de la frontière entre intérieur et extérieur, entre mon corps et le corps qui me touche, entre la sensation et le mot, entre la parole et l'état physique. Plutôt que la constitution stable d'un corps parfait en dedans ou d'un discours de vérité vers le dehors, l'institution/destitution permanente et mutuelle de la frontière entre « intérieur » et « extérieur » du corps constitue quelque chose d'une pratique du pli du dehors au-dedans, et vice versa.

Imaginer alors à partir de là comment s'appuyer sur la technique même dans ce qu'elle travaille ce pli dedans-dehors. Dans quelle mesure a-t-on affaire à une relation singulière que l'on pourrait traduire, déplacer, renouveler pour penser le rapport entre une technique somatique et les discours-pratiques institutionnels qui l'entourent, comme circulation d'images, construction de la puissance de faire des mots ?

Quelle est la relation entre l'expérience de l'attention aux sensations et aux mouvements et l'action qui s'en dépend ? Toute une pratique d'observation, d'attention particulière à comment les mots transforment le mouvement, le tonus, l'attention, les habitudes, etc. Une méthode de va-et-vient incessant entre sentir et dire de ce qu'on expérimente « dans le corps ». Comment cette habilité d'observation, de narrations et d'images qui circulent, peuvent-elles s'approprier, critiquer et mettre en œuvre pour cet autre niveau du pli avec le dehors : la relation avec les discours et les institutions environnantes ?

Comment se saisir de ce que l'on sait faire comme relation entre dedans/dehors singulière au sein des pratiques somatiques pour construire la relation avec le dehors institutionnel, discursif et politique, qui habite déjà toujours d'une certaine manière l'organisation des ateliers, la transmission dans les formations professionnelles, la construction du

---

## Regards

---

discours de la preuve, etc. ? Assumer en retour l'exigence actuelle d'élaborer les articulations de ces pratiques aux discours vers le dehors et du dehors à partir de leurs propres méthodes et expérience. Par exemple, relever l'urgence d'inventer des modes de récit qui ne peuvent énoncer d'objectifs préétablis de résultats de la technique, mais plutôt dire en tissant un regard d'aller-retour entre l'expérience et le regard qui en émerge et qui la produit.

Une remarque pour finir : de la même manière que l'on fait l'expérience que ni le sentir ni le faire ni le dire ne restent « in-tacts » au travail de va et vient, ni les méthodes somatiques, ni les environnements scientifiques et institutionnels ne pourront rester intacts à l'expérience de ce dialogue qui n'en est qu'à ces débuts. Ces transformations mutuelles sont caractéristiques d'un processus de pensée dynamique, et située, dans le pli du dehors au-dedans, plutôt que dans la justification référentielle instituant l'extérieur comme idéal de la normativité objective, ou dans le retranchement derrière un relativisme absolu d'ilots silencieux et révérencieux. Pour reprendre les termes de Donna Haraway, qui sur ces questions nous fournit des regards et des armes pour penser la production d'un savoir situé des techniques somatiques:

« Je défends la politique et l'épistémologie de l'emplacement, du positionnement et de la situation, où la partialité et non l'universalité est la condition pour être habilité à émettre des prétentions savantes rationnelles. Ce sont des prétentions sur la vie des gens. Je défends une vue depuis un corps, un corps toujours complexe, contradictoire, structuré et structurant, contre la vue de survol, depuis nulle part, depuis la simplicité. Seule la ruse bien trouvée est interdite. Voilà un critère pour décider de la question de la science dans la machine de guerre, qui rêve une science/technologie du langage parfait, de la communication parfaite, de l'ordre final. »

(Donna Haraway, « Savoir situés. La question de la science dans le féminisme et le privilège de la perspective partielle », in *Des singes, des cyborgs et des femmes. La réinvention de la nature*. Chapitre 9).

Saisir l'occasion de ressaisir l'élaboration collective de pratiques qui ne vivent que dans leurs

transformations-inventions permanentes, traversant les mouvements tendant à se reconnaître, s'identifier et se délimiter pour survivre dans les marges. Au moment d'une dissémination, en profiter pour faire entrer un peu de dehors, un courant d'air du monde, assumant notre situation dans les marges...

Marie Bardet, philosophe,  
Buenos Aires, octobre 2010.

Par exemple, relever  
l'urgence d'inventer des  
modes de récit qui ne  
peuvent énoncer d'objectifs  
préétablis de résultats de la  
technique, mais plutôt dire  
en tissant un regard sur soi.

---

# Outils

---

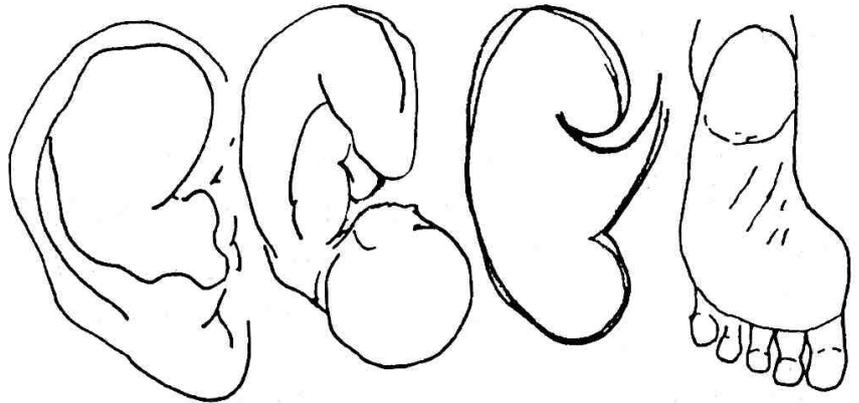
## SOMATISATION

### Les reins

L'histoire débute tout en haut dans la nuque **et comme deux colonnes ça descend jusqu'au bassin** puis ça rebondit vers le haut dans ce rebondi ça se met en regard l'un de l'autre. Ils se posent, se déposent s'entourent de graisse sans s'attacher.

Écoute tes deux reins. Tes deux reins écoutent.  
écoute le sang qui passe. Qu'est ce que je garde qu'est-ce que j'élimine ?  
Passe la membrane....  
Membrane qui sait filtrer à l'écoute  
de ce qui est bon, bon pour moi.

Respire tes reins.  
Laisse les te guider.



*Oreille, fœtus, rein et pied. In Odile Rouquet, « La tête aux pieds » p 36*

### Les fascias

**Imaginez vous dans un lit agréable**, installez vous dans une position confortable  
Remontez les draps moelleux jusqu'à vous, encore chauds  
Recevez les plis, leur douceur, la chaleur, la légèreté, laissez monter les couleurs  
Sentez les tissus bien bordés aux pieds, la résistance, l'élasticité, le changement permanent comme des vagues

Percevez le glissement des tissus dans le corps, laissez circuler la respiration,  
les glissements fluides, semi liquides qui les séparent et les relient, les enveloppent dans la continuité de chaque structure, de chaque organe...  
jusque dans la cellule et qui donne le sens de la connexion et de la différenciation

Les fascias informent le tout à partir de n'importe quel endroit  
dans des qualités de douceur et de légèreté  
Ils sont disponibles à travers leur structure fluide pour répondre aux mouvements et aux changements perpétuels

Des mesures faites au niveau de la sensibilité de la main ont montré qu'elle peut détecter des mouvements de l'ordre de 10 microns et que la différence entre les valeurs détectées de façon manuelle et les valeurs détectées grâce à des appareils sophistiqués n'est que de 5%.

Les fascias, Serge Paoletti, p 209.

# Outils

Ateliers approche BMC

Seance n°2 - 21/11/2009

CONNEXIONS PIEDS - BASSIN



Marcher et observer : quelle partie du pied rentre en contact la première avec le sol ? Quelle partie le quitte en dernière ?

Marcher et pointer une direction.

Arrêt en position debout, les yeux fermés.

Posture comme équilibre mobile entre pesanteur et anti-gravité

Ancrage au sol et appuis : explorer la surface d'appui des pieds par le transfert du poids (côté-côté, avant-arrière). Mobilisation du bassin / mobilisation de la cage thoracique.

En position assise

ischions  
pubis  
coccyx  
côtes iliaques



Respirer anatomique (modèle du bassin)



S'asseoir :  
atteindre la  
chaise avec  
les ischions

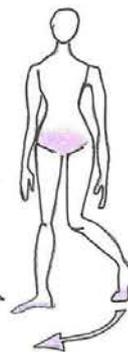


Se lever :  
transfert du  
poids sur les  
pieds

Massage des pieds :  
petites balles



Debout : jouer avec les  
relations ischions/talons ;  
pubis/gros orteils ; art.  
sacro-iliaque/petits orteils



Explorer glissements  
des pieds qui  
entraînent le bassin

En position allongée sur le dos :  
cartographie des appuis  
et voûtes plantaires. À

coccyx) avec une légère nutation  
ramener les 4 points en position "neutre". Contre-nutation du sacrum.



Observation de la respiration : plancher pelvien  
s'inspire, éloigner les 4 points de repères (ischions, pubis,  
sacrum  
du bassin (cambre) ; dilatation du ventre. À l'expiration,  
Vider le ventre.



2 Position allongée sur un côté : inspire/expire  
avec ouverture/fermeture de l'espace entre bassin  
côté et bassin.

Carla Bottiglieri

---

## Echo des cellules

---

### Les caramels de Juliette

#### Ingrédients :

- 125g de chocolat Nestlé
- 75g de beurre
- 1 verre de lait (environ 18cl)
- 1 verre de sucre blanc (le même)
- 1 grosse cuillère à soupe de miel

### A partager avec...

#### Delphine...

Jean-Claude Ameisen?le samedi de 11h05 à 12h sur France Inter.

<http://sites.radiofrance.fr/franceinter/em/sur-les-epaules-de-darwin/>

écouter l'émission du samedi 25 septembre 2010 à postcaster facilement et pendant 30 jours.

#### Laurence ...

La performance en danse moderne et postmoderne :  
une ivresse kinésique

<http://www.revue-interrogations.org>;

Biliana Vassileva Fouilloux.

« Quand on laisse vivre ses émotions elles se réfèrent à ce qui semble être une émotion primordiale que nous avons appelée tranquillité. La tranquillité n'est pas un objet de recherche. On ne cherche rien. La vie se présente instant par instant et on écoute on sent. La vie est une sensation non une pensée. »

Eric BARET – Le seul désir dans la nudité des tantra –  
Ed. Almora.

#### Annie ...

L'exposition de Gilbert Gormezzano et Pierre Minot

sur le site de la BNF. Photo ci-contre

<http://expositions.bnf.fr/minot/index.htm>

#### Odile ...

« Pendant que les bulles se déplacent dans l'espace celui qui les a créées et authentiquement hors de soi - auprès d'elles et en elles. Dans les globe son exhalaison s'est détachée de lui elle est conservée et portée au loin par la brise; dans le même temps l'enfant est ravi à soi-même dans la mesure où il se perd dans le vol hors d'haleine de son attention à travers l'espace animé. Ainsi la bulle de savon devient pour son créateur une surprenante expansion de l'âme. La bulle et son souffleur existe en commun dans un champ que tend la participation attentive. (...) Porté par un enthousiasme solidaire avec ses globes scintillants le joueur qui mène l'expérience se précipite dans l'espace ouvert et transforme en une sphère animée la zone située entre l'oeil et l'objet. (...) L'esprit à sa manière est lui-même dans l'espace. »

Peter Sloterdijk, Bulles Sphères 1, Fayard Hachette Littératures traduction de l'allemand en 2002.

C'est une très belle écriture limpide et riche aux multiples résonances. On trouve aussi dans ce volume des réflexions sur l'embryologie et notamment le rôle du son et de la voix dans le développement comme cordon ombilical sonore ainsi que son influence sur le langage.

Mettre tous les ingrédients dans une casserole sur feux doux. Remuer régulièrement.

Après 3/4h à 1h de cuisson votre caramel est bientôt prêt.

Pour le savoir, verser un peu de caramel dans une soucoupe et laisser le refroidir.

Le caramel doit rouler sous les doigts sans coller et avoir une texture homogène et dense. Plus vous laissez cuire le caramel, plus il sera dur à la dégustation.

