

Définition rédigée pour le Dictionnaire de la danse,

Larousse, deuxième édition, à paraître en septembre 2007

(reproduite ici avec permission)

SOMATIQUE (Éducation) : Champ disciplinaire émergent d'un ensemble de méthodes qui ont pour objet l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans l'espace.

Sont généralement reconnues comme méthodes d'éducation somatique, la méthode Feldenkrais de M. *Feldenkrais, la technique Alexander de F. M. *Alexander, l'*Eutonie de G. *Alexander, la Gymnastique Holistique du Dr Ehrenfried, le Body-Mind Centering de Bonnie Bainbridge Cohen, les Bartenieff Fundamentals d'I. *Bartenieff. Font aussi partie de cette famille : l'*analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé, l'Ideokinesis de Mabel E. Todd et Lulu Sweigard de même que de nombreuses autres approches se réclamant du travail avec le corps conscient. On pourrait ainsi considérer que certaines formes d'art martial, de yoga, de gymnastique douce, des techniques de relaxation ou d'entraînement sportif qui incorporent cette conception du corps conscient dans leur pédagogie soient candidates à une affiliation à l'éducation somatique. Le domaine est ouvert, en développement sinon en construction.

Contrairement à l'usage courant, dans le qualificatif somatique le préfixe *soma* n'identifie pas le corps physique ou le corps objet, séparé de la psyché et de l'activité mentale. En éducation somatique, le corps et le mouvement dans l'espace sont « plastiques », au sens où ils peuvent varier selon l'apprentissage. La personne est « holistique », au sens où les sensations, émotions et pensées font partie d'un tout indissociable et intégré. Le corps est considéré comme « soma » c'est-à-dire comme corps conscient et non comme corps objet à manipuler de l'extérieur. Le soma est un système : toutes les parties sont en relation les unes avec les autres, le tout formant par ailleurs plus que la somme de ses parties. L'éducation somatique est « stratégique », au sens où elle s'intéresse au comment du mouvement, c'est-à-dire à l'usage que l'on fait de soi dans l'action. Elle repose sur des principes comme la présence à ce qui se passe, l'observation des différences, le non jugement, le choix (qui est de décider parmi plusieurs possibilités), la prise en compte du contexte.

Les méthodes d'éducation somatique se distinguent à la fois par leur conception du corps et par leur pédagogie. Les inventeurs de ces méthodes ont laissé des traces de leur propre cheminement, certains étant issus soit des milieux médicaux, artistiques, sportifs ou académiques, mais tous ayant eu à composer avec des enjeux personnels qui sont devenus source d'invention. Les modèles de la *posture et du mouvement optimal se ressemblent. Mais en pratique, certaines pédagogies sont plus directives, d'autres plus exploratoires. Le travail est communiqué soit par la parole, soit par le contact manuel ou par une combinaison des deux modalités. Parfois des objets sont utilisés.

En danse, par ce travail fin de prise de conscience et d'apprentissage du mouvement ressenti, les méthodes d'éducation contribuent à la formation de l'interprète au plan technique (optimisation de la posture et du mouvement juste, amplitude, force, souplesse, relation à l'espace, etc.) mais aussi au plan expressif. En rendant les danseurs et chorégraphes plus sensibles à eux-mêmes et plus respectueux de leur structure et de leur fonctionnement, les méthodes d'éducation somatique sont très utiles dans la prévention des blessures et la rééducation. Mais plus encore, par cette plongée dans l'expérience intime du mouvement, elles offrent aux créateurs la possibilité de varier leurs sources d'inspiration et d'expression.

Elles permettent ainsi de revoir certains a priori relatifs, par exemple à l'esthétique du mouvement dansé, au processus de la création chorégraphique et, surtout, à la conception même du corps en danse: le corps passe du statut d'instrument à celui de substrat, c'est-à-dire que le corps vécu est à la source du phénomène et de l'activité de la danse. Cette présence au mouvement est à la base de la projection vers le spectateur dont on cherche à atteindre le système de résonance lui aussi somatique.

En 1995, a été fondé au Québec le Regroupement pour l'éducation somatique (RES), organisme non lucratif qui réunit des associations, des écoles de formation et des individus oeuvrant dans le champ disciplinaire de l'éducation somatique (site Internet www.education-somatique.ca) YJ/OR

BIBLIOGRAPHIE.

O. Rouquet *Les techniques d'analyse du mouvement et le danseur* FFD, Paris, 1985

(disponible par Internet, www.rechercheenmouvement.org) ;

O.Rouquet *Les techniques d'analyse du mouvement, les fondements* Balises n°2
CESMD Poitiers 2004

Y. Joly, « l'Éducation somatique : au delà du discours des méthodes », *Bulletin de l'association des praticiens de la méthode Feldenkrais de France*, no. 14, hiver 1993

(version revue et augmentée en janvier 2003 disponible par Internet www.yvanjoly.com) ;

L'intelligence du corps, Nouvelles de danse, n°28 et n°29, Bruxelles,1996.

*Note : les mots marqués d'une astérisque sont définis en tant que tels dans le dictionnaire