

UNIVERSITÉ JEAN MOULIN LYON 3
FACULTÉ DE PHILOSOPHIE

MÉMOIRE DE MASTER 1
PRÉPARÉ SOUS LA DIRECTION DE

JULIE HENRY
(ENS DE LYON)

VANINA MOZZICONACCI
(PAUL VALÉRY MONTPELLIER 3)

**DÉFENDRE DES USAGES ÉMANCIPATEURS DE LA DANSE LIBRE
DANS UNE PERSPECTIVE ÉCOSOMATIQUE**

JUIN 2021

AGATHE JUTEL

DÉFENDRE DES USAGES ÉMANCIPATEURS DE LA DANSE LIBRE
DANS UNE PERSPECTIVE ÉCOSOMATIQUE

AVANT PROPOS

En préambule, je voudrais justifier d'un certain nombre de choix que j'ai opérés dans ce travail de recherche. Il m'importait, en tant que philosophe féministe réfléchissant sur la production des savoirs corporels, et en tant que danseuse partant de son expérience subjective pour étayer la recherche, de me situer dans ce travail. C'est pourquoi j'ai choisi de recourir au pronom personnel en première personne « je » qui témoigne à la fois du travail auto-ethnographique réalisé, de la stratégie féministe cherchant à rendre visible ma situation de chercheuse subjective (contre l'idée d'une recherche neutre et objective) tout en valorisant un savoir en première personne. Mon propos dans ce travail préparatoire est de permettre de poser le cadre et les bases conceptuelles de la danse libre comme pratique écosomatique, afin d'opérer en M2 un rapprochement entre un usage féministe de la danse libre et des pratiques dissidentes de réappropriation de sa santé, notamment d'auto-gynécologie et d'auto-soin. Pour ce faire, j'inscris ma démarche dans une réflexion féministe portée sur les mécanismes systémiques d'oppression patriarcale à l'encontre des personnes sexisées¹, c'est-à-dire des personnes assignées à des catégories de genre inférieures du fait de la hiérarchisation qu'opère le système patriarcal entre les individu·e·s. Si j'ai choisi de recourir au terme de « femmes » pour l'écriture de mon mémoire, je souhaite défendre l'usage que je fais de ce mot et préciser ce que j'entends par cette catégorie :

1) bien qu'opérant une lecture féministe générale de la danse libre dans ce travail de M1, je souhaite plus précisément inscrire mes recherches dans une réflexion sur le contexte systémique de violences gynécologiques et de déconsidération des troubles sexuels dits « féminins ». Ces violences sont autant la conséquence du rôle social assigné à partir du sexe (le genre) que de la réalité anatomique de l'appareil reproducteur femelle. Parlant de « femmes », je n'entends donc pas uniquement les femmes cis (c'est-à-dire les personnes assignées « femme » à la naissance du fait de leur sexe et se reconnaissant dans cette identité de genre), mais également toutes les personnes sexisées étant confrontées à l'emprise médicale sur un corps reproducteur féminin : hommes et femmes trans, personnes intersexes, personnes non-binaires etc. C'est donc en ce sens large et inclusif qu'il faudra comprendre le recours au terme de « femmes » dans ma recherche.

2) Il est plus simple de recourir à ce terme pour des raisons stratégiques de lisibilité : les expressions « personne sexisée » ou « personne minorisée de genre » sont plus longues, moins fluides à la lecture et peu connues du monde non-universitaire.

3) Le recours au pluriel plutôt qu'au singulier me permet d'échapper à une essentialisation qui consisterait à parler de la femme en opposition à l'homme, et insiste sur la diversité des

1 On trouve également l'expression « personnes minorisées de genre » chez Paul B. Preciado.

parcours et des vécus de femmes. C'est par ailleurs dans la même démarche que je parlerai des « corps » plutôt que « du corps » afin d'éviter une forme de normalisation du vécu corporel².

4) L'étude historique que j'opère sur l'origine féministe de la danse libre me fait recourir à des références qui parlent justement de « la femme », dans une dimension très essentialisante (les femmes en tant que mères). Recourir au mot « femmes » dans le sens défini plus haut, plutôt qu'à une expression qui serait plus incluante mais anachronique, relève d'une volonté à la fois de ne pas détourner le sens qui en était fait à l'époque, tout en rendant possible une utilisation subversive de ce mot.

Concernant d'autres stratégies discursives, j'ai choisi de recourir à un format d'écriture inclusive qui permet de mettre en évidence le caractère androcentré de la grammaire. Pour cela, et à des fins de fluidité dans la lecture, j'ai choisi d'utiliser des mots pouvant être masculinisés/féminisés à l'aide du point médiant : soit en ajoutant un « e » à la fin d'un mot (ex : participant·e, individu·e) soit en accolant la terminaison féminine à la terminaison masculine pour éviter de dédoubler les noms (un chercheur et une chercheuse deviennent des « chercheur·euse·s »). J'ai également décidé d'intégrer des pronoms personnels à forme agglutinée lorsqu'il était redondant de les répéter : il et elle deviennent « iel », elles et eux deviennent « elleux ». Si j'ai choisi de parler de « participant·e·s » et de « praticien·ne·s » pour les pratiques somatiques, en cohérence avec les textes que j'ai étudiés et les postures revendiquées par les professionnel·le·s, j'ai en revanche préféré de parler de « danseuses » et « animatrices » pour la danse libre car ce sont les termes qui reviennent dans ce milieu. J'ai intentionnellement utilisé le féminin universel pour trois raisons :

1) François Malkovsky n'a formé que des femmes.

2) C'est une pratique qui reste, aujourd'hui encore, très majoritairement féminine : ce sont surtout des femmes (entendu comme précédemment) qui sont adeptes de la danse libre même si cela n'empêche absolument pas des hommes de participer.

3) D'un point de vue stratégique, cela permet de montrer où sont les femmes, de rappeler leur existence.

Je reviendrai plus longuement en introduction et dans le corps de ce travail sur l'aspect pratique de ma recherche qui se situe dans le champ de la philosophie de terrain et a consisté en une analyse auto-ethnographique et ethnographique du monde de la danse libre. Les conclusions de ma recherche s'inspirent à la fois de vécus personnels, d'observations de terrain, de discussions

2 J'emprunte cette stratégie à Camille Zimmermann dans son mémoire de maîtrise : « Connaître et s'engager par nos corps : analyse améliorative des corps par la phénoménologie, la cognition incarnée et le féminisme », Mémoire de maîtrise de Philosophie, Université du Québec à Montréal, décembre 2020, p.1

informelles avec d'autres danseuses et de six entretiens philosophiques ouverts, menés cette année avec des danseuses. Je m'inscris dans une démarche non pas représentative ni statistique mais plutôt réflexive et qualitative, c'est pourquoi il m'importait d'avoir quelques entretiens de qualité en plus des nombreuses discussions interstitielles qui se jouent lors des stages, et tous ces propos ont directement participé à modifier la recherche et ses hypothèses. Mais parce que la danse libre est un milieu affinitaire de rencontres et d'échanges, il me semblait primordial de pouvoir protéger la confidentialité de mes sources. Aussi, puisque l'anonymisation ne suffit pas toujours pour éviter de reconnaître une personne, j'ai préféré recourir au *verbatim* sans jamais nommer ni contextualiser le propos. Cela à des fins de non-identification des enquêtées, sans me priver de ces données issues de l'ethnographie.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	1
PARTIE I	
QU'EST-CE QUE LA DANSE LIBRE ?.....	6
I. Contexte historique.....	6
I.1. Une danse, produit de son époque	6
I.1.A. La culture hellénique	6
I.1.B. L'influence de François Delsarte	7
I.2. La révolution isadorienne	8
I.2.A. L'art grec et la tragédie	8
I.2.B. Un art « naturel »	10
I.2.C. Le rôle de l'observation	11
I.3. La danse libre de François Malkovsky	12
I.3.A. La rencontre de Malkovsky avec la danse d'Isadora Duncan	12
I.3.B. Reprise des lois de la nature	13
I.3.C. La place de l'artisanat	13
II. Techniques et principes	14
II.1. Les principes fondateurs issus de l'observation	15
II.1.A. Le principe de continuité	15
II.1.B. Ondes et ondulations.....	16
II.1.C. Libérer les canaux nerveux, laisser circuler l'énergie	17
II.2. Comprendre le mouvement.....	19
II.2.A. Le plexus solaire : centre d'émission et d'expressivité du mouvement	19
II.2.B. Le centre de gravité : l'origine du mouvement	20
II.2.C. La logique du mouvement : la marche comme base naturelle	21

II.3 Mouvement ternaire et organisation de la danse en trois « moments ».....	22
II.3.A. Principes de Delsarte.....	22
II.3.B. Chez Malkovsky, le principe du main-corps-main.....	22
II.3.C. La danse est la musique du corps	23
III. Analyse axiologique	25
III.1. Une pratique humaniste à visée universelle ?	25
III.1.A. La gloire de la civilisation grecque chez Duncan.....	25
III.1.B. Apporter la joie au monde	26
III.1.C. La question de l'accessibilité sociale.....	27
III.2. Les valeurs morales dans le projet de la danse libre.....	28
III.2.A. Isadora Duncan contre la déformation morale	28
III.2.B. Raymond Duncan, l'Akademia et la gymnastique	30
III.2.C. François Malkovsky et l'élévation morale	31
III.3. Portée féministe	32
III.3.A. Geneviève Stebbins et l'émancipation des femmes	32
III.3.B. La puissance des femmes et l'essentialisation des corps	33
III.3.C. Une danse de l'émancipation, quel héritage après Duncan ?	34
PARTIE II	
LE PARADIGME ÉCOSOMATIQUE AU FONDEMENT D'UNE CONCEPTION	
FÉMINISTE DE LA DANSE LIBRE	36
I. La danse libre comme pratique (éco)somatique	36
I.1. Cartographie des pratiques somatiques	36
I.1.A. Les pratiques somatiques, de quoi parle-t-on ?	36
I.1.B. Que cherche-t-on à faire ?	37
I.1.C. Des pratiques marginales	39
I.2. Vers une pratique écosomatique ?	40
I.2.A. Une approche holistique	40

I.2.B. La dimension relationnelle et la place du milieu.....	42
I.2.C. L'importance du paradigme écosomatique dans ma recherche philosophique.....	44
II. Se doter d'un outillage conceptuel solide et accessible pour comprendre ce que l'on fait	45
II.1. Analyse des discours endogènes et exogènes dans les somatiques	46
II.1.A. La <i>doxa</i> du sensible.....	46
II.1.B. La place des preuves scientifiques	47
II.1.C. La preuve par le vécu : le récit d'expérience	49
II.2. Poser les bases conceptuelles	51
II.2.A. L'importance de la description.....	51
II.2.B. Schéma corporel.....	52
II.2.C. Image du corps	54
II.3. Comprendre le fonctionnement de la danse libre	55
II.3.A. Comment se déroule un cours ?	55
II.3.B. Une description (non exhaustive) de ce que l'on fait	56
II.3.C. Moins d'explications, plus de sensations	57
III. Déterminer les usages : à quoi ça sert et qu'est-ce qu'on transforme ?	59
III.1. Les implications du schéma corporel et de l'image du corps	59
III.1.A. Quand « porter l'attention sur » permet d'intégrer de nouveaux mécanismes libérateurs	59
III.1.B. Intégration des mouvements au schéma corporel et expressivité.....	60
III.2. Les affects : une spécificité de la danse libre dans le paysage écosomatique	62
III.2.A. Le pré-mouvement : liens entre expressivité et schéma corporel	62
III.2.B. Réconcilier pratique artistique et pratique somatique	64
III.3. Un usage féministe de la danse libre comme écosomatique ?.....	65
III.3.A. Déterminer les usages que l'on veut pour nos pratiques.....	65
III.3.B. Qu'est-ce qu'un usage féministe ?	66
III.2.C. Une démarche de <i>bandita</i> pratique	67

PARTIE III

ÉVALUER LA POSSIBILITÉ D'UN USAGE FÉMINISTE DE LA DANSE LIBRE..... 69

I. L'impact de l'objectification sur le vécu corporel et l'apprentissage 69

I.1 La danse libre participe-t-elle à objectifier les corps ? 69

I.1.A. La place du regard masculin : le *male gaze* 69

I.1.B. Les miroirs..... 71

I.1.C. Un corps idéal ? 72

I.1.D. Compétition et emprise 74

I.2. La circulation du savoir en danse libre 75

I.2.A. L'absence de legs théorique 75

I.2.B. Le capital culturel comme privilège..... 77

I.2.C. Danse naturelle ou technique du corps ?..... 78

I.3. Le paradoxe épistémologique de la danse libre 80

I.3.A. L'injustice herméneutique 80

I.3.B. Auto-objectification et déficit intéroceptif 82

I.3.C. L'accès à l'expérience somatique est conditionné 84

I.3.D La danse libre présuppose une capacité d'immersion cognitive immédiate (*flow*)..... 84

II. Définir les conditions pour permettre à un vécu corporel en première personne d'émerger.....85

II.1. Développer de nouvelles logiques d'apprentissage 85

II.1.A. Une pédagogie du processus et non du résultat 86

II.1.B. Une posture non colonisatrice..... 87

II.1.C. L'intérêt de se montrer vulnérable 88

II.2. La portée épistémologique de la vulnérabilité 90

II.2.A. Le privilège épistémique 90

II.2.B. L'exemple de la musicalité 92

II.2.C. L'oralité et le toucher, des alternatives complémentaires à la vision ?.....93

II.2.D. Respecter la temporalité de l'exploration 95

III. Pour une pratique émancipatrice	96
III.1 Renverser l'objectification	97
III.1.A. La contrainte choisie n'est pas une oppression subie	97
III.1.B. Le processus de subjectivation comme préalable à l'apprentissage corporel	98
III.1.C. Inverser le paradigme et augmenter ses potentiels de geste	99
III.1.D. Un cercle vertueux d'apprentissage corporel	100
III.2. Reprendre le pouvoir	101
III.2.A. Une démarche de résistance	101
III.2.B. Définir l'empouvoirement	102
III.2.B La conscience de l'oppression dans le processus d'empouvoirement : une création active.....	103
III.3. Quand la légitimité épistémique est porteuse d'émancipation	105
III.3.A. Reconnaître les savoirs corporels	105
III.3.B. Connaître, c'est à la fois sentir et ne pas sentir	106
III.3.C. Le plaisir d'habiter son corps	107
CONCLUSION	108
ANNEXE 1	
TABLEAU RÉCAPITULATIF DES DIFFÉRENTS TERRAINS.....	109
BIBLIOGRAPHIE	110

INTRODUCTION

À l'origine de ce travail de recherche, il y a ma rencontre avec une pratique artistique : la danse libre. Depuis les expériences sensibles éprouvées au contact de cette pratique, j'ai nourri la conviction que ce dont elle m'informait était précieux et pourrait servir d'outillage pour penser le monde. Mais à l'origine de ce travail, il y a également ma rencontre avec une danseuse et militante féministe : Laura Garby. Est-ce parce que j'ai pu faire confiance à l'une (la danseuse) que je me suis laissée convaincre par l'autre (la pratique) ? En l'occurrence, c'est à la suite de la création d'une collective féministe¹ autour de la réappropriation de son corps et de sa santé que j'ai commencé à danser. Aussi, bien que je ne puisse encore tout à fait démêler les raisons pour lesquelles la danse libre a eu un impact si profond sur ma façon d'envisager le – et d'être au – monde, je suis toutefois convaincue que le contexte qui me l'a fait connaître a déterminé comment j'ai choisi de m'y engager en retour. Plus qu'une simple pratique à expérimenter, c'est avant tout une expérience relationnelle qui affecte autant qu'elle se laisse affecter. Ainsi, « on n'est pas "élève en danse libre" mais on découvre la danse avec quelqu'un² », ou quelques un·e·s. À l'instar d'Eva Feder Kittay qui puise dans son vécu de mère et pourvoyeuse de soin (*care-giver* en anglais) les réflexions préalables à l'élaboration d'une nouvelle justice sociale³, je puise dans mon vécu de danseuse et de militante féministe pour la santé sexuelle la conviction qu'une expérience à la fois puissante, vulnérable et légère de son corps est possible. C'est-à-dire une expérience qui, puisque diversifiée et contrastée, semble déstabiliser les mécanismes de coercition des corps sur lesquels repose en partie l'oppression patriarcale.

Parce que traversée d'ambiguïtés et d'injonctions paradoxales, la danse libre est un objet d'étude philosophique privilégié. Ne serait-ce que par son appellation, elle suggère une pratique où la spontanéité et l'improvisation tiennent une place de premier ordre ; une danse sans code ni formalisme, sans obligation technique ni attentes. Pourtant, la danse libre située dans le courant de François Malkovsky que j'interroge dans ce mémoire, ne ressemble en aucun cas à cela. Née de la

-
- 1 Le terme « collectif » a été volontairement féminisé afin de mettre en évidence la non-mixité (sans hommes cisgenres) du groupe. En juin 2019, j'ai participé à la création de la collective lyonnaise Somanarca avec d'autres militant·e·s féministes, dont Laura Garby (professeure de danse libre, chercheuse et professionnelle de la santé sexuelle). C'est notamment sur la base de ces convictions communes que j'ai choisi d'expérimenter, au cours d'un stage d'une semaine, la pratique qu'elle proposait : la danse libre.
 - 2 Ces mots m'ont été adressés par une danseuse et chercheuse en danse libre que j'avais contactée dans le cadre de mon travail de terrain.
 - 3 Je renvoie par exemple à l'article « The Ethics of Care, Dependence, and Disability », *Ratio Juris*, mars 2011, vol. 24, no 1, pp. 49-58, ou à l'article « Une éthique de la pratique philosophique » traduit en français par Nicolas Delon in Sandra Laugier, *Tous vulnérables ? : l'éthique du care, les animaux et l'environnement*, PAYOT, 2012, pp.123-171

volonté de libérer les corps de leurs entraves physiques et morales, c'est une pratique qui comprend un répertoire historique et préservé de chorégraphies, et qui consiste à expérimenter en groupe et en musique un ensemble de propositions corporelles très précises. Paradoxalement, elle semble donc opérer une nouvelle normalisation plutôt qu'une libération des corps. Une précision s'impose : ce qui rend « libre » dans cette danse n'est pas tant le fait de pouvoir « faire ce que l'on veut comme on le veut⁴ » avec son corps. L'objectif est différent : la répétition de mouvements et de coordinations gravitaires précises fournit les conditions préalables à une libération corporelle, psychique et émotionnelle, amenant à une meilleure connaissance de soi. De ce fait, la danse libre semble rejoindre le champ des pratiques de conscientisation du corps regroupées sous l'expression des « pratiques somatiques » dont les différents usages (thérapeutiques, esthétiques, politiques) cherchent à légitimer la portée épistémologique⁵ de l'expérience corporelle. Plus particulièrement, l'approche « écosomatique » s'attache tant à transmettre et à rendre intelligible les connaissances des corps qu'à accueillir les différentes manières de s'approprier ces savoirs en valorisant chaque expérience vécue en première personne sans attente préétablie. Parce qu'elle est avant tout une façon de comprendre les usages qui sont faits des pratiques somatiques, la perspective écosomatique prête une attention particulière aux relations complexes et nombreuses dans un milieu donné et à ce qui peut s'y jouer. Dans cette perspective, ces pratiques accordent une place à l'imaginaire subjectif de chacun·e et rendent ainsi possible une subversion des normes, porteuse de transformation et d'émancipation.

Depuis l'intime conviction que la danse libre m'a apportée, je prête toutefois attention à ne pas généraliser mon expérience vécue personnelle. La philosophe Iris Marion Young reconnaît au contraire qu'appliquée aux luttes féministes, une telle volonté de rapprochement des expériences mène à des processus d'exclusion et de normalisation⁶. C'est pourquoi le paradigme « écosomatique » sera mon guide pour me repérer dans une enquête philosophique de terrain, puisqu'en tant que mouvement de réflexion davantage que catégorie arrêtée, il propose de penser le corps à partir de son expérience, c'est-à-dire immergé dans un milieu. Ma démarche de recherche s'inspire de cette méthodologie qui consiste à considérer son travail comme « un projet politique écologique investi de responsabilités envers les *processus* d'émancipation, de résistance et de création qui nous entourent⁷ ». Une de ces responsabilités est l'*attention*, mot clé et fil conducteur

4 Je reprends cette formulation d'Annie Garby, danseuse et formatrice en danse libre.

5 L'épistémologie est un champ de recherche en philosophie qui interroge les conditions de production de la connaissance, ses méthodes, ses valeurs ainsi que ses usages.

6 Iris Marion Young, « Gender as seriality : thinking about Women as a social collective », *Signs*, Vol. 19, No. 3, 1994, p.713 : « for the common characteristics of women or of women's oppression leads to normalizations and exclusions »

7 Marie Bardet, Joanne Clavel et Isabelle Ginot, *Écosomatiques: penser l'écologie depuis le geste*, Montpellier, Deuxième époque, 2019, p.7

dans mon travail. En effet, que ce soit dans les enjeux de positionnement sur le terrain ou dans ce qui se joue au cœur même de la pratique, l'attention est constante : prêter attention à ses ressentis, libérer l'attention⁸, faire attention aux autres. En ce sens, ma démarche rejoint celle des théories du *care*, qui interrogent le monde depuis « une attitude envers autrui que l'on peut traduire en français par les termes d'« attention », de « souci », de « sollicitude » ou de « soin ». Chacune de ces traductions renvoie potentiellement à un aspect du *care* : le terme d'« attention » insiste sur une manière de percevoir le monde et les autres ; ceux de « souci » et de « sollicitude » renvoient à une manière d'être préoccupé par eux ; enfin, celui de « soin », à une manière de s'en occuper concrètement.⁹ ». Cela implique aussi de faire preuve de vigilance et de précaution quant aux conséquences de ma recherche sur ce terrain, car observer c'est déjà intervenir¹⁰. Ainsi, en tant que chercheuse située de par mon expérience de femme¹¹, mes convictions politiques et mon propre vécu individuel, c'est donc *une* analyse parmi beaucoup d'autres possibles que je propose ici et qui si elle tente de nourrir la pratique autant qu'elle est nourrie par elle, ne cherche pourtant pas à l'objectiver. En d'autres termes, ce travail n'interroge pas *la* réalité mais bien *une* réalité¹² de la danse libre, permettant de faire un usage critique, créatif et subversif de cette pratique tout en laissant la place à d'autres réalités d'exister légitimement. Par l'attention, le souci et le soin porté-e-s à l'encontre du milieu de la danse libre, cette enquête philosophique relève donc moins d'une attente de résultat que d'un *processus*.

Cette considération pour le milieu, commune aux éthiques du *care*, à l'éducation écosomatique et à la démarche féministe implique de bousculer les frontières entre deux mondes – la danse libre comme pratique, et la philosophie comme théorie – et de se retrouver en potentielle *outsider within*¹³ pour reprendre l'expression de Patricia Hill Collins : pas tout à fait dedans (une danseuse qui cherche à analyser), pas tout à fait dehors (une philosophe qui fait l'effort de

8 Je souligne la double sémantique orale de cette proposition : libérer l'attention consiste aussi à libérer la tension.

9 Marie Garrau et Alice Le Goff, *Care, Justice et dépendance : Introduction aux théories du care*, PUF Philosophies, Paris, 2010, p.5

10 Je remercie Julie Henry et Vanina Mozziconacci de m'avoir très tôt indiqué cette difficulté méthodologique déterminante pour ma recherche.

11 Je préciserai même de femme blanche, occidentale, bourgeoise, valide et cisgenre.

12 Je remercie Laura Garby pour ses retours constructifs et stimulants tout au long de ce travail d'écriture réflexif, qui m'ont permis de prendre conscience de ces enjeux relationnels, multiples et engageants ainsi que d'affiner avec sensibilité mes différents positionnements.

13 Ce terme a été proposé par Patricia Hill Collins dans un article de 1986 afin de rendre compte de l'expérience singulière des femmes racisées, amenées à la fois à fréquenter l'univers des classes dominantes en tant que travailleuses domestiques, sans toutefois jamais être reconnues comme appartenant à ce milieu : elles sont des personnes extérieures, à l'intérieur. Par extension, elle affirme que ce positionnement exceptionnel est porteur d'une grande créativité pour la recherche académique. Si je l'emploie ici, je ne souhaite toutefois pas dépolitiser cette expression de son contexte d'élaboration. Aussi je ne pense pas que l'on puisse comparer la situation vécue d'une chercheuse blanche à celle d'une chercheuse racisée, même dans le milieu très réfractaire à la pratique qu'est la philosophie. Patricia Hill Collins, « Learning from the outsider within. The sociological significance of Black Feminist thought », *Social Problems*, Vol. 33, No. 6, Oct. - Dec. 1986, pp. S14-S32.

pratiquer). Clarifier les positionnements de chercheuse en philosophie politique d'une part et de danseuse militante pour la santé sexuelle d'autre part implique ainsi 1) d'admettre la « porosité entre expériences personnelles et travail de recherche¹⁴ », 2) d'asseoir la légitimité de cette enquête inspirée d'un ressenti personnel et 3) de justifier ma méthode de terrain. À la suite de Berenice Fisher qui affirme que « le ressenti et l'expérience sont le fondement de notre effort collectif, visant à transformer et recréer le monde¹⁵ », je défends donc la pertinence d'un travail de recherche en première personne et son intérêt tant philosophique qu'épistémologique. Valoriser le savoir expérientiel, c'est-à-dire le savoir issu de l'expérience subjective (à la différence d'un savoir empirique issu de l'expérience expérimentale) est un moyen de rétablir la circulation entre théorie et pratique, le terrain n'étant pas « une simple application¹⁶ » de la théorie philosophique, mais déjà le lieu d'une élaboration réflexive. Ma recherche a donc été nourrie tant par des apports théoriques puisant dans les épistémologies du positionnement, la phénoménologie féministe, l'anthropologie et la philosophie politique, qu'à partir des connaissances produites par le terrain, c'est-à-dire par mon expérience corporelle, par l'immersion dans le milieu (les stages, les relations aux autres, à la collectivité) mais aussi par des échanges informels et des entretiens¹⁷ auprès de six danseuses d'âges et de formations différentes¹⁸.

Le paradigme écosomatique me permet donc d'articuler à la fois les enjeux liés à ma posture réflexive de chercheuse et à la démarche féministe de ma recherche philosophique, à savoir : défendre, à la suite d'une intuition en première personne, des usages émancipateurs de la danse libre (et ainsi réconcilier pratique politique, somatique et artistique¹⁹). Or, chercher à intégrer la danse libre au paysage des « somatiques » sous le prisme écosomatique tout en prêtant une attention particulière aux mécanismes coercitifs qui entourent l'expérience corporelle des femmes met en lumière les paradoxes de cette pratique – laquelle oscille entre l'invitation à libérer le vécu corporel du régime de normalisation des corps et la création d'une nouvelle normativité. La finalité de cette recherche – que je souhaite poursuivre l'an prochain – est d'envisager une utilisation épistémologique subversive de la danse libre, dans le cadre d'une réappropriation de la santé

14 Noémie Aulombard, « Théoriser avec indiscipline : de l'intimité d'un corps à la recherche sur les corps » in Anaïs Choulet-Vallet, Pauline Clohec, Delphine Frasc, Margaux Giacinti et Léa Védie, *Théoriser en féministe*, Paris, Hermann, 2021, p.115

15 Berenice Fisher et Vanina Mozziconacci (trad) « Qu'est-ce que la pédagogie féministe ? », *Nouvelles Questions Féministes*, 29 novembre 2018, Vol. 37, no 2, pp. 64-75, p.73

16 Vanina Mozziconacci, « Faire féministemement de la philosophie. D'une traduction entre théorie et pratique », in Anaïs Choulet-Vallet, Pauline Clohec, Delphine Frasc, Margaux Giacinti et Léa Védie, *Théoriser en féministe*, Paris, Hermann, 2021 p.83

17 C'est aussi dans ce souci et cette attention accordées au terrain que j'ai choisi de ne pas nommer les noms des enquêtées.

18 Il n'existe ni école ni institut de formation officiels en danse libre. Toutefois, on considère qu'il existe des « courants » qui sont davantage des façons d'appréhender la pratique et qui résultent principalement de l'appropriation personnelle qu'en a fait l'enseignante.

19 Je remercie Chantal Gache et Nathalie Pousse pour m'avoir orientée vers ce lien.

sexuelle comme acte de résistance à la normativité hétérosexiste²⁰. Pour y parvenir, je tâcherai donc de cerner les contours à la fois historiques, techniques et axiologiques²¹ de la danse libre. Par une étude comparative des enjeux communs à la danse libre et aux pratiques somatiques et plus précisément écosomatiques, je chercherai ensuite à comprendre « ce que nous faisons et à quoi ça sert²² » afin d'interroger la possibilité de faire un usage féministe de la danse libre. Enfin, je viendrai confronter, interroger et vérifier ces hypothèses à l'aide du terrain : grâce à une analyse des mécanismes d'objectification et d'auto-objectification des corps des femmes, je tenterai de déterminer les conditions nécessaires à l'émergence d'un vécu subjectif préalable à l'expérience somatique, et montrerai en quoi la danse libre, puisqu'elle contraint autant qu'elle permet à un tel vécu d'advenir, est une pratique au potentiel subversif et profondément émancipateur.

20 J'emprunte ce terme à l'auteurice et thérapeute féministe Juliet Drouar qui met en avant les autres catégories de personnes victimes du sexisme au même titre, mais différemment, que les femmes cisgenres. Cf ma note sur l'utilisation plurisémantique de l'expression « femmes » dans ce mémoire.

21 C'est-à-dire les valeurs qui sous-tendent cette pratique.

22 Isabelle Ginot, « Que faisons-nous et à quoi ça sert ? Image du corps et schéma corporel dans la méthode Feldenkrais » in Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais: politiques et esthétiques d'une pratique corporelle*, L'Étalon, L'Entretemps, 2014.

PARTIE I

QU'EST-CE QUE LA DANSE LIBRE ?

I. Contexte historique

I.1. Une danse, produit de son époque

L'objet premier de ma recherche philosophique est la danse libre dans le courant élaboré par François Malkovsky. La danse libre contribue aux pratiques considérées historiquement comme fondatrices de la danse moderne. De par ses principes de prédilection (inspiration de l'art grec, étude des mouvements dits « naturels », libération des corps), elle s'inscrit dans un contexte historique occidental hérité du XIX^e siècle. C'est dans une volonté de replacer la danse libre du courant Malkovsky dans la lignée du travail et des convictions de la danseuse révolutionnaire et féministe²³ Isadora Duncan que s'oriente cette recherche.

I.1.A. La culture hellénique

Depuis le milieu des années 1800, s'opère aux États-Unis un véritable engouement artistique et culturel pour l'Art grec. Celui-ci s'explique notamment par la volonté des colons états-uniens de bâtir « une "Nouvelle Athènes", soit un nouveau modèle de démocratie appelé à briller parmi les grandes civilisations²⁴ ». La culture grecque participe ainsi à l'unification artistique du pays, comme en témoignent le mouvement architectural du *Greek revival*²⁵ inspiré des édifices de l'Acropole d'Athènes. Loin d'être la simple nostalgie d'un retour à la grandeur antique, ce rêve hellénique partagé par de nombreux artistes est pétri de la conviction que cette résurgence de la culture antique participera à l'élévation morale des individus. L'idée à l'origine de cette conception est que la vie antique est caractérisée par « une communion perpétuelle entre l'homme et la nature²⁶ ». Par ailleurs, émerge aussi l'idée dans le champ de l'éducation, que la beauté antique est un vecteur d'élévation morale et de bonne santé, raison pour laquelle l'exercice physique et notamment la

23 Si Yannick Ripa, dans sa préface à l'ouvrage « La danse de l'avenir » précise qu'Isadora Duncan ne se considérait pas comme une figure politique, le terme de féministe est toutefois utile pour mettre en valeur les engagements communs de la danseuse et de la lutte pour l'émancipation des femmes.

24 Annie Suquet, *L'éveil des modernités: une histoire culturelle de la danse*, Pantin, France, Centre national de la danse, 2012, p.143

25 *Ibid*, p.143

26 Louis Ménard, cité par Austin Gill in « Mallarmé et l'Antiquité : l'Après-midi d'un faune », *Cahiers de l'Association internationale des études françaises*, n°10, 1958, p.161

gymnastique se voient accorder une place grandissante dans les programmes scolaires. Le recours au modèle grec justifie ainsi la pratique physique, notamment chez les femmes (pour qui elle était jusqu'alors proscrite) en raison des vertus esthétiques et morales que celle-ci est supposée procurer. C'est donc une véritable culture hellénique du corps qui se développe massivement entre la fin du XIXe et le début du XXe en Occident. Dans ce contexte, la « gymnastique harmonique » inspirée de l'enseignement du français François Delsarte et importée aux États-Unis au milieu du XIXe siècle trouve une résonance toute particulière, exerçant une influence culturelle profonde sur l'éducation physique et morale.

I.1.B. L'influence de François Delsarte

Professeur de chant à Paris entre 1840 et 1870, François Delsarte met en effet au point une théorie novatrice : son « système d'expression » inspiré notamment d'analyses posturales des statues antiques postule l'interconnexion du physique, du psychique et du spirituel, soit une organisation trinitaire de tous les phénomènes. Delsarte affirme ainsi que l'origine de tout mouvement provient du cœur (à la fois muscle et organe de l'amour) et qu'actions, sentiments et pensées sont toujours intimement reliés. C'est la « loi de la correspondance ». Cette intuition d'une conscience du corps sur lui-même – le mouvement exprimant autant l'émotion qu'il ne la crée – représente une influence majeure de la danse libre (et plus généralement des autres courants de danse moderne au XXe siècle). Chez Delsarte, le geste est premier, il intervient bien avant le niveau discursif ou idéal. En somme, le mouvement est au fondement de l'expressivité, en ce qu'il traduit nos pensées, nos intentions, nos sentiments. Delsarte convoque également le poids du corps, qui crée le transport dans le mouvement, comme fonction expressive essentielle : « Le poids engendre le mouvement ! [...] C'est le cœur qui entraîne, qui fait se mouvoir [...] Le cœur est le poids, le mouvement de la vie²⁷ ». L'impulsion provient du buste, et la recherche qu'il met en place à travers des exercices tend vers l'acquisition de la souplesse plutôt que de la force. Avec ses « exercices de décomposition » plus tard appelés « exercices de relaxation » il cherche à obtenir un état de détente musculaire afin de libérer les tensions articulaires, favorisant ainsi la mobilité, la sensibilité et la réactivité du corps, et donc son expressivité. Parmi les grandes lois émises par Delsarte, celle de la « succession » (quand le mouvement se propage d'une articulation à l'autre avec fluidité) retient particulièrement l'attention outre-Atlantique notamment auprès de l'actrice Geneviève Stebbins considérée comme l'une des « delsartistes » influents de l'époque. Celle-ci

27 Annie Suquet, *L'éveil des modernités*, op. cit, p.149

s'empare de ce principe d'organisation progressive du mouvement. Préconisant ainsi une imitation par l'étude et l'observation des postures de statues antiques, elle propose le recours aux miroirs²⁸ pour apprendre, comprendre et maîtriser ces postures, supposées transformer les dispositions psychologiques et les caractères des individus. Cette idée a par ailleurs bénéficié d'un grand retentissement dans les mouvances de psychologies et les écoles d'apprentissage somatiques au XXe siècle²⁹. Toutefois, Stebbins s'éloigne rapidement d'une considération statique du mouvement postural, pour une pratique plus tonique et émancipatrice pour les femmes.

C'est donc dans cette mouvance, à l'aune d'une liberté corporelle nouvelle empreinte d'une forte spiritualité qu'Isadora Duncan trouve en partie ses racines.

I.2. La révolution isadorienne

Âgée de 21 ans en 1898, c'est à cette époque que la jeune danseuse états-unienne décide de se dédier entièrement à son art et à ses recherches. D'une formation empreinte de delsartisme (elle pratique la « gymnastique harmonique » à l'école) et classique, elle dénonce l'artificialité du ballet classique en opposition au naturel de la morphologie humaine qu'auraient justement su saisir les Grecs. Ce sont ces mouvements « naturels » que cherche à retrouver Duncan, dans une danse la plus épurée qui soit, imitant les lois de la nature selon lesquelles il n'existerait ni torsion ni contorsion, ni début ni fin. Son attachement à l'antiquité comme modèle, à la nature comme quintessence de la vie et à la musique comme inspiration en fait la figure de proue d'une révolution artistique naissante : « Pour moi, la danse est non seulement l'art qui permet à l'âme humaine de s'exprimer en mouvements, mais c'est encore la base de toute une conception de la vie, plus souple, plus harmonieuse et plus naturelle³⁰ ».

I.2.A. L'art grec et la tragédie

La civilisation grecque, que Duncan considère comme la plus évoluée et libre de l'histoire de l'Humanité, fait office de référence dans l'harmonie de la vie avec la nature. Duncan espère ainsi

28 Je reviendrai sur l'utilisation – ou la non-utilisation – paradoxale du miroir dans les apprentissages somatiques dans la troisième partie de ce mémoire.

29 Cette donnée est d'un grand intérêt pour la recherche qui m'occupe puisqu'Isadora Duncan et Malkovsky à sa suite semblent avoir fait de cette conviction la justification morale de leur pratique.

30 Isadora Duncan citée in Nicole Arnoux, *Repères en danse libre: François Malkovsky 1889-1982*, Paris, Éd. Revue EP.S, 1997, p.45

par la diffusion de son art, opérer une révolution artistique, et une réelle transformation sociale. S'affirmant dans un courant artistique empreint de ce retour à la culture hellénique, Duncan s'est beaucoup inspirée de la statuaire antique, des plis, des mouvements. Si elle a pu être appelée la « déesse du geste³¹ », l'art grec est un prétexte pour justifier son inspiration, un souffle plus qu'un modèle précis. Elle revendique n'avoir pas reproduit les danses de la culture grecque, mais bien les réinventer et les réinterpréter à sa propre manière :

« En m'écoutant, vous pourriez conclure que mon intention est de retourner aux danses des anciens Grecs, que la danse de l'avenir signifie pour moi le retour des danses antiques ou même de celles des tribus primitives. Non, la danse de l'avenir sera un mouvement nouveau [...] revenir aux Grecs serait aussi impossible qu'inutile³² ».

Toutefois la culture grecque est constamment revendiquée et présente dans le travail d'Isadora Duncan. Selon la danseuse, puisque c'est la civilisation la plus à l'écoute de la nature, elle est nécessairement gage d'élévation sociale et morale. Cela rentre en résonance avec les discours hygiénistes de son époque, ce qui n'a rien de surprenant. La philosophie de Frédéric Nietzsche (dont Duncan se réclamera fervente lectrice) n'est par ailleurs pas pour rien dans la conception du mouvement comme régulateur du corps social. Dans *Naissance de la Tragédie*, Nietzsche convoque une vision de la danse comme principe de régulation à la fois psychique et social. La danse est le seul art à participer à la fois de la mesure et de la démesure, de l'ordre et du désordre. Elle fait le pont entre l'harmonie et la stabilité d'une part, et l'emportement ou le déchaînement des passions d'autre part, permettant ainsi le renouvellement de l'être. La danse antique dans sa forme spectaculaire de transe, s'avère alors être l'art physiologique par excellence, qui régule à la fois la santé individuelle et celle du corps social³³. Initiée à la pensée du philosophe au début du XXe, Duncan reprend cette lecture pour laisser libre cours à tous ses élans vitaux, passionnels, pulsionnels, ce qu'elle justifie par la régulation que leur apporte l'expression dansée. Il est ici possible d'entrevoir la puissance d'une telle conception de la danse : bien au-delà de considérations esthétiques ou récréatives, elle permet chez Duncan le réveil spirituel et psychique de l'être, non pas individuel mais collectif. Il s'agit d'ailleurs d'une des revendications de la danseuse. Duncan rêvait d'un public actif et participatif, mu par la sensation d'appartenance à une communauté, réveillé par la puissance du spectacle dansé et par l'immersion du corps dans le rythme musical. Cet art transformateur est un art « naturel ».

31 Jean Schwartz, « Isadora Duncan » in *Dansons ! Magazine mensuel*, Paris, Octobre 1927, n°88, p.115

32 Isadora Duncan, *La danse de l'avenir*, Bruxelles, Complexe, 2003, p.59

33 On retrouve également l'idée d'équilibre des humeurs, physiologique ou politiques, chez Aristote puis Machiavel.

I.2.B. Un art « naturel³⁴ »

Isadora Duncan confère à la nature une importance primordiale. Elle prend la Grèce antique comme modèle, sur la base de l'affirmation d'une culture grecque basée sur l'écoute de la nature. Chez Isadora Duncan, l'art grec n'est pas « un art national spécifique mais l'art de toute l'humanité de tous les temps. Voilà pourquoi en dansant nue sur la terre, je retrouve naturellement des positions grecques, qui ne sont rien d'autre que des positions terrestres³⁵ ». Cette assimilation de la nature à la culture grecque provient de sa méthode d'observation (héritée entre autres de Delsarte), méthode dont elle revendique qu'elle était déjà celle des Grecs qui ont « toujours fait évoluer leur mouvement à partir de celui de la nature³⁶ ». Duncan appuie sa démarche en se référant à un « mythe » qui n'est pas sans rappeler les théories contractualistes des Lumières, à savoir le mythe de l'état de nature.

« Avec la naissance de la conscience, l'homme, devenu rationnel, perdit les mouvements naturels du corps. Aujourd'hui, à la lumière de l'intelligence acquise à travers des années de civilisation, il est essentiel pour lui de retrouver en peine conscience ce qu'il a inconsciemment perdu³⁷ »

En ce sens, Duncan semble rejouer l'éternel débat nature/culture et affirmer qu'il existe des lois naturelles pour lesquelles les corps des êtres humains ont été adaptés et conçus. Nature et spiritualité sont intimement liées chez Duncan, qui opère par ce lien une première forme d'essentialisation des corps (on constatera par la suite qu'elle est loin d'être la dernière). Pour la danseuse, l'essence même de la danse est « la libre expression d'un sentiment, le besoin irrésistible de traduire une émotion fortement ressentie³⁸ ». Exprimer ses sentiments est ainsi l'état naturel de l'être humain raison pour laquelle ce doit être la finalité de sa danse. Participant à fonder la légitimité de sa méthode sur un retour à un état naturel, elle affirme que « l'être humain ne peut rien inventer, il ne peut que trouver. Ma danse existait avant moi. Je l'ai trouvée, elle dormait, je n'ai fait que la réveiller³⁹ ». Duncan est à la recherche d'une danse dite naturelle au sens où elle permettrait à tout individu de replonger dans une expérience du mouvement à la fois universelle et inconsciente. Elle part ainsi à la recherche des mouvements involontaires, échappant à la volonté du sujet et qui révéleraient le mouvement de la nature à travers eux. Si l'être humain a oublié ce pourquoi iel était

34 La critique de l'argument de nature sera au cœur de mon analyse philosophique sur la santé l'an prochain. Je renvoie à ce sujet à Delphine Gardey et Ilana Löwy, *L'invention du naturel: les sciences et la fabrication du féminin et du masculin*, Paris, Éditions des archives contemporaines, 2000.

35 Isadora Duncan, *La danse de l'avenir*, op. cit., p.57

36 *Ibid*, p.57

37 *Ibid*. p.69

38 Isadora Duncan, citation in Odette Allard, *Isadora, la danseuse aux pieds nus ou La révolution isadorienne: d'Isadora Duncan à Malkovsky*, Paris, Éd. des Écrivains associés, 1997, p.24

39 Isadora Duncan, *Ma vie*, Paris, Gallimard, 1932. Cette affirmation s'inscrit dans la pensée anti-constructiviste.

sur Terre et doit chercher à retrouver sa danse – et donc son expressivité naturelle – cette démarche passe par une observation assidue de la nature.

I.2.C. Le rôle de l'observation

Rejetant son art comme pure imitation de l'art grec, Isadora Duncan s'emploie à tirer elle-même de grands principes universels, sur la base d'observations :

« Etudiez le mouvement de la terre, le mouvement des plantes, celui des animaux, le mouvement des vents et des vagues. Etudiez ensuite les mouvements d'un enfant. Vous constaterez que dans toute chose naturelle, le mouvement s'exprime harmonieusement. Ceci est vrai durant les premières années de l'enfance. Très vite cependant, sous l'influence d'absurdes théories de l'éducation qui imposent le mouvement de l'extérieur, l'enfant perd sa spontanéité et sa capacité à s'exprimer en mouvements⁴⁰. »

Persistant dans la métaphore d'un état de nature, innocent et juste, Isadora Duncan établit des lois universelles du mouvement humain basé sur les mêmes fondements que ceux qu'elle a pu observer au contact des éléments naturels, des animaux non-humains, ou des enfants⁴¹. Contrairement aux enfants qui possèderaient le don inné de la nature, l'adulte doit se ré-entraîner à trouver les mouvements qui lui sont naturels. Duncan se veut la guide dans cet apprentissage. Ainsi elle investigate elle-même la forme qu'un tel retour à la nature devrait prendre. Ce travail est le fruit d'une étude rigoureuse à base d'observations, de réflexions, d'analyses et de comparaisons, de méditations et d'expérimentations sur elle-même. Dans ses mémoires, Duncan mentionne à plusieurs reprises être restée des heures en position debout à écouter son corps ou à simplement observer les moindres manifestations de la nature, afin de les faire siennes. À partir de l'observation des vases antiques, des pylônes égyptiens ou des estampes japonaises, elle produit des milliers d'attitudes différentes dans sa danse. Elle en tire finalement des lois « naturelles » valables en tout et pour toute forme de vie, notamment humaine. Se traduit alors l'idée qu'il existerait une nature humaine⁴².

Ainsi devenue l'emblème d'une liberté nouvelle (Duncan danse pieds nus en tunique légère, inspirée des drapés grecs, ce qui représente déjà une révolution en soi pour la société de l'époque⁴³) et d'un mouvement qui reconquiert le corps « naturel » en affirmant ses impulsions, la danse libre

40 Isadora Duncan, *La danse de l'avenir*, op. cit., p.68

41 L'idée que ces êtres innocents n'aient pas encore été perverti·e·s par la société rappelle l'expression de JJ Rousseau selon laquelle « L'homme est bon par nature, c'est la société qui le corrompt », *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*, Paris, Flammarion, 2008

42 Je tiens à noter ici le caractère problématique et normatif d'une telle proposition qui n'accepte donc pas d'entrave à la nature.

43 Comme me l'a indiqué Vanina Mozziconacci, il serait pertinent d'approfondir ces questions en effectuant un travail de recherche sur l'histoire de la mode.

de Duncan suscite de grandes fascinations : de nombreux courants de danse moderne apparus au cours du XX^e siècle se revendiquent de l'héritage duncanien. C'est précisément le cas de la danse libre de François Malkovsky.

I.3. La danse libre de François Malkovsky

I.3.A. La rencontre de Malkovsky avec la danse d'Isadora Duncan

Artiste d'origine tchèque émigré à Paris en 1910, François Malkovsky voit danser Isadora Duncan en 1913 dans des cercles d'amis·e·s érudit·e·s ce qui, d'après les récits rapportés de cette rencontre, est absolument déterminant pour le tournant qu'il donne à sa carrière. Délaissant le chant qu'il avait commencé à étudier à Paris, il décide de se consacrer à l'art chorégraphique inspiré de la danse de Duncan. « Malkovsky, avec gratitude et admiration dira : "Elle m'a montré ce qu'il fallait chercher"⁴⁴ ». Décidant ainsi de se dédier à la danse et à sa transmission dans un contexte fortement marqué par le traumatisme de la Première Guerre Mondiale, Malkovsky s'inspire des mouvements qu'il a découverts à travers les performances de Duncan pour mettre au point une méthode très précise de libération des corps. Il reprend les grands moteurs de Duncan, se faisant le libérateur des corps asservis par la société, le pédagogue de la liberté naturelle retrouvée. Cependant, les deux danseur·euse·s n'ont jamais travaillé ensemble, ni ne semblent s'être vraiment connu·e·s. Les références et récits de cette rencontre tendent plutôt à décrire la révélation que fut pour Malkovsky de voir danser Isadora Duncan. Toutefois, dans la danse libre du courant Malkovsky, de nombreuses explications, démonstrations et références permettent d'affirmer qu'il a prolongé le travail d'Isadora Duncan. Sa méthode, inspirée du rythme naturel et qu'il qualifie « d'art de vivre », est basée sur un corps libéré de tout effort ou tension inutiles. Malkovsky reprend le principe de la correspondance chez Delsarte, ainsi que la conception de la danse comme expression de l'émotion chez Duncan, pour fonder sa danse sur une « double démarche du danseur, simultanée et paradoxale : vers l'intérieur et les profondeurs pour provoquer l'expression du corps, l'extériorisation de ces émotions par le geste⁴⁵. » Si Malkovsky s'appuie sur les lois naturelles de la nature, à la suite de Duncan, il dégage toutefois des lois dynamiques (physiques, biologiques, psychologiques) qui sont des grands principes qu'il vérifie par l'expérimentation.

44 Suzanne Bodak, *Philosophie du geste: la danse libre de François Malkovsky*, Cœuvres-et-Valsery, France, Ressouvenances, 2007.

45 Nicole Arnoux, *Repères en danse libre*, op. cit, p.45

I.3.B. Reprise des lois de la nature⁴⁶

Souvent considéré comme celui qui a exploré les principes qu'avait mis au jour Isadora Duncan, Malkovsky reprend la posture rigoureuse de chercheur·euse en expliquant sa danse par une étude approfondie du mouvement. Ses remarques ne sont pas sans rappeler les travaux d'Etienne-Jules Marey dont le travail photographique sur le mouvement animal (humain et non humain) a largement influencé l'étude scientifique du mouvement. Ainsi, ses chronophotographies de cheval au galop renseignent sur la nature du mouvement du cheval qui ne « fait rien en même temps⁴⁷ ». Ces découvertes figurent parmi les revendications scientifiques que l'on retrouve dans le discours « promotionnel » des adeptes de la méthode Malkovsky : ainsi, le mouvement « la démarche du félin » en danse libre est-elle directement inspirée des chronophotographies de chevaux. La patte avant droite (la main) entraîne la patte arrière gauche (le pied) qui à son tour entraîne la patte avant gauche (la main) pour finir sur la patte arrière droite (le pied). Pour mettre au point ses principes, Malkovsky s'appuie donc tant sur observation des phénomènes naturels, que celle du jeu des enfants, mais aussi – et cela lui sera parfois reproché – des travaux manuels et des sports.

I.3.C. La place de l'artisanat

Se démarquant d'Isadora Duncan en ce sens, Malkovsky a recours à l'observation du travail artisanal dans son élaboration du geste naturel, ce qui vaudra à sa danse d'être qualifiée de danse « domestique⁴⁸ ». Il s'inspire de l'éducation physique prônée par la « gymnastique intégrale » de Raymond Duncan, le frère d'Isadora, dont il fréquente l'Académie à son retour de la guerre et où il fait notamment l'apprentissage du tissage :

« La véritable gymnastique, c'est l'exercice des activités naturelles résultant des travaux normaux et des jeux. Mais comme depuis bien des siècles le monde est en décadence, un système de gymnastique résumant les activités de tous les travaux devient nécessaire pour remplacer les activités du travail qui font défaut et pour arrêter la décadence. La reconstruction de ce système consiste à retrouver tous les mouvements des travaux

46 Sur la dimension naturiste de cette danse, Isadora Duncan partait en croisade contre la pudeur et revendiquait une nudité pure, tandis que F. Malkovsky était un fervent naturiste. Je n'ai toutefois pas choisi de développer ces points dans ce travail.

47 Cette formulation fait partie des indications répétées par Malkovsky pendant ses cours.

48 Odette Allard, *Malkovsky: le danseur philosophe*, conférence donnée au Regard du Cygne, 2012, <https://www.youtube.com/watch?v=JD6wUFOZDg8>. Note sur les références empruntées à Odette Allard : cette autrice fait partie des très peu nombreux·se·s personnes ayant écrit sur Malkovsky. Toutefois, son style particulièrement connoté indique des interprétations personnelles teintées d'eugénisme et de spiritualité, employant des mots que Malkovsky n'employait apparemment pas. Je serai donc vigilante quant à l'utilisation de ses interprétations de la danse libre. Il reste malgré tout intéressant de noter que si de telles interprétations ont pu être faites, c'est également que les idées de Malkovsky le permettaient...

normaux.[...] Les travaux normaux consistent dans la production des objets nécessaires à la vie et à son développement. »⁴⁹

Ainsi, Malkovsky s'est intéressé à de nombreux métiers d'artisanat qu'il a étudiés au plus près pour comprendre la logique du mouvement. Ses inspirations lui viennent tant du terrassier, porteur, bûcheron, forgeron, faucheur, carillonneur mais aussi du joueur de tennis, du skieur, du rameur. Il étudie ces métiers dans des civilisations différentes et sous d'autres climats (éloignement temporel et géographique) et admire « la supériorité de l'intuition et l'instinctive sureté de connaissance héréditairement conservée depuis des millénaires dans leur mémoire corporelle⁵⁰ ». C'est à partir de ces recherches qu'il met notamment en œuvre un principe d'action fondateur de sa danse, le principe d'économie d'effort, dans une démarche que l'on pourrait presque qualifier d'utilitariste, à savoir réaliser un maximum d'efficacité avec une dépense minimale d'effort musculaire. Malkovsky prônait cette éducation corporelle sans dépense d'énergie inutile comme l'une des meilleures pour l'entraînement à tous les sports⁵¹.

La danse libre dans le courant de Malkovsky ne peut donc se comprendre sans remettre ses travaux en perspective avec la pensée de son époque, le tournant artistique opéré depuis une vingtaine d'années et les différentes influences qui traversent sa théorie. J'ai insisté sur les similitudes et les points de divergence entre les approches de Duncan et de Malkovsky, et m'attacherai désormais à expliciter davantage les grands principes de la danse libre de Malkovsky, tout en les faisant entrer en résonance avec les travaux de François Delsarte et d'Isadora Duncan.

II. Techniques et principes

Il existe plusieurs techniques et principes communs à la danse de Malkovsky, à celle de Duncan, ainsi qu'aux propositions de Delsarte. Cette constatation confirme l'importance à prendre en considération le contexte historique et des différentes influences (même implicites) entre toutes ces pratiques pour bien saisir la danse libre chez Malkovsky.

49 Raymond Duncan, « La danse et la gymnastique », conférence du 4 mai 1914, Université Hellénique, p.2

50 Odette Allard, *Malkovsky*, op. cit, <https://www.youtube.com/watch?v=JD6wUFOZDg8>

51 Je n'ai pas trouvé de travaux théoriques en pratiques corporelles et permettent de corroborer cette hypothèse.

II.1 Les principes fondateurs issus de l'observation

De leur posture commune d'observateur·ice, Isadora Duncan et François Malkovsky ont élaboré un ensemble de « lois » naturelles.

II.1.A Le principe de continuité

C'est une des découvertes que réalise François Delsarte et que reprennent Isadora Duncan et François Malkovsky dans l'élaboration de leurs danses : le principe de continuité. A la fin du XIXe, Geneviève Sebbins s'inspire déjà de cette découverte pour faire évoluer sa pratique psychophysique à destination des femmes, passant d'exercices d'imitation de poses à la recherche d'un mouvement continu. En effet, l'observation des statues grecques révèle qu'aucun mouvement n'est jamais figé ni interrompu. Ce qui donne leur puissance expressive à ces représentations c'est justement la possibilité d'y déceler le mouvement qui a précédé et tous les autres mouvements qui le suivront par la suite. Ainsi, chaque mouvement naît de l'émergence d'un autre mouvement et en engendre un autre, à l'infini. C'est l'idée de continuité du mouvement : celui-ci, parce qu'ininterrompu, apporte la vitalité au corps. Bien qu'elle ne revendique pas cette filiation, Isadora Duncan reprend à son compte ce principe qu'elle applique à sa danse :

« Je pourrais prendre en exemple chaque pose et chaque geste des milliers de figures représentées sur les vases grecs et les bras-reliefs qui nous sont restés : il n'y en a pas une seule dont le mouvement ne présuppose un autre mouvement. Et ceci parce que les Grecs savaient mieux que quiconque étudier les lois de la nature au sein de laquelle n'existe ni arrêt ni fin, au sein de laquelle tout est expression de l'infinie et constante évolution⁵². »

François Malkovsky récupère ce grand principe qu'il enrichit de lectures ésotériques orientales⁵³ afin de dégager de la continuité du mouvement un principe d'unité du vivant. Chez Malkovsky, tout s'organise selon l'image de la lemniscate, un huit couché qui représente le symbole de l'infini (∞) dans le corps et dans tout l'environnement. Malkovsky affirme régulièrement dans ses cours que « le mouvement est un⁵⁴ ». L'unité du mouvement et l'unité rythmique sont pour lui communes à tous les éléments de la nature. L'utilisation du principe de la continuité aboutit dans la danse de Malkovsky à la conquête de la fluidité, à des mouvements à flux continus, à une ligne de

52 Isadora Duncan, *La danse de l'avenir*, op. cit, p.56

53 C'est une affirmation que j'ai trouvée dans le travail d'Odette Allard, mais cette dernière ne cite malheureusement aucune source. Toutefois, Isha Schwaller De Lubicz « l'ouverture du chemin » semble avoir été convoquée par Malkovsky dans ses cours (je remercie Laura Garby pour cette indication).

54 Lucienne Pauzié, « *Le mouvement est un* » : *une expérience pédagogique (1960-1970)*, Pantin, Education Physique et Sport, Juin 1988, p.1

durée qui ne se mesure pas. Ce travail, encourageant un délié plastique et fluide, sous-tend l'expressivité des danseur·euse·s, Chez Malkovsky comme chez Duncan, la continuité et l'unité des phénomènes naturels a pour ligne caractéristique l'ondulation.

II.1.B. Ondes et ondulations

Du principe de continuité émerge celui de mouvement ondulatoire, comme base du mouvement naturel. L'observation répétée de la nature permet à Isadora Duncan d'affirmer que la base sur laquelle se construit le mouvement humain est la ligne onduleuse :

« Tous les mouvements de la terre suivent les lignes ondulatoires de la vague. Le son et la lumière voyagent également par ondes. L'eau, les vents, les arbres et les plantes se meuvent selon des mouvements ondulatoires. Le vol d'un oiseau et les mouvements de tous les animaux suivent des lignes ondoyantes. Ainsi donc, tout qui cherche l'origine physique du mouvement du corps humain, peut la trouver dans le mouvement de la vague. C'est l'un des faits élémentaires de la nature, essentiel pour le devenir de l'enfant et du danseur⁵⁵ ».

C'est principalement l'onde de la vague – à laquelle elle revient sans cesse – attirée par les forces magnétiques et gravitaires de la Terre, qui fait office de point de départ pour le travail de recherche et d'expressivité de la danseuse. Pour Isadora Duncan, le mouvement « juste » correspond à celui qui permet le plus facilement de recevoir et de dépenser l'énergie terrestre. La danse chez Duncan, c'est la transmission de l'énergie onduleuse de la Terre par le médium du corps humain.

Chez Malkovsky on retrouve ce grand principe qui permet de considérer la danse comme la transformation des ondes sonores en ondes visuelles⁵⁶. Si Malkovsky emprunte des chemins parfois ésotériques pour envisager cette subtile dimension de la danse dans sa conception relationnelle et holistique⁵⁷, il affirme le rôle primordial joué par les ondes qui nous relient et nous entourent, comme base des grands principes physiques et des lois de l'attraction terrestre. C'est pourquoi l'image de la vague dont le mouvement de flux et reflux est généré par l'attraction gravitaire de la Terre en est l'exemple paradigmatique. Malkovsky accorde une importance capitale « aux ondes magnétiques que nous pouvons capter et faire rayonner⁵⁸ », celles-ci impactant directement les

55 Isadora Duncan, *La danse de l'avenir*, op. cit., p.69

56 Je reviendrai ultérieurement sur la dimension musicale, primordiale pour aborder la danse libre chez Malkovsky, mais j'insiste sur cette convergence des ondes visuelles et sonores traduites par le mouvement dansé, comme ce qui participe aussi à créer cet idéal d'unicité revendiqué par Malkovsky. Il convient toutefois de noter, déjà, la dimension visiocentriste (c'est-à-dire focalisée sur la possibilité de voir) de cette proposition car si l'on peut ressentir les ondes en soi, on ne se voit pas forcément danser.

57 Je pose ici les prémisses de ce que je défendrai plus tard en affirmant que la danse libre peut être considérée comme une pratique « écosomatique ».

58 Nicole Arnoux, *Repères en danse libre*, op.cit., p.61

possibilités d'échanges avec les autres et avec notre milieu. En témoignent les explications en cours, où le travail d'expressivité consiste à ressentir l'onde musicale et l'énergie du sol passer par les pieds, traverser tout le corps et émaner au-delà des doigts et des mains par toutes les extrémités. Alexandre Bodak, le pianiste ayant accompagné François Malkovsky tout au long de sa carrière, décrit la transmission ondulatoire dans la chorégraphie *Éveiller une pensée au loin* et précise :

« Une fois arrivé au terme des possibilités physiques, le doigt montre le trajet de « l'onde » et le danseur « perçoit » l'atteinte du but. Cette onde se réfléchit sur un plan perpendiculaire et revient « sur » le danseur qui la recapte avec un geste redevenu matériel. La respiration de l'interprète a lieu après que l'onde a touché le but, sur le deuxième temps de la valse⁵⁹. »

Le mouvement ondulatoire chez Malkovsky s'exerce notamment avec la colonne vertébrale considérée comme « l'arbre de vie », et principal canal de transmission des énergies magnétiques. L'ondulation est un phénomène défini en opposition à la rigidité et à la raideur tant physiques et musculaires que psychiques. Celle-ci se produit dans la colonne vertébrale, « canal réactif hyper sensible⁶⁰ » qui reçoit et renvoie les énergies qui la traversent : « à chaque pas, chaque contact avec le sol se propage tout au long de la colonne vertébrale, tandis qu'elle même en restant « souple » - non figée – est prête à amortir la réception du sol⁶¹. » La colonne vertébrale (et plus généralement tout le squelette) est à la fois cet amortisseur et ce canal de propagation des ondes.

La difficulté dans la danse libre est alors de laisser advenir cette manifestation onduleuse, parfois même une double ondulation, sans l'entraver ou la forcer. Cette transmission des énergies par les canaux nerveux du corps suppose toutefois un travail d'écoute et de présence consciente à soi, préalable à la libération de l'énergie et donc de la danseuse. C'est ce que Malkovsky appelle « l'état de réceptivité ».

II.1.C. Libérer les canaux nerveux, laisser circuler l'énergie

La recherche d'un « état de réceptivité » – élément récurrent dans le vocabulaire de la danse libre selon Malkovsky – semble être la raison même de sa pratique, essentielle à l'expressivité et au bien-être. On retrouve dans les paroles de Malkovsky et chez ses élèves l'exigence d'une libération des « canaux », sous-entendu des canaux nerveux⁶². C'est la condition préalable à la modification en

⁵⁹ *Ibid*, p.62

⁶⁰ *Ibid*, p.62

⁶¹ *Ibid*, p.43

⁶² Cette idée n'est pas sans rappeler la théorie des méridiens que l'on retrouve par exemple en médecine traditionnelle chinoise. Les méridiens seraient des canaux du corps humain par lesquels circule l'énergie supposée vitale du corps. Un travail d'approfondissement sur les inspirations de médecines orientales chez Malkovsky me semble primordial pour resituer plus justement la danse libre dans la cartographie des pratiques en lien avec la santé. Je n'ai à ce jour pas trouvé d'informations précises et fiables sur ce point.

profondeur de son organisation corporelle. Pour laisser circuler l'énergie ondulatoire, il faut permettre au corps de se libérer de toutes ses tensions nerveuses et émotionnelles, de sorte qu'aucune pensée parasite ne puisse altérer la danse. L'obstruction des canaux nerveux sous l'effet de la tension musculaire, de l'agitation émotionnelle ou mentale, de la rigidité ou de la difficulté de concentration est le problème principal que relève Malkovsky et auquel sa méthode tente de remédier. Si « quelques exercices facilitent cette détente : petits sauts exécutés sur place dans un rythme à la foi souple, rapide et léger ; larges et lentes respirations, ou quelque autre procédé classique de relaxation⁶³ », c'est surtout à la danseuse de faire ce travail de mise en disponibilité avant le cours. Débarrassées de cette nervosité potentielle, les danseuses atteignent alors cet « état de réceptivité » qui n'est pas considéré comme du laisser-aller mais plutôt comme un « abandon » aux lois de la pesanteur. Cet abandon permet d'explorer des jeux d'équilibre et de rééquilibre, principalement dans la verticalité de l'axe, et ce jusqu'à « atteindre un degré d'attention corporelle particulièrement intense, dans lequel chaque cellule du corps est "en alerte" (et ressentie comme telle)⁶⁴. ». De nouvelles habitudes mentales sont créées afin de combattre les anciens automatismes.

Dans cette harmonie, rien n'est fait qui ne soit préalablement pensé en fonction de la liaison indissociable du geste avec la pensée, ce qui renvoie à la loi de la correspondance chez Delsarte : à chaque manifestation du corps correspond une manifestation intérieure de l'esprit. On commence alors à entrevoir les objectifs de cette pratique, qui ne sont pas le développement musculaire ou la standardisation des mouvements⁶⁵, mais plutôt à trouver le bien être par l'aisance et la maîtrise de ses réflexes, c'est-à-dire en affinant le fonctionnement de son système nerveux. Libérer les canaux nerveux de toute charge inutile participe pour Malkovsky à fortifier le dynamisme permettant l'épanouissement physique, mental et émotionnel.

Pour comprendre cette transmission d'énergie passant par le mouvement ondulatoire, il convient d'explicitier l'origine même de l'émission du mouvement (plexus solaire) ainsi que les grands principes de « réorganisation gravitaire » de la danse (centre de gravité, déséquilibre, marche...)

63 Jeanne Geyer Koszul, Joël Martel et Jean Hermann, *Le Mouvement dans la danse libre*, Saverne, Impr. Savernoise, [19--?], p.33

64 *Ibid*, p.34

65 Je tiens à modérer cette affirmation et développerai plus loin la dimension normative et de conformation des corps dont peut relever cette méthode.

II.2. Comprendre le mouvement

II.2.A. Le plexus solaire : centre d'émission et d'expressivité du mouvement

La place importante laissée à l'observation et à l'expérimentation dans le travail de Duncan amène à sa découverte capitale : celle du rôle que joue le plexus solaire dans l'émission d'un mouvement.

« Je passais des journées et des nuits entières dans l'atelier, à rechercher une danse qui fût, par les mouvements du corps, l'expression divine de l'esprit humain. Pendant des heures, je demeurais debout, immobile, les mains croisées entre mes seins, à la hauteur du plexus solaire. Ma mère s'alarmait souvent de me voir ainsi immobile et comme en extase. Mais je cherchais, et je finis par découvrir le ressort central de tout mouvement, le foyer de la puissance motrice, l'unité dont naissent toutes les diversités du mouvement, le miroir de vision d'où jaillit la danse, toute créée. C'est de cette découverte que naquit la théorie sur laquelle je fondai mon école.⁶⁶ »

De nombreux critiques prêtent à Isadora Duncan cette découverte, qui semble pourtant reprendre le fondement du « système d'expression » de Delsarte. En témoigne cette critique de H. Prugnières semblant mettre de côté la découverte tri-partite du mouvement chez François Delsarte, et l'origine de l'expressivité depuis le cœur :

« Isadora Duncan découvrit des vérités psychologiques qui préparaient la voie pour une syntaxe nouvelle. Elle discerna dans l'explosion irréfléchie de soi-même, des "mouvements premiers" ou réactions physiques élémentaires, répliques fidèles des émotions vitales, telles que la peur, l'amour, etc. L'âme, cette sensibilité qui anime nos actes, a sa contrepartie biologique dont Isadora situe le siège dans le plexus solaire. Le torse est désormais investi d'un rôle jusqu'alors inconnu⁶⁷. ».

Cette remarque permet à nouveau d'ancrer la naissance de la danse libre dans un courant de pensée plus large et de comprendre la difficulté à appréhender une pratique née de plusieurs héritages éparés. Isadora Duncan finit par affirmer que c'est du plexus solaire, situé au point d'attache du diaphragme, qu'émane tout moteur de l'être et du mouvement. Concentrée sur son écoute intérieure, elle trouve la révélation du rythme universel de l'ondoiement qu'elle reprend par la suite systématiquement dans sa recherche chorégraphique. C'est à partir du plexus que l'impulsion est donnée et que tout mouvement s'enchaîne naturellement. Les jambes ne commandent pas mais suivent les intentions d'un bassin qui est actif et mobile. La colonne vertébrale déroulée est fluide. Les bras flottent sans lourdeur, et la tête est légère.

Malkovsky, à son tour, s'empare de cette conception du plexus solaire comme « lieu émetteur de l'énergie⁶⁸ ». Il le considère comme un lieu à la fois symbolique (le cœur de l'âme d'où irradie le mouvement) et physique (il a une localisation anatomique précise : le plexus). L'énergie produite par l'émotion est elle-même inspirée par la musique. Le plexus solaire participe au mode

⁶⁶ Isadora Duncan, *Ma vie*, op. cit, p.92

⁶⁷ Odette Allard, *Isadora, la danseuse aux pieds nus*, op. cit, p.103

⁶⁸ Nicole Arnoux, *Repères en danse libre*, op. cit, p.73

de propagation des ondes gestuelles et sonores puisqu'il est le lieu d'origine d'où partent et se concentrent les émotions. En ce sens, il faut comprendre que toute communication gestuelle suppose une intention visualisée intérieurement (capacité de centrage sur soi et son vécu émotionnel) depuis le plexus solaire. Cette intention personnelle et intime est extériorisée par le centre situé dans la poitrine. Pour être « signifiants », les mouvements ne peuvent donc partir que du plexus solaire qui traduit la vie intérieure. Une fois cette intention posée, l'ondulation de la colonne met en action le corps tout entier par simple déplacement du centre de gravité.

II.2.B. Le centre de gravité : l'origine du mouvement

Il semble que la pensée de Malkovsky ait évolué au cours de ses longues années d'enseignement. Suzanne Bodak, danseuse et enseignante explique ainsi que « dans un texte de 1934, Malkovsky situe "le centre des forces magnétiques" dans le plexus solaire, écrira que "les déplacements du centre de gravité sont réglés par le plexus solaire". Cette expression n'apparaît que dans ce texte⁶⁹. » Si l'impulsion émotionnelle et expressive du mouvement provient du plexus solaire, la mise en action du corps s'opère chez Malkovsky depuis le déplacement du centre de gravité situé entre le nombril et le pubis à la confluence de toutes les forces physiques en jeu dans l'équilibre.

En effet, le déplacement du centre de gravité opère un jeu de balancier (avant/arrière ou sur le côté) qui entraîne le corps dans un mouvement « réflexe ». Le recours à la mobilité du centre de gravité permet de réaliser des mouvements qui ne sont ni forcés, ni mécaniques, ni artificiels (à l'inverse de ce qui est reproché au ballet classique) mais au contraire, qui sont considérés comme « naturels » car ils obéissent à la loi de la gravitation. Le pied avance nécessairement sous le poids du corps déséquilibré vers l'avant. Dans la méthode de Malkovsky, les bras ne sont jamais directifs et autonomes, mais ne se déploient qu'en prolongement du corps. Leur mouvement est déclenché par l'action du centre de gravité. De même, les jambes sont utilisées dans leur rôle de réflexe d'appui ou de « levier compensateur ». L'une des règles fondamentales de cette danse est le fait qu'aucun mouvement ne soit jamais initié par le déplacement des pieds. L'écart est infime entre mise en action du centre de gravité et réaction « naturelle » des jambes. Cette organisation gravitaire peut-être illustrée par l'expérience suivante : tenter de saisir un objet en hauteur au dessus de soi. Sous l'impulsion du centre de gravité qui oriente le corps vers le haut, la main (droite par

69 Suzanne Bodak et Karin Hermes-Sunke, *La danse libre de François Malkovsky: Mémoire vive d'un héritage*, France, Suzanne Bodak, 2001, p.51

exemple) monte et pour permettre à l'équilibre de se maintenir, la jambe gauche reste ancrée au sol libérant la droite dans un jeu d'opposition : main droite/jambe gauche.

Retrouver cette organisation inconsciente pour la vie du quotidien est le travail de recherche que doit opérer la danseuse. C'est en cela que le travail de danse libre participe d'un abandon, puisqu'il faut pouvoir faire confiance en ses mouvements réflexes pour compenser le déséquilibre et éviter de chuter. Par le recours à ce centre de gravité activateur du mouvement, le principe généré est celui du moindre effort : la danse ne doit pas être provoquée, mais provenir au contraire d'un déclic⁷⁰ qui organise la logique d'un mouvement sans contrainte.

II.2.C. La logique du mouvement : la marche comme base naturelle⁷¹

S'appuyant sur ses observations du mouvement chez les enfants qui jouent (dont l'organisation corporelle est supposée « naturelle »), les sportifs et sportives ou encore les travailleurs et travailleuses manuel·le·s (artisan·ne·s, paysan·ne·s), Malkovsky en tire la loi d'économie d'effort qui découle directement de l'utilisation juste de son centre de gravité⁷². Ainsi, il repère l'importance de l'utilisation du poids dans les déplacements du corps : pour aller quelque part, il faut d'abord pencher avec le poids de son centre⁷³ et non pas se pencher en forçant le mouvement depuis les épaules ou le torse. L'économie d'effort est assurée par l'état d'éveil, cette fameuse « réceptivité » détachée de tout encombrement qui assure la transmission de l'énergie par les canaux libérés. Le mouvement ainsi déclenché se fait sans peine et sans force. Cette « logique du mouvement⁷⁴ » acquise par la pratique des « travaux normaux », comme les qualifie Raymond Duncan, est la base du mouvement humain dont la marche est l'exemple paradigmatique :

« Instinctivement, l'homme marche en respectant l'opposition des épaules et des jambes (c'est l'épaule gauche qui entraîne la jambe droite en avant et vice versa). Pour danser, il s'agit de respecter ce placement instinctif des épaules et des jambes, de le respirer pleinement⁷⁵ ».

La danseuse, forte de ces découvertes, doit donc s'employer à retrouver des mouvements basés sur un déplacement intuitif depuis le centre de gravité, sans effort et sans contrainte, qui

⁷⁰ Je détaillerai le principe du déclic-déclenche dans la partie II.3.B.

⁷¹ À l'encontre de cette idée, Marcel Mauss démontre que la marche est déjà culturelle. Je reviendrai sur ce présumé pour le déconstruire dans la dernière partie de mon mémoire.

⁷² Il convient ici de noter la dimension très paradoxale d'un rapprochement entre une gestuelle supposée naïve et naturelle (les enfants) avec des gestuelles particulièrement techniques, travaillées et ritualisées (sport et artisanat). Je remercie Vanina Mozziconacci pour cette remarque.

⁷³ Pour rappel, François Delsarte avait déjà repéré cet élément : « Le poids engendre le mouvement ! [...] C'est le cœur qui entraîne, qui fait se mouvoir [...] Le cœur est le poids » in Annie Suquet, *L'éveil des modernités*, op. cit., p.149

⁷⁴ Lucienne Pauzié, « *Le mouvement est un* », op.cit, p.23

⁷⁵ Nicole Arnoux, *Repères en danse libre*, op. cit, p.57

implique une organisation corporelle fondée sur le principe d'opposition gauche/droite. Cette réorganisation du mouvement à partir du centre de gravité est régie par une logique ternaire.

II.3 Mouvement ternaire et organisation de la danse en trois « moments »

II.3.A. Principes de Delsarte

Afin d'expliquer au mieux en quoi consiste cette organisation de la danse en trois « moments » chez François Malkovsky, je repartirai à nouveau de la conception très spirituelle de l'organisation trinitaire de tous les phénomènes chez François Delsarte :

« L'anatomie même du corps s'agence selon ce principe trinitaire. Trois zones la composent, chacune régissant une modalité expressive spécifique : la zone supérieure, celle de la tête, constitue le pôle intellectuel/mental de l'expression humaine; la zone inférieure, celle du bassin et des jambes, le pôle vital/instinctuel. Quant à la région médiane, celle du torse, elle est par excellence celle qui gouverne l'expression émotionnelle/spirituelle⁷⁶. »

Par des exercices de décomposition, Delsarte cherche à procurer un état de détente musculaire qui permet la libération des articulations. Ces nombreux exercices peuvent s'appliquer à toute partie du corps (le buste, les jambes, les bras) et développent la relaxation grâce à l'utilisation du poids. Ils préfigurent déjà les notions de tension/relâchement que l'on retrouve dans les techniques de danse moderne, ou d'accumulation/libération dont il sera question ici dans la danse libre de Malkovsky.

II.3.B. Chez Malkovsky, le principe du main-corps-main

La structure de base du mouvement de la danse libre chez Malkovsky est organisée en trois moments ou phases, conçues logiquement pour permettre au corps de se mettre en action (sans effort) par le déplacement du centre de gravité. Cela rend possible la circulation de l'énergie (envoyée au monde et rendue à la danseuse) dans une respiration qui n'est pas un arrêt mais un temps d'immobilité, puisque le mouvement est toujours continu. Cette structure, valable pour tous les mouvements de la danse, peut se résumer ainsi. Le mouvement :

- 1) se déclenche : c'est le *déclat*, ou l'*appel*, qui entraîne le mouvement du corps par déplacement du centre de gravité.
- 2) s'empare du corps : c'est l'*accumulation* (mouvement centripète) en réaction au déclenchement.

⁷⁶ Annie Suquet, *L'éveil des modernités*, op. cit, p.148

3) se propage : c'est la *libération* (mouvement centrifuge) entraînant un état de suspension qui n'est pas un arrêt mais une immobilité, le temps de la respiration.

C'est dans cet enchaînement déclic-accumulation-libération organisé en trois moments sur la musique⁷⁷ que le potentiel maximum d'expressivité des danseuses peut se révéler, faisant un lien avec la loi de la correspondance chez Delsarte. Le mouvement est le produit de l'émotion autant qu'il la procure. Il se fait dans un balancier qui s'apparente moins au métronome mécanique qu'à une subtile alternance du poids du corps, tantôt sur un appui, tantôt sur un autre, en continu. L'exemple paradigmatique du main-corps-main permet de comprendre ce principe de balancier : la main entraîne le corps (le buste et le bassin) qui entraîne l'autre main. La danseuse est en appui sur son pied droit, sa main gauche appelle vers le côté gauche (déclic), ce qui provoque le déplacement du centre de gravité et donc du corps sur l'appui du pied gauche. Le corps ainsi entraîné par le poids (accumulation) entraîne à son tour la main droite qui, avec l'aide des forces gravitaires va être appelée à gauche et va permettre la libération de tout le corps dans une respiration immobile. Le même enchaînement peut se poursuivre de l'autre côté, le corps en appui sur le pied gauche, c'est la main droite qui appelle. Cet enchaînement en trois moments se retrouve dans tous les mouvements de la danse libre, et est intimement lié à la musique. En effet, en danse libre, la partition musicale ne sert pas uniquement à accompagner la danse mais fait partie intégrante du mouvement expressif, puisque le moment de libération aussi appelé le « jaillissement » du mouvement se fait toujours sur le temps fort de la musique, c'est-à-dire sur la première note de chaque phrase musicale⁷⁸.

II.3.C. La danse est la musique du corps

Dans la conception de Malkovsky, la danse est la traduction en ondes visuelles des ondes sonores. Le lien entre musique et mouvement est primordial et subtil, ce qu'avait déjà repéré Isadora Duncan dans ses recherches :

« Après bien des mois d'efforts, pendant lesquels j'avais appris à concentrer toute mon attention sur ce centre unique, je m'aperçus que, quand j'écoutais de la musique, les rayons et les vibrations de cette musique se dirigeaient en flots vers cette unique source de lumière qui était en moi, où ils se reflétaient en vision

⁷⁷ Je remercie Laura Garby pour son explication distinctive entre les temps et les moments : « ce ne sont pas des temps au niveau solfège mais plutôt une rythmicité du geste dansé qui permet une continuité et une puissance du geste par l'interrelation constante avec les centres d'émission du mouvement et le fait qu'au temps fort (le vrai temps musical cette fois), le geste est réalisé dans un moment de « non faire ». »

⁷⁸ Dans le courant « vitaliste » de la danse libre, c'est ce temps fort, à la fois moment de « non faire » et de jaillissement est qui est censé apporter de la vitalité. Je remercie Laura Garby pour cette précision.

spirituelle. Cette source n'était pas le miroir de l'esprit, mais le miroir de l'âme, et c'est d'après la vision qu'elle reflétait que je pouvais exprimer sous forme de danse les vibrations musicales⁷⁹ »

Duncan initie le lien entre danse et musique symphonique. C'est une des premières artistes à oser danser sur du Chopin, du Beethoven, du Tchaikovsky ou encore du Wagner, c'est-à-dire des musiques de concert qui ne sont pas rythmées ni cadencées pour la danse, à la différence des musiques de ballet. Repartant de son centre émotionnel, elle affirme traduire les notes par des émotions et des attitudes gestuelles.

C'est de cette théorie que s'est largement inspiré François Malkovsky qui a fondé toute sa technique de danse libre autour de l'écoute musicale et la communion entre le corps et la musique. Ainsi ais-je pu rencontrer dans les archives orales de Malkovsky ou entendu à de nombreuses reprises en stage, des expressions telles que : « Vous devenez l'instrument qui donne la musique », « vous devenez chef·fe d'orchestre », la danseuse doit « jouer d'un instrument avec son corps » elle « donne la musique », elle ne doit « pas attendre la musique⁸⁰ ». Alexandre Bodak explique la subtilité d'une telle harmonie entre le geste et la musique : « le temps fort est toujours le premier temps d'une mesure. Dans le cas d'une mesure à trois temps, le premier temps est fort et les deux autres sont faibles. En ce qui concerne le main-corps-main le temps fort va se placer sur la fin du mouvement [...] le deuxième temps de la mesure correspond au temps de la première main, le temps du corps se plaçant sur le troisième temps de la mesure⁸¹ ».

Le pied se pose et fait résonner la note du temps fort au moment de la libération, le mouvement étant déjà immobile, réceptif à la détente et à la respiration. Ainsi, la loi de la correspondance physique/émotionnelle/spirituelle chez Delsarte devient loin de la coïncidence chez Malkovsky : « la musique proposée dans les cours et sur les disques est prévue pour qu'on dispose de temps pour la réalisation du mouvement. S'il n'y a pas coïncidence entre la musique et le geste, le danseur ne "sera plus en mesure"⁸² ». Si le mouvement est pensé (et non pas décomposé) en trois moments (et non pas temps musicaux), rien n'empêche toutefois de pratiquer la danse sur des musiques à plus de trois temps, ce qui est rendu possible en dilatant le temps de suspension. Par ailleurs, découper ou décomposer la danse de Malkovsky selon un seul rythme ternaire ne serait pas rendre compte de la subtilité de son mouvement continu⁸³. Les temps de préparation et d'immobilité participent à rendre cette fluidité du mouvement qui n'est jamais en arrêt, toujours déjà tourné vers la suite.

79 Isadora Duncan, *Ma vie*, op. cit.

80 J'emprunte ces formulations à Annie Garby.

81 Alexandre Bodak cité par Nicole Arnoux, *Repères en danse libre*, op. cit, p.56

82 *Ibid*, p.56

83 Pour une explication plus poussée des subtilités de l'organisation du mouvement sur la musique, je renvoie au chapitre « et » dans l'ouvrage de Nicole Arnoux, *Repères en danse libre*, op. cit, p.47-48

J'ai tenté de résumer et d'expliquer les grands principes de la danse libre d'inspiration d'Isadora Duncan mais surtout duncanienne chez Malkovsky afin de mettre en évidence à la fois les présupposés qu'elle sous-tendait, en déceler les fondements scientifiques, techniques, ésotériques mais aussi comprendre l'objectif recherché par cette méthode complexe du « mouvement naturel ». Chez Malkovsky plus précisément, participer à libérer les canaux nerveux et à défaire les tensions est un projet politique à visée humaniste. C'est un programme que l'on retrouve également chez Isadora Duncan et qui comporte son lot de paradoxes et d'incohérences. Il m'est apparu important d'analyser d'un point de vue axiologique⁸⁴ les idéologies que revêtaient cette pratique pour comprendre dans quelle tradition a évolué la danse libre jusqu'à aujourd'hui, et les impacts que cela a pu produire sur sa transmission actuelle⁸⁵. Cela me permettra de comprendre quels sont les obstacles au fondement d'une danse libre féministe.

III. Analyse axiologique

J'ai analysé l'importance du contexte historique qui a vu émerger la danse libre. Produit de d'une réinterprétation de la culture hellénique, des vues hygiénistes de l'époque ainsi que des doctrines socialistes émergentes dans une Europe en guerre, cet art est chargé d'idéal, idéalisme, d'idéologie.

III.1. Une pratique humaniste à visée universelle ?

La dimension universalisante de la danse libre participe d'un humanisme fondé sur l'idéologie de nature.

III.1.A. La gloire de la civilisation grecque chez Duncan

« Tous nos systèmes de culture physique sont basés sur les jeux de la Grèce Ancienne, mais en essayant d'imiter les formes nous avons négligé l'esprit. On désire développer un système musculaire classique; mais en ignorant les émotions classiques⁸⁶. »

⁸⁴ Qui concerne ou qui constitue les valeurs en général.

⁸⁵ Cette dernière dimension fait l'objet de mon travail en troisième partie de ce mémoire.

⁸⁶ Raymond Duncan, « « La danse et la gymnastique », op. cit, p.1

Contrairement au reproche que peut faire son frère, Isadora Duncan ne se limite pas à imiter l'art de la Grèce antique. Elle le prend en modèle pour réinventer et se réapproprier la culture hellénique. Toutefois on peut se demander si ce besoin d'asseoir sa pratique sur une civilisation modèle, respectueuse de la nature, ne lui porte pas justement préjudice, tout du moins ne la place dans une position politique paradoxale. La ferveur avec laquelle Isadora Duncan renvoie à la culture grecque⁸⁷ semble antithétique avec ses aspirations à l'émancipation des femmes en Occident. On peut aisément reprocher à Isadora Duncan son idéalisme et son manque de réalisme, car la Grèce à laquelle elle fait référence dans ses écrits ou dans sa danse est avant tout une Grèce mythologique, bien éloignée de la Grèce antique - une critique que reprend Yannick Ripa dans sa préface à *La danse de l'avenir* :

« Ainsi, jamais la Grèce ne fut ce paradis où filles et garçons s'épanouissent dans l'art et la liberté et qu'elle se plaît à voir ressuscité dans la jeunesse soviétique. Elle qui défend la liberté des femmes, ne s'interroge jamais sur leur condition dans la cité grecque, elle préfère jouer les bacchantes sans comprendre leurs délires et leur dépendance à l'égard de Bacchus. Elle aime les vases grecs du Ve siècle et adopte les tuniques de femmes qui y sont représentées, oubliant que ces figures-là sont celles d'hétaïres au service du plaisir des hommes !⁸⁸ »

Si Isadora Duncan utilise l'idéologie du retour à la nature à des fins stratégiques (dont l'émancipation des femmes⁸⁹) ce qui implique peut-être une démarche d'instrumentalisation de la culture hellénique en vogue à cette époque, elle ne fait pas l'économie d'un paradoxe inhérent à la défense sans commune mesure de la Grèce antique. Malkovsky, s'il ne semble pas autant s'emparer de la culture grecque – bien que la danse libre soit pratiquée dans des tuniques « à la grec » - fait de son côté preuve d'une pensée universaliste.

III.1.B. Apporter la joie au monde

Malkovsky ne fait pas figure d'exception dans le portrait des artistes idéalistes. Il aspire à un art total, à la fois esthétique et humaniste : pour lui, la danse est un véritable « art de vivre ». Traumatisé par la violence vécue dans un Paris d'après la Première guerre Mondiale, il fait de cette danse un véritable projet de vie pour re-poétiser le monde : « nous sommes sur Terre pour répandre la joie, le plus beau spectacle du monde, c'est le visage d'un homme heureux⁹⁰ ». Que ce soit dans ses quelques écrits, les retranscriptions de ses enseignements ou les témoignages de ses élèves, le

87 Pour une critique de la fétichisation de la Grèce antique je renvoie à l'ouvrage de Nicole Loraux, *La cité divisée : l'oubli dans la mémoire d'Athènes*, Paris, Payot, 1997. Je remercie Vanina Mozziconacci pour cette référence.

88 Yannick Ripa, « Préface » in Isadora Duncan, *La danse de l'avenir*, op.cit, p.32

89 Je développe ce point dans le III-3

90 François Malkovsky cité par Odette Allard, *Malkovsky: le danseur philosophe*, conférence donnée au Regard du Cygne, 2012, <https://www.youtube.com/watch?v=JD6wUFOZDg8>.

constat est unanime : Malkovsky se donnait pour mission d'apporter la joie à l'humanité. Une conception utopique que reprend en partie la définition du *Dictionnaire de la danse* :

« La danse libre exalte le rapport direct à la nature, au plein air. Le corps se dévoile, pieds nus, vêtu de tuniques légères. La notion d'harmonie sociale et individuelle et du bonheur est au cœur de ce courant artistique⁹¹. »

Cet art total s'organise selon l'harmonie des capacités physiques, mentales et émotionnelles, triptyque nécessaire à l'expressivité de la danseuse. Malkovsky insiste sur l'importance de l'enthousiasme, indispensable à la création et à la mise en mouvement. « C'est le seul moyen mes enfants, de vraiment trouver la joie, en donnant aux autres. Si on cherche la joie pour soi, c'est feu de paille⁹². » Mais derrière cet appel à la joie dont il s'est fait la mission, peut aussi se dessiner une injonction à la joie, à la disponibilité et à l'enthousiasme qui interroge. Qu'en est-il de l'élève qui ne se sent pas libérée de ses pensées parasites, de celle qui n'est pas enthousiaste, de celle qui ne parvient pas à se connecter à ses émotions ? Qu'en est-il de celle qui souhaite danser pour elle-même et non pour les autres ? Quel problème y-a-t-il à chercher la joie pour soi ? La démarche humaniste chez Malkovsky rencontre ainsi l'écueil d'une utopie irréalisable, de par ses aspirations universelles. La question de l'accessibilité reste par ailleurs un paradoxe majeur de cette danse : malgré leurs aspirations, jamais du temps d'Isadora Duncan ou de Malkovsky cette danse n'a été largement pratiquée. Aujourd'hui encore elle reste particulièrement marginale⁹³.

III.1.C. La question de l'accessibilité sociale

Dans tous les textes qu'elle a laissés, Isadora Duncan est animée par la conviction que l'art ne peut être que révolutionnaire. Qu'il possède, intrinsèquement le pouvoir de transformer la civilisation dans son ensemble, et que dans ce sens, il s'adresse à toutes et tous. Se faisant la prêtresse d'un art guidant le peuple ainsi que le décrit son frère Raymond, « nous aspirions à élargir notre horizon, à nous libérer et à indiquer au monde le chemin à suivre.⁹⁴ », elle cherche à communiquer le beau qui instruit et qui élève. Mais malgré ses vocations populaires, force est de constater que « sa marginalité révolutionnaire la situe, davantage par force que par réelle parenté

91 Philippe Le Moal (dir.), *Dictionnaire de la danse*, Larousse, Paris, 1999.

92 Enregistrement de François Malkovsky in Frédéric Alline, « Malkovsky par lui-même », DVD, Association Mouvement Musique, 2019.

93 Comme m'a permis de le souligner Laura Garby, les raisons de la marginalité de la danse libre sont multiples et ne tiennent pas qu'à un manque d'accessibilité. Je souhaitais surtout ici mettre en relation le décalage entre aspiration et réalité.

94 Raymond Duncan « Isadora Duncan » in Lucienne Mazonot (dir.), *Les Femmes célèbres*, Paris, Mazenod, 1961, p.114

idéologique, du côté des intellectuels et d'une élite qui bousculent les idées reçues et le conformisme bourgeois⁹⁵ ». Elle demeure une figure très ambivalente, se revendiquant d'un art révolutionnaire et transformateur tout en refusant de faire de la politique :

« Malgré ses déclarations, Isadora Duncan n'aura de cesse d'affirmer qu'elle ne fait pas de politique ; elle demeure fermement attachée à sa conviction première que l'art n'est pas politique, et donc que la révolution dont il est porteur par la modification des êtres humains par son message d'amour ne l'est pas davantage⁹⁶. »

Duncan considère son projet social et humaniste comme apolitique, à l'image de l'humanité dans son état de nature. Et pourtant ses propos participent d'une forme d'engagement politique en ce qu'ils défendent une accessibilité pour toutes et tous, Duncan rêvant de la danse comme d'un art du peuple, une pratique « socialiste » côtoyant parfois les théories de l'homme nouveau soviétique. Si la position de Malkovsky est moins l'objet de questionnements politiques, il considère toutefois lui aussi l'art chorégraphique comme l'art de l'Humanité et prône une danse universelle, accessible à tout être humain. Dans les faits pourtant, Malkovsky ne forme à son art chorégraphique que des danseuses, de très jeunes femmes pour la plupart, et pas d'hommes. Par ailleurs, certaines réalités socio-culturelles entrent également en jeu dans la pratique de la danse encore aujourd'hui, rendant cet idéal de transmission populaire et universelle difficile voire impossible à réaliser⁹⁷.

III.2. Les valeurs morales dans le projet de la danse libre

L'idéalisme qui accompagne la posture des figures tutélaires en danse libre est par ailleurs redoublé d'un certain moralisme.

III.2.A. Isadora Duncan contre la déformation morale

Il paraît paradoxal de dresser le tableau d'une Isadora Duncan moralisatrice quand c'est justement au nom de la morale, de l'atteinte à la pudeur et à la décence qu'elle a été très largement critiquée, et contre laquelle elle se dressait. Pourtant la danseuse opère un parallèle entre déformation physique et morale, à l'endroit même où elle reprochait à la danse de ballet d'établir une telle corrélation. Chez Duncan, la libre expression de la danse permet une libre expression

⁹⁵ Yannick Ripa, « Préface » in Isadora Duncan, *La danse de l'avenir*, op cit, p.32

⁹⁶ Ibid, p.32

⁹⁷ J'approfondirai ces constats dans la troisième partie de ce mémoire.

morale. Elle fait de son art chorégraphique « naturel » une réponse à la déformation opérée en danse classique. Ainsi écrivait-elle en 1912 :

« Le principe de ce qu'on appelle technique chorégraphique est un attentat contre la nature, car à l'origine du développement de la danseuse [de ballet] il n'y a rien de ce qui fait l'essence de la danse : la libre expression d'un sentiment, le besoin irrésistible de traduire une émotion fortement ressentie, il n'est question que de déformation physique et la déformation morale en est fatalement la conséquence⁹⁸ ».

La question de la nature est absolument primordiale chez Isadora Duncan, et sera tout aussi majeure dans la récupération qu'en fera François Malkovsky de son courant de danse libre. Elle s'inscrit dans les grands courants hygiénistes et psychophysiques de son époque pour lesquels la beauté à l'antique serait un vecteur d'élévation morale et de santé : « le modèle de la civilisation grecque justifie l'exercice physique comme moyen d'embellir l'individu corps et âme et de le rendre sain. Beauté, hygiène et moralité tendent à devenir synonymes⁹⁹. »

Isadora Duncan reprend les grands principes de la vision thérapeutique défendue par Stebbins pour dénoncer le ballet et revendiquer sa recherche novatrice, à l'image des aspirations d'une nouvelle génération de femmes en quête d'émancipation. Dans une conférence donnée en 1903 à Leipzig, elle dénonce ainsi les déformations physiques occasionnées par la pratique du ballet classique et l'accuse d'être un art de la décadence et de l'artificialité. Le corset avilie le corps de la ballerine (et de la femme en général), de même que les pointes pour les pieds des danseuses :

« L'école du ballet moderne, où chaque pas représente une fin en soi – aucun mouvement, aucune pose, aucun rythme ne s'y exécute en fonction d'une action précédente ou à venir –, est une expression de la dégénérescence, de la mort vivante¹⁰⁰ ».

Cette défense d'un anti-naturalisme moral bien que stratégique (elle l'utilise pour revendiquer le besoin de libérer le corps des femmes des leurs entraves) pose malgré tout les bases d'une conception naturalisante et essentialisante du corps¹⁰¹ problématique. Cette dimension catégorique est également très présente dans le travail de son frère, Raymond Duncan, créateur d'une gymnastique naturelle à vocation de redressement¹⁰² des corps.

98 Odette Allard, *Isadora, la danseuse aux pieds nus*, op. cit, p.24

99 Annie Suquet, *L'éveil des modernités*, op cit p.141

100 Isadora Duncan, *La danse de l'avenir*, op. cit, p.54

101 J'utilise ici volontairement le terme au singulier, plutôt qu'au pluriel pour mettre en évidence cette naturalisation.

102 Je me suis particulièrement appuyée sur les travaux d'Odette Allard pour cette partie, dont je soupçonne qu'elle ait accentué l'idée de « redressement » ainsi que de « déchéance » et de « dégénérescence » de la civilisation chez Raymond Duncan et François Malkovsky. En revanche on trouve bien l'expression « décadence » chez R. Duncan.

III.2.B. Raymond Duncan, l'Akademia et la gymnastique

Chez Isadora Duncan, la créativité présente chez les jeunes enfants tend à s'amoindrir sous l'effet de l'influence d'une civilisation de plus en plus industrialisée. Cette puissance contraire est ce qui tue la force de l'inspiration. Le frère d'Isadora, Raymond Duncan, a fait de cette idée de « déchéance » de la civilisation son principe premier pour défendre sa « gymnastique naturelle » à visée de redressement des corps. Dans cette mouvance de pensée, à nouveau propre à l'époque, la civilisation moderne et trop mécanisée aurait fait oublier aux êtres humains les vraies raisons de leur existence sur terre et surtout la véritable fonction de leur corps. Selon cette conviction, les machines avilissent les corps humains car les travaux essentiels qui maintenaient le corps en forme ne sont plus réalisés.

« La véritable gymnastique, c'est l'exercice des activités naturelles résultant des travaux normaux et des jeux. Mais comme depuis bien des siècles le monde est en décadence, un système de gymnastique résumant les activités de tous les travaux devient nécessaire pour remplacer les activités du travail qui font défaut et pour arrêter la décadence [...] Les travaux normaux consistent dans la production des objets nécessaires à la vie et à son développement.¹⁰³ »

Raymond Duncan est convaincu que la véritable gymnastique est celle de l'exercice de travaux manuels auxquels l'être humain a dû s'astreindre pour vivre et se défendre. Il déplore l'effet du progrès mécanique sur la vie humaine, devenue plus facile ce qui a contribué à la faire régresser physiquement et moralement. Chez Raymond Duncan, en effet, c'est la fonction qui crée l'organe. Il opère une nouvelle forme d'essentialisation de l'être humain, dont la vocation première est de travailler ses aptitudes corporelles :

« Pour moi les êtres humains sont des instruments, des machines que le ciel a envoyés, non pour s'amuser, non pour s'améliorer, non pour devenir bons, sains et même justes, mais pour travailler. Et il me semble que les machines que nous sommes, lorsqu'elles ne travaillent pas ou travaillent mal, se condamnent à souffrir. Au contraire, lorsqu'elles travaillent bien, elles ne ressentent plus que le bonheur, que les émotions, les sentiments qu'engendrent les mouvements du travail, dans la production des choses belles et nécessaires¹⁰⁴. »

En vertu de cette loi, le potentiel physique naturel de l'être humain est considérablement diminué. Pour pallier à cette « dégénérescence », Raymond Duncan suggère de lui faire pratiquer des exercices compensateurs qui sont une synthèse des activités manuelles que l'être humain a cessé d'exercer mais qui, selon lui, assuraient dans le passé son équilibre vital. Si les deux hommes semblent avoir entretenu des relations houleuses, Malkovsky n'ayant jamais fait référence à Raymond Duncan de quelque manière que ce soit, il est certain que l'étude de la pensée du frère

¹⁰³ Raymond Duncan, « *La danse et la gymnastique* », *op. cit.*, p.2

¹⁰⁴ *Ibid.*

d'Isadora et de ses idées personnelles sur l'éducation physique renseignent sur la technique de Malkovsky.

III.2.C. François Malkovsky et l'élévation morale

En effet, c'est dans la voie explicitée par Raymond Duncan que François Malkovsky s'est engagé artistiquement. Bien que l'artiste n'ait jamais clairement affiché cette parenté, il est possible de faire l'hypothèse que Malkovsky se soit inspiré des exercices de perfectionnement technique autour des mouvements élémentaires chez Raymond Duncan pour en faire des mouvements expressifs introduits dans sa danse. Mais cette valorisation de travaux ancestraux véhicule à elle aussi son lot de jugements moralisateurs. Malkovsky opère également une critique de la civilisation industrialisée, déplorant une trop grande « assistance mécanique », participant à un fléchissement collectif¹⁰⁵. Dans cette perspective, on peut se demander si la méthode de Malkovsky n'opère pas un formatage des corps à visée morale, ce que le danseur réfute en affirmant ne jamais toucher aux personnalités de ses danseuses.

En effet, puisque le corps est l'instrument de l'âme, les moindres de ses gestes sont révélateurs au plus haut point de sa vie intérieure : remanier les habitudes du corps, ce n'est donc pas toucher aux personnalités de chacun·e, puisqu'à travers nos mouvements transparaissent toujours nos émotions. Or, si l'expressivité des danseuses semble être préservée, c'est uniquement un certain type d'expressivité qui est considérée comme valable. Ainsi, justifiant ce précepte pour les bienfaits qu'il opère en libérant les canaux obstrués Malkovsky a recours à un certain nombre de conseils moralisants à l'encontre de ses élèves, leur recommandant d'avoir une conduite irréprochable¹⁰⁶ :

« Nous conseillons à nos élèves d'éviter les toxiques de toutes sortes : la mesquinerie, le mensonge, la laideur, la vulgarité, le snobisme, l'injustice, les mouvements mécaniques et tout ce qui fâche la sève de leur vie, les éloigne d'eux-mêmes...¹⁰⁷ »

Enfin, sa conception idéologique d'un corps idéal aux potentialités perverses pose un dernier problème que j'ai déjà soulevé à savoir la place laissée à l'anormalité et au défaut. Le

¹⁰⁵ Cette idée fait écho avec l'affirmation historiquement utilisée pour délégitimer les souffrances gynécologiques et les troubles de la santé sexuelle « féminine », selon laquelle les femmes bourgeoises se seraient avilées par trop peu de labeur, cultivant leur mollesse jusqu'à ne plus supporter la douleur de l'accouchement ou de leurs menstruations. Je renvoie par exemple à Elsa Dorlin, *La matrice de la race: généalogie sexuelle et coloniale de la Nation française*, Paris, la Découverte, 2009.

¹⁰⁶ Ces conseils prodigués ne sont pas sans rappeler les guides de spiritualité ou de développement personnel tels que *Les quatre accords Toltèques* par exemple. Je remercie Vanina Mozziconacci pour cette remarque.

¹⁰⁷ François Malkovsky, « Conseils à nos élèves », in *Programme du récital de 1948*, pas de pagination

discours de Malkovsky tend parfois vers des positions très eugénistes en matière de sélection des compétences et des aptitudes humaines. De même que l'idée de retrouver les « bons mouvements » ou bonnes « habitudes » va de paire avec les « bons comportements », l'idée qu'un corps « anormal » ou « déficient » puisse subsister semble incompatible avec un projet moral. Selon les lois de la nature, de telles représentations n'existent pas :

« L'homme moderne perd son équilibre, ses facultés. Il n'a pas su conserver ses mouvements comme un chat ; nous voyons rarement un chat mal fait, gauche, laid, par contre beaucoup d'hommes¹⁰⁸ ».

La danse libre chez Malkovsky, en accord avec l'idéologie d'une refondation du monde propre au milieu artistique et culturel qu'il fréquente porte donc son lot de jugement moral. Puisque je m'intéresse ici aux influences et aux disparités existant entre la danse libre d'Isadora Duncan et celle de François Malkovsky, dans une perspective féministe qui reconnaît leur filiation, je finirai par envisager les démarches émancipatrices de ces danses. Je m'emploierai à détailler les différentes idéologies féministes dans la danse de Duncan, et à interroger la place de cette aspect « originaire » mais aussi prospectif dans la danse libre de Malkovsky.

III.3. Portée féministe

III.3.A. Geneviève Stebbins et l'émancipation des femmes

La démarche « féministe » d'Isadora Duncan est d'abord ancrée dans le contexte hygiéniste des États-Unis de la fin du XIX^e siècle. L'engouement pour les cours d'imitation posturale (on s'y réfère pour défendre un maintien en bonne santé) permet à Geneviève Stebbins de développer une pratique psychophysique spécifiquement destinée aux femmes, basée sur des exercices de respiration, de posture et d'équilibre qui leur permet de développer une perception plus complète de leur corps, dans un contexte de fervent puritanisme où les premières revendications féministes émergent. Le mouvement *Dress Reform*, dont fera partie Isadora Duncan à la fin des années 1890, dénonce ainsi les effets délétères du port du corset sur les corps des femmes, et sur leur santé. Cette association se consacre notamment à changer les habitudes vestimentaires des femmes, à savoir le port du corset et les jupes traînant au sol qui sont incompatibles avec la bonne santé ou la beauté. Si les leçons de « poses plastiques » au cours desquelles les femmes sont invitées à imiter les statues antiques ont pour objectif l'élévation morale et le développement de la vigueur et de la grâce – essentielle à toute femme « accomplie » – cette pratique apparaît également dans sa dimension émancipatrice. C'est celle dont s'empare Duncan. En effet, sa démarche de dénonciation de la danse

108 Suzanne Bodak et Karin Hermes-Sunke, *La danse libre de François Malkovsky*, op. cit, p.320

classique, si elle est teintée de moralisme, participe d'une stratégie : elle lui permet de défendre, par le recours à l'argument de nature, le retour à la simplicité contraire aux artifices esthétiques dont les femmes sont affublées. Le port de tuniques légères « à la grec » revendiqué comme l'emblème de la liberté de mouvement chez Duncan permet en est l'exemple paradigmatique. Cet appel à libérer les corps – celui des femmes notamment – se place au cœur de sa danse : « si mon art devait être symbolique de quelque chose, ce serait de la liberté de la femme et de son émancipation vis-à-vis des préjugés¹⁰⁹ » proclame-t-elle dans une conférence en 1922, soit à la fin de sa carrière (elle décède en 1927). Ainsi, elle est la première danseuses de cette époque à créer des chorégraphies revendicatrices, telles que *les Furies* ou *les Bacchantales* qui sortent totalement de la structure des ondulations féminines et statuaire mais traduisent une puissance expressive imposante¹¹⁰.

III.3.B La puissance des femmes et l'essentialisation des corps

Malgré son attachement pour la mythologie antique, la figure de la danseuse idéale chez Duncan n'est pas simplement celle d'une divinité grecque au mouvement fluide et gracieux, mais celle de la femme occidentale libérée des entraves sur son corps. Duncan fait preuve d'une conviction à cet égard, militant tout à la fois pour un droit à la liberté dans le couple, à la procréation et à l'amour libre (plusieurs partenaires, plusieurs pères) et à l'accouchement médicalisé sans douleur, c'est-à-dire « non naturel ». La question de la nature semble donc être un instrument qu'elle manipule au service des valeurs qu'elle veut défendre. Ainsi, elle critique avec virulence la société étatsunienne puritaine dans laquelle elle évolue jeune et dénonce l'oppression des corps vécue par les femmes de son époque. Toutefois, Duncan n'échappe pas à un nouvel essentialisme, cette fois dirigé sur la fonction « naturelle » des femmes, à savoir la reproduction. Si par sa danse, elle cherche à redonner du pouvoir aux femmes, c'est pour en faire des mères puissantes :

« Il ne s'agit pas seulement de s'interroger sur l'art véritable mais aussi sur la féminité, sur son développement vers la beauté et la santé, sur un retour vers la force originelle et vers les mouvements naturels du corps de la femme. C'est une question qui touche à la possibilité d'obtenir des mères parfaites et de faire naître des enfants beaux et sains¹¹¹ »

Pour Duncan, la finalité de cette danse est de permettre à chaque femme de retrouver sa puissance, et en cela d'être dans les meilleures conditions possibles pour accomplir son

109 Isadora Duncan, *La danse de l'avenir*, op. cit, p.104

110 Pour une analyse plus poussée de la figure de la Bacchantale chez Duncan, je renvoie à l'article de Katharina Van Dyk « Les bacchantales d'Isadora Duncan : réaliser et déjouer un rêve de danse du XIXe siècle », in Adriana Sotropa et Sara Vitacca (dir), *Bacchantales ! Ivresse des arts au XIXe siècle*, Bordeaux, Presses Universitaires, 2019

111 Isadora Duncan, *La danse de l'avenir*, op. cit, p.58

« essence » : enfanter¹¹². En cela, elle s'inscrit dans une réflexion à la limite de l'eugénisme, qui n'est pas sans rappeler certaines idéologies totalitaires qui ont divisé l'Europe au XXe siècle. Ces déclarations plus tardives semblent rentrer en contradiction avec ses revendications de jeunesse. Un tel paradoxe – se libérer des carcans tout en se retrouvant assignée à la reproduction domestique¹¹³ – est donc à noter dans la pensée de Duncan qui s'emploie à manier l'argument de la nature selon des stratégies diverses. Toutefois, sans rentrer ici dans la controverse sur ces positions, je tiens à mettre en évidence la portée d'une pensée de la puissance retrouvée par la danse et notamment son pouvoir émancipateur : redonner de la force à chaque danseuse. Cette volonté émancipatrice est par ailleurs le projet pédagogique qui traverse toute l'œuvre de Duncan.

III.3.C Une danse de l'émancipation, quel héritage après Duncan ?

La danse d'Isadora Duncan peut être considérée comme une éducation à l'émancipation. Ce n'est ainsi pas anodin si Duncan autorise et encourage la modification de son art. Loin de désirer figer sa pratique dans le marbre et créer des écoles apprenant de manière rigide les mêmes mouvements que les siens, elle affirme vouloir former des jeunes filles¹¹⁴ (même si à la fin de sa vie elle souhaite diversifier sa danse à tous les enfants) à s'émanciper de son apprentissage, et à trouver elles-mêmes le chemin vers leur expression corporelle :

« Mon intention, en ce moment est de fonder une école et de construire un théâtre où une centaine de petites filles seront entraînées à mon art, qu'à leur tour, elles amélioreront. Dans cette école, je n'enseignerai pas aux enfants à imiter mes mouvements, mais à créer les leurs. Je ne les forcerai pas à étudier certains mouvements définis, je les aiderai à développer ceux qui leur sont naturels.¹¹⁵ »

La danse libre telle que l'a par la suite approfondie et transmise François Malkovsky ne m'apparaît pas sous-tendue par ces mêmes valeurs. Que ce soit dans sa conception de l'éducation ou de la transmission, il me semble que Malkovsky se soit éloigné des aspirations de sa prédécesseure. Dans le sillage d'une danse libératrice, créée par les femmes, pour les femmes, n'est-ce pas particulièrement paradoxal et questionnant qu'une pratique imprégnée de liberté féministe

112 Il semble que la maternité soit un réel objectif à atteindre chez Duncan davantage qu'une stratégie visant à montrer que l'on peut être mère et libre. Je n'ai malheureusement pas pu m'intéresser davantage à cette question qui mériterait d'être approfondie et vérifiée.

113 Les théories écoféministes sont traversées par les mêmes tensions et offrent des outils pertinents pour démêler ces points problématiques.

114 Cette démarche renvoie aux pratiques militantes en non-mixité. Cf les travaux de Léa Védie, par exemple la conférence doctorale de Théorie Politique : "Les pratiques féministes de non-mixité comme constitution d'un sujet politique", IEP de Paris (30 – 31 mai 2018).

115 Isadora Duncan, *La danse de l'avenir*, op. cit, p.57-58

soit « récupérée » par un « maître » non directement concerné par ces questions ? Quelle place un homme¹¹⁶ a-t-il pu laisser à l'émancipation des corps ?

J'ai pris le temps de dresser cette rétrospective dans la mesure où le travail de Malkovsky a commencé à peu près au moment où celui de Duncan a pris fin. Je tiens par ailleurs à repréciser que tout au long de leur vie et de leur enseignement, tant Duncan que Malkovsky ont fait évoluer leur pensée et leur discours, ce qui rend toute entreprise descriptive complexe. La jeune Isadora Duncan du mouvement de *Dress Reform* n'est pas la mère de quarante ans meurtrie par la disparition de ses deux enfants, pas plus que François Malkovsky n'est le même dans sa période « culturiste » qu'à la fin de sa vie dans les stages grand public. Toutefois, le projet humaniste apparaît commun aux deux artistes. Ce projet a pu être transmis par leur discours mais il demeure intéressant de questionner ce qu'il en est dans les actes et notamment de confronter les idéaux de la pratique avec la réalité sur le terrain. Un travail de recherche dans le milieu de la danse, à l'endroit même où les corps dansent m'a paru nécessaire pour interroger ces paradoxes.

Si la danse libre de Malkovsky était considérée comme un art supérieur au XXe siècle, elle est aujourd'hui davantage pratiquée comme technique corporelle ou pratique artistique de « loisir ». C'est dans le cadre de stages d'une semaine que j'ai moi-même commencé à la pratiquer et à en découvrir les effets. Toutefois la portée expressive de cette pratique m'est apparue dans les premiers temps où je l'ai pratiquée et observée, venant mettre à mal cette dichotomie entre un art de l'émotion pure et une pratique du mieux vivre sensible¹¹⁷. Afin de réhabiliter la danse libre et d'en défendre un usage féministe et politique, je l'appréhenderai sous le prisme des pratiques somatiques et plus précisément, dans la dimension relationnelle qu'amène le paradigme écosomatique.

116 J'opère ici une binarité entre homme et femme car les textes de Duncan du début du XXe siècle évoquent avant tout « la femme ». Toutefois, je prendrai garde à ne pas répéter cette conception binaire dans le reste de mon travail, considérant non pas deux catégories d'individu·e·s selon leur sexe ou leur genre (homme – femme) mais selon leur place dans le système d'oppression sexiste et patriarcale : personne sexisée ou personne dominante.

117 Je remercie Chantal Gache et Nathalie Pousse qui m'ont mises sur cette piste de réflexion.

PARTIE II

LE PARADIGME ÉCOSOMATIQUE AU FONDEMENT D'UNE CONCEPTION FÉMINISTE DE LA DANSE LIBRE

I. La danse libre comme pratique (éco)somatique

I.1. Cartographie des pratiques somatiques

Pour cette deuxième partie, je m'inscris dans le champ de recherche en pratiques somatiques porté par le groupe de recherche de *Soma&Po* rattaché à l'université Paris 8 et au laboratoire d'analyse des discours et des pratiques en danse « Danse, geste, corporéité », au sein duquel se trouvent les travaux de Marie Bardet, Carla Bottiglieri, Joanne Clavel, Isabelle Ginot et Violeta Salvatierra. Ce domaine de recherche est également porté outre-Atlantique par Sylvie Fortin dont l'approche est spécifiquement orientée vers la santé des femmes.

I.1.A. Les pratiques somatiques, de quoi parle-t-on ?

Cet usage – il en existe d'autres – du terme « somatique » a été pour la première fois proposé dans les années soixante-dix par le philosophe et praticien corporel Thomas Hanna pour définir et donner une base commune à des méthodes pourtant très différentes. Dans un ouvrage intitulé *What is Somatics*, il regroupe sous le terme « méthodes somatiques » un ensemble de pratiques émergentes depuis la fin du XIX^e siècle, centrées sur « le corps » ou plutôt sur la corporéité. Le grec *soma* (le corps) permet de forger un terme qui invite à penser la globalité du sujet et d'éviter l'écueil de l'essentialisation d'un corps unique. Le point commun à ces pratiques variées est le travail effectué sur la conscience du corps, avec pour objet principal l'apprentissage du corps en mouvement, c'est-à-dire le développement de la sensibilité kinesthésique (en grec *kines* désigne le mouvement et *aesthesia* la sensibilité, également traduit « sensibilité cinétique¹¹⁸ » outre-Atlantique). Leur objectif commun est notamment d'approfondir le répertoire du mouvement des participant·e·s, « à la fois grâce à un développement d'une conscience aiguisée de soi et du geste, et en vue de l'aiguisement de cette conscience¹¹⁹. » L'apprentissage de la sensibilité

118 Camille Zimmermann, « La sensibilité cinétique des corps: une vulnérabilité porteuse d'agentivité? », *Ithaque*, Printemps 2021, N°28, Société Philosophique Ithaque, pp. 19-40.

119 Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais: politiques et esthétiques d'une pratique corporelle*, Lavérune, l'Entretemps, 2014, p.9

kinesthésique s'organiserait donc autour d'une double articulation : la conscience corporelle élargit le répertoire des possibles kinesthésiques et réciproquement, un large répertoire du corps augmente la conscience de soi et du geste¹²⁰. Les pratiques somatiques ont recours à un ensemble de techniques gestuelles, manuelles, tactiles savantes pour développer ces perceptions, accordant ainsi une place centrale à l'expérience subjective. Contrairement aux conceptions plus binaires défendues par les thérapies psycho-corporelles¹²¹, la tentative définitionnelle d'Hanna s'emploie à dissoudre la coupure corps-esprit (psycho-corporel). Cette première cartographie permet de dresser une liste non exhaustive de ces méthodes, allant aujourd'hui de pratiques majoritairement connues et identifiées (Feldenkrais, Alexander, Body-Mind Centering¹²²), à d'autres plus confidentielles ou locales. La danse libre dans le courant Malkovsky s'inscrit bien dans le paysage de ces pratiques de conscientisation du corps puisqu'elle cherche à développer le sens kinesthésique des danseuses par l'apprentissage d'un répertoire de mouvements où l'attention portée à ses sensation est primordiale. Par ailleurs je fais l'hypothèse qu'elle recouvre le champ des pratiques somatiques – aussi abrégées sous le terme des « somatiques » – tant du fait de son contexte d'émergence que des objectifs recherchés ou des moyens déployés pour y parvenir.

I.1.B. Que cherche-t-on à faire ?

La classification opérée par Thomas Hanna donne une première appréciation des bases sur lesquelles regrouper plusieurs méthodes sous le terme de somatiques. Une classification plus détaillée offre dans un second temps une idée plus claire de ce qui est en jeu dans ces méthodes de conscientisation corporelle, et permet d'y situer plus précisément la danse libre. Je reprends pour ce faire la proposition d'Hubert Godard qui dresse l'inventaire de ces pratiques à partir d'une tri-catégorisation. Premièrement les pratiques centrées sur les caractéristiques biologiques des tissus (fascias, muscles, peau, os, viscères) travaillent au changement de ces derniers pour impacter le geste et la posture. Deuxièmement, celles qui s'appuient sur la construction des coordinations explorent la façon dont « chacun de nous a appris (et peut réapprendre) à composer ses gestes dans l'espace et le temps jusqu'à ce que ce répertoire de nouvelles habitudes gestuelles compose la

120 Je montrerai dans la dernière partie de mon mémoire comment une telle correspondance s'effectue en tentant de comprendre si la danse libre permet de réaliser ce double apprentissage.

121 Je reviendrai plus en détail sur ce que ces thérapies recouvrent dans mon travail de recherche de M2 spécifiquement centré sur la santé.

122 Pour une liste plus élargie de ces pratiques : méthode M. Alexander, méthode Feldenkrais, Eutonie de Gerda Alexander, Idéokinesis d'I. Dowd, Fundamentals de Bartenieff, méthode du Dr Ehrenfried, Gymnastique holistique, Rolfing d'Ida Rolf, Body-Mind Centering de B. B. Cohen, Life/Art Process d'Anna et Daria Halprin. pédagogie perceptive, diverses relaxations...

texture même de sa vie, et garde la plasticité nécessaire pour des changements ultérieurs¹²³. » Enfin, les dernières se focalisent sur la perception, par le recours au toucher ou à d'autres modalités perceptives. La danse libre participe à la fois des pratiques axées sur les coordinations que sur les perceptions. Afin de clarifier cette affirmation, il convient d'abord de préciser ce que j'entends par perception et sens perceptifs.

Se distinguant de la sensation, la perception se réfère au recueil et au traitement des informations sensorielles, c'est-à-dire qu'elle consiste en la capacité d'intégrer et d'interpréter des messages sensoriels. Percevoir, revient en quelque sorte à traduire nos sensations. Nos perceptions peuvent être tant internes, on parle alors d'interoception (perceptions de nos organes, de la douleur, de la faim, du froid, des émotions) qu'externes. Dans ce dernier cas, il s'agit de la proprioception : la perception générale que nous avons de notre corps en statique (statesthésie) ou en mouvement (kinesthésie). Plus précisément, le sens kinesthésique nous permet de savoir dans quelle position nous sommes, si nous bougeons ou sommes statiques, de nous repérer dans l'espace, d'avoir conscience de la gravité ou d'anticiper un mouvement, de connaître la position de nos membres même en ne les voyant pas. J'affirme donc que la danse libre est une pratique somatique qui travaille tant les aspects coordinateurs que perceptifs des corps. Ainsi, un des objectifs principaux de la pratique chez François Malkovsky est celui de remplacer les « mauvaises habitudes » du corps par de nouvelles habitudes, considérées comme les vrais mouvements naturels. Cette « rééducation » passe par un travail d'écoute corporelle sur l'organisation gravitaire des corps ou la qualité tonique, par l'exploration répétée de coordinations dites « instinctives », ainsi que par le recours à des jeux avec des objets (les bâtons, la balle de tennis, les foulards) pour ancrer ces mouvements. La danse libre opère alors des modifications corporelles en profondeur. Mais cette pratique convoque également le travail des perceptions internes puisqu'elle lie constamment mouvement et émotion, geste et musique, danser et ressentir. La danse libre semble donc regrouper un *instrumentarium* savant de techniques corporelles et sensorielles pour développer les perceptions et agir sur les coordinations.

Ainsi, en danse libre les méthodes utilisées cherchent tant à développer les perceptions du mouvement (sens kinesthésique) que de soi (sens intéroceptif). Ces nouveaux savoirs associés à des « savoirs mineurs » souffrent toutefois d'une déconsidération dans leur portée épistémologique, étant mis à la marge par les discours hégémoniques, et notamment l'institution médicale. Face à ces critiques, la danse libre ne fait pas figure d'exception parmi les pratiques somatiques.

123 Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais*, op. cit. p.11

I.1.C. Des pratiques marginales

Il existe un nouveau point de rencontre entre la classification par Thomas Hanna des pratiques somatiques et la danse libre. Toutes s'inscrivent dans une histoire revendicatrice, « en contrepoint, souvent en opposition, avec les pratiques corporelles et la médecine dominante de leur époque. Beaucoup, par ailleurs, s'inspirent ou se rapprochent de techniques plus anciennes des cultures orientales (arts martiaux chinois et japonais, yoga indien, etc.)¹²⁴ ». Ces diverses inspirations empruntées à des cultures minoritaires ou minorisées par la culture occidentale dominante, sont bien souvent déconsidérées ou peu prises au sérieux et participent à fonder la réputation parfois dépréciative de ces pratiques comme médecines « alternatives » ou « douces », voire comme des techniques ésotériques pratiquées par des charlatans¹²⁵.

La marginalité des somatiques tiendrait donc tant à leur sources inspirations qu'à leurs contextes d'émergence, de pratiques et à leurs usages. Dans les textes sur la danse libre, plusieurs occurrences à des inspirations orientalisantes sont données, comme le poète et écrivain bengali Nolini Kanta Gupta¹²⁶, mais il est difficile de trouver des sources exactes dans l'œuvre de Malkovsky, celui-ci n'ayant laissé aucun texte permettant de retracer son travail expérimental. La danse libre s'apparente également à une pratique de « non-faire », dont l'une des inspirations pourrait être le zen¹²⁷. Toutefois, si elle s'est développée en opposition aux autres pratiques artistiques de son époque, elle participe d'un large courant de pratiques corporelles associées aux théories hygiénistes du XXe siècle. Déjà peu pratiquée à ce moment, elle est aujourd'hui encore assez difficile d'accès. Si la critique à l'encontre des somatiques relève davantage de la non-conformité à des discours hégémoniques sur la santé, il convient d'admettre que la danse libre, en tant que pratique affinitaire (on y rentre grâce à une personne déjà initiée) est aussi marginale. Elle n'est pas revendiquée comme pratique thérapeutique dans les stages, mais pourrait toutefois faire l'objet de séances de danse-thérapie. Par ailleurs, les entretiens que j'ai menés au cours de cette recherche indiquent que la dimension thérapeutique est une composante majeure dans les motivations des danseuses, et leur volonté de transmettre.

124 Isabelle Ginot, « Discours, techniques du corps et technocorps », in *A la rencontre de la danse contemporaine : porosités et résistances*, Paris, L'Harmattan, 2009, p.2

125 Je développerai une analyse plus poussée de ces problématiques dans ma recherche de M2. Il y sera notamment question de la porosité entre pratiques de bien être et techniques de management néolibérales.

126 Malkovsky lisait des extraits de l'ouvrage *Vers la lumière* en cours. Suzanne Bodak et Karin Hermes-Sunke, *La danse libre de François Malkovsky: Mémoire vive d'un héritage*, France, Suzanne Bodak, 2001, p.36

127 Je remercie Laura Garby pour cette précision.

Je tiens à m'arrêter ici sur le parallèle opéré entre pratiques somatiques et pratiques thérapeutiques¹²⁸. Si elles ne peuvent se résumer au paradigme médical (leurs usages variés rentrant tant dans le champ de la santé que de l'éducation ou de la culture), les somatiques semblent y être directement attachées, ne serait-ce que dans le rapport conflictuel qu'elles entretiennent à lui. Ainsi, « en France, elles demeurent fortement marginalisées du fait de leur rejet par l'institution médicale¹²⁹. » Cette dimension me permet déjà d'émettre une explication sur la dimension confidentielle de la danse libre – elle-même pratique marginale dans un champ de pratiques marginalisées – et d'entrevoir les liens entre cette danse et une pratique, si ce n'est à visée, tout du moins à effets thérapeutiques. La mise au ban des pratiques somatiques est liée à une conception dévalorisante des savoirs qu'elles produisent : des savoirs corporels, dits « mineurs¹³⁰ ».

De ces éléments préliminaires, je revendique une conception de la danse libre comme pratique somatique, définissant ainsi ses objectifs et potentiels selon ce paradigme. Mais les recherches émergentes autour des somatiques ont mis en évidence l'importance d'un autre aspect commun à toutes ces pratiques : la dimension relationnelle. L'objet principal des somatiques ne serait donc pas tant les corps pris isolément, mais considérés comme fait de relations¹³¹, c'est-à-dire qu'il conviendrait moins de s'accorder sur une simple cartographie technique de ce que font ces pratiques sur les corps, mais plutôt d'interroger leurs effets, leurs usages et leurs responsabilités en terme de relations.

I.2. Vers une pratique écosomatique ?

I.2.A. Une approche holistique

Dans l'introduction de l'ouvrage collectif *Écosomatiques, penser l'écologie depuis le geste*, Marie Bardet, Joanne Clavel et Isabelle Ginot insistent sur l'aspect relationnel au cœur des enjeux des somatiques et bien trop souvent implicite :

128 Cette question qui est au cœur de mon projet philosophique sera plus longuement abordée lors de ma deuxième année de recherche.

129 Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais*, op. cit. p.12

130 L'étude des usages de ces pratiques et des savoirs corporels élaborés dans la danse libre me permettra de démontrer, dans ma troisième partie, en quoi ces savoirs sont non seulement légitimes mais en plus utiles pour la communauté.

131 Marie Bardet, Joanne Clavel et Isabelle Ginot, *Écosomatiques: penser l'écologie depuis le geste*, Montpellier, Deuxième époque, 2019, p.10

« Les somatiques ne travaillent pas tant "sur le corps, comme un objet unique, défini, séparé, mais sur une relation multiple et plus large"¹³², sur une trame relationnelle dans laquelle "corps, pensée affects, émotions son indissociables"¹³³. »¹³⁴

Chez ces autrices, la dimension relationnelle qui participe d'une forme d'écologie est traduite par la formulation « écosomatique ». Mon travail s'inscrivant directement à la suite de leurs recherches je reprendrai donc ici cette expression que l'on retrouve également sous l'appellation « écologie corporelle » chez Laurence Jay, écologie du geste, ou « somatiques éco-centrées » chez Sylvie Fortin. Mais en quoi consiste cette dimension relationnelle, et en quoi participe-t-elle d'une forme d'écologie ? Parler d'écosomatique renvoie à considérer les pratiques somatiques dans une double articulation.

La première relève d'une conception holistique du sujet, défini comme « la somme des substances anatomique, consciente, inconsciente et énergétique¹³⁵ », c'est à dire appréhendé dans l'indissociabilité du corps, de l'esprit, des émotions, des pensées, des actions, etc. Les corps ne sont plus considérés à l'image cartésienne des corps-machines décomposables et mécaniques, mais comme un tout indissociable. Cette approche holistique du sujet fait directement écho à la conception « d'unicité de l'être » que l'on retrouve chez Malkovsky, elle-même héritée de la loi de la correspondance chez Delsarte. Corps, cœur et esprit ne font qu'un. Les émotions, les gestes et les pensées s'impactent continuellement les un·e·s les autres, la danse étant un moyen pour les individu·e·s « d'acquérir et conserver leur équilibre physique mental émotionnel¹³⁶ ».

En ce sens, la danse libre est l'exemple paradigmatique d'une pratique somatique considérée dans la dimension holistique de l'être. Toutefois, ce pilier fondamental des pratiques somatiques ne saurait suffire à envisager la complexité de la dimension relationnelle qui se joue. Aussi, la démarche écosomatique relève-t-elle également du rapport de chaque individu à son milieu, le répertoire du corps participant aussi d'« un répertoire plus large et ouvert *d'adaptations au milieu*¹³⁷ ».

132 Marie Baardet, « L'attention à travers le mouvement, de la méthode Feldenkrais comme amorce d'une pensée de l'attention », *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 2015, vol. 1, N°5, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2015, p.193

133 Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais*, op. cit. p.10

134 Marie Bardet, Joanne Clavel et Isabelle Ginot, *Écosomatiques*, op. cit. p.11

135 Joanne Clavel et Isabelle Ginot, « Pour une Écologie des Somatiques? », *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 2015, vol. 5, N°1, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, pp. 85-100, p.86

136 François Malkovsky, « Conseils à nos élèves », in *Programme du récital de 1948*,

137 Joanne Clavel et Isabelle Ginot, « Pour une Écologie des Somatiques? », op. cit. p.87

I.2.B. La dimension relationnelle et la place du milieu

La conception écologique invite à la fois à penser l'être dans sa dimension holistique, mais aussi – c'est souvent un aspect passé sous silence – en lien avec son milieu. C'est ce que rappellent les chercheuses du collectif Soma&Po qui déjà en 2014, avant d'avoir forgé le concept d'écosomatique, pressentaient l'importance d'insister sur cet aspect :

« Car une des "découvertes" des somatiques, c'est qu'il y a moins "du corps" que du geste, autrement dit du sentir et de l'action pris dans leurs échanges avec un milieu et un moment, et que c'est bien plus cela que "le corps" qui se laisse penser, agir, et transformer¹³⁸. »

Cet éclairage met en évidence la continuité entre les échelles, dont l'un des pôles est l'individu et l'autre le monde (dans le sens des divers environnements). L'enjeu est alors de saisir ce que les pratiques somatiques font à l'individu·e pris·e dans son milieu, et quel impact iel établit en retour sur son environnement. Pour penser cette idée, les écosomatiques se réfèrent au concept d'*affordance* dans la théorie de « l'écologie perceptive » de JJ. Gibson. Dans *The Ecological Approach to Visual Perception*, le psychologue annonce une thèse de l'être fondée sur des rapports perceptifs avec son environnement. Gibson pense l'être en relation avec son environnement, et tout environnement en relation avec des êtres.

Puisque les actions des êtres sont conditionnées par et impactent en retour le milieu dans lequel iels évoluent, Gibson a recours au verbe *to afford* (permettre, rendre possible) pour développer un concept clé de l'existence au monde : les *affordances* réunissent l'ensemble des possibilités qui invitent, sollicitent et engagent un comportement donné. Ainsi, les possibilités d'actions offertes par un environnement, bien qu'elles soient objectives, « doivent toujours être mises en relation avec l'acteur qui va les percevoir en fonction des usages gestuels que lui ouvre cet environnement. Ainsi, la feuille de nénuphar peut être perçue comme support potentiel par une grenouille, tandis qu'un poisson la perçoit plutôt comme pourvoyeuse d'ombre¹³⁹. ». Rien n'a de sens ou de fonction en soi, déjà. Mais le modèle de Gibson ne permet pas de penser la réciprocité, car il établit une priorité sur celui ou celle des acteur·ice·s qui perçoit. La pensée des écosomatiques enrichit cette définition en ajoutant à l'idée d'*affordance*, la dimension co-perceptive de la relation entre un être et son milieu :

« Que se passe-t-il lorsque l'on revendique que d'autres êtres de nature que nous — plantes, bactéries, champignons, animaux, virus — ont une agentivité (agency) telle qu'ils nous saisissent, nous interpellent et nous touchent ? Et comment participe le murmure de la rivière, le chuchotement du vent, le babillage des vagues ou l'électromagnétisme d'un lieu¹⁴⁰? »

138 Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais*, op. cit. p.10

139 Joanne Clavel et Isabelle Ginot, « Pour une Écologie des Somatiques? », op. cit. p.88

140 Marie Bardet, Joanne Clavel et Isabelle Ginot, *Écosomatiques*, op. cit, p.17

De même, en danse libre ce n'est pas uniquement le pied qui se pose sur le sol, mais également le sol qui rencontre le pied. Se crée une relation symbiotique puisque la note de musique résonne alors dans le pied et se poursuit jusque dans les ramifications de la terre. C'est la rencontre qui permet cet « écho ». L'appel à observer les phénomènes naturels tels que les vagues, le vent dans les arbres ou la démarche des félins participe en ce sens non plus d'une démarche naturaliste ou ésotérique, mais d'une contemplation consciente et d'un ancrage relationnel au milieu, porteur d'un imaginaire créatif stimulant, qui abolit déjà les notions de performance :

« Dans l'invention de leurs techniques et dans leur discours, les pensées-pratiques somatiques créent des apprentissages qui ne se centrent pas sur un corps substantiel, objet d'un entraînement. Elles proposent toutes, à leur manière, un geste et une attention fondamentalement relationnels, prises dans un rapport singulier à l'autre, au milieu et à la temporalité¹⁴¹. »

En danse libre, ce processus opère à travers l'attention portée à la préparation du mouvement, à l'accumulation en vue de la libération¹⁴², à l'intention dirigée vers (quelqu'un, quelque chose, une pensée) et à la disponibilité de la danseuse qui lui permet de se tenir prête, avant d'entendre la note, à déclencher le geste pour se déposer et recevoir les ondes de son environnement. Les images convoquées lors des cours (le vol des oies sauvages, le flux et le reflux de la mer, l'oiseau dans la main, le fil de soie) sont autant d'indications qui appellent à l'exploration à la fois sensible et poétique du vivant. Libre aux danseuses de convoquer leurs propres imaginaires pour enrichir ces inspirations. Bien qu'elle puisse se pratiquer en intérieur, la danse libre accorde une puissance esthétique (sensibilité) et expressive particulière à la pratique en plein air et dans la nature qui réalise alors l'idéal de connexion au monde de cette pratique écosomatique. La relation au groupe et au monde est constamment convoquée en danse libre à travers les exercices qu'elle propose : la ronde offre de se donner les mains, les jeux à deux avec une balle de tennis impliquent une conscience de l'autre et aussi des autres membres du groupe (lancer la balle à l'unisson et en visant) enfin les mouvements de correspondance entre soi, le groupe et le monde tels que l'exercice du « fil de soie » demandent une attention à son partenaire, une complicité et une vulnérabilité du fait de soutenir un regard, tout en se reliant aux autres « fils » tissés par le groupe...

La dimension relationnelle, comme conception holistique et co-perceptive réorganise les relations au milieu en créant notamment des espaces d'invention de nouvelles modalités relationnelles bien au-delà des simples rapports humains¹⁴³. Je revendique cette démarche pour

141 *Ibid*, p.14

142 Je renvoie à la description de ce principe dans le II.3.B de ma première partie

143 Cela n'est pas sans rappeler la démarche écoféministe qui trouve nombre de points communs avec le paradigme écosomatique. Les différents courants de danse libre font d'ailleurs l'objet d'une attention nouvelle de la part de praticiennes somatiques et écoféministes depuis quelques années.

penser et vivre la danse libre d'une part, et comme outil en adéquation avec mon positionnement de recherche d'autre part.

I.2.C. L'importance du paradigme écosomatique dans ma recherche philosophique

Parce qu'elle nécessite un « travail précis prenant pour point de départ les pratiques et une approche située, ancrée dans nos territoires de vie et lieux de travail¹⁴⁴ », la démarche écosomatique s'apparente directement au projet de philosophie de terrain réalisé en féministe défendu dans ce mémoire. D'une part, la nécessité de situer sa posture obéit à la rigueur essentielle de toute recherche féministe, participant ainsi à se positionner soit avec le monde et à délimiter les mécanismes socio-culturels en jeux dans la construction de l'identité sociale. Parce qu'il porte une attention privilégiée aux individu·e·s dans leur(s) milieu(x), mais aussi aux possibilités de réponse, de maniement et de mise en relation à ce milieu, le paradigme écosomatique me semble pertinent pour développer ma démarche féministe, qui ne saurait faire l'économie d'une analyse des relations dans le monde de la danse libre prises dans un environnement plus large et systémique de violences patriarcales.

Les perspectives écosomatiques¹⁴⁵ prêtent par ailleurs une attention particulière à l'« articulation entre penser, sentir et faire¹⁴⁶ » ce qui est tout l'objet de mon projet de mémoire, et participe à valoriser une approche pratique de la philosophie : le terrain. Celui-ci étant déjà philosophique, en témoignent les entretiens réflexifs menés pour cette recherche, j'envisage le milieu de la danse libre dans cette co-perception relationnelle, acceptant de me laisser impacter par lui et de l'impacter en retour, amis admettant aussi que je si je lui apprend quelque chose, de son côté il m'apprendra également beaucoup. Cette conception permet aussi de se replacer à sa juste place dans le travail d'enquête et d'éviter de coloniser¹⁴⁷ la pratique, les animatrices ou les participantes. Cela rappelle la démarche d'Isabelle Ginot pour qui, il ne s'agit « ni d'expliquer la pratique à partir de ses propres discours, ni de la justifier à partir de la science ; mais plutôt, "penser avec", impliquant par là que "ça pense" dans les pratiques, que nous avons quelque chose à y

144 Marie Bardet, Joanne Clavel et Isabelle Ginot, *Écosomatiques*, op. cit, p.10

145 Dans la même démarche que Jeanne Burgat-Goutal au sujet de l'écoféminisme, je reprends volontairement cette expression au pluriel afin de rendre compte de la pluralité des approches. De même, l'écoféminisme ne peut être réduit à un courant de pensée mais à des multitudes d'actions, pensées, modes d'être et d'habiter le monde, politiques ou non. L'autrice parle donc des écoféminismes. Jeanne Burgat Goutal, *Être écoféministe: théories et pratiques*, Paris, L'échappée, 2020.

146 Marie Bardet, Joanne Clavel et Isabelle Ginot, *Écosomatiques*, op. cit, p.14

147 Sylvie Fortin parle « d'esprit colonisateur » in Héloïse Husquinet, « « Du corps intime au corps social » : pratiques somatiques et pensée critique. Dialogue avec Sylvie Fortin », op cit, p.11

apprendre, plutôt que quelque chose à leur apprendre¹⁴⁸. » Croiser les paradigmes à la fois somatique et écologique ouvre ainsi un champ de réflexion fondé sur l'apprentissage d'un « savoir-sensible¹⁴⁹ », sur la diversité des moyens d'accès à la connaissance et les contextes de production de ces savoirs. Dans la démarche écosomatique, la relation, replacée au centre de l'expérience mais aussi de la recherche « interroge la dualité avoir/être, ressentir/faire, processus/résultat, qualité/quantité¹⁵⁰ ». M'inspirant de cette approche, je ne cherche pas à « désunir le corps et l'esprit, le soi et l'autre, l'individu et son environnement¹⁵¹ » mais plutôt à les unifier et à considérer « l'hétérogénéité des approches et des ressources, des modes de travail et des cadres conceptuels¹⁵² » dans une recherche politique, philosophique et pratique.

Le paradigme écosomatique permet de penser la danse libre dans une dimension relationnelle porteuse de sens, à la fois pour la pratique et pour la recherche. Par ailleurs, penser depuis et avec la pratique offre une perspective épistémologique pertinente, car cela oblige à interroger le statut des discours dans les pratiques somatiques et leur lien avec la légitimation de ces méthodes. S'efforcer de prendre un recul suffisant pour fonder un outillage conceptuel utile à la pratique est une entreprise réflexive que je souhaite mettre en œuvre pour mon étude de la danse libre.

II. Se doter d'un outillage conceptuel solide et accessible pour comprendre ce que l'on fait

Dans cette entreprise d'élaboration conceptuelle et pragmatique (puisque l'objectif est de doter une pratique déjà existante de supports théoriques qui appuyent sa légitimité), je me base principalement sur un article d'Isabelle Ginot publié dans l'ouvrage collectif *Penser les somatiques avec Feldenkrais*, intitulé « Que faisons-nous et à quoi ça sert ?¹⁵³ » ainsi que deux autres articles¹⁵⁴ de la même autrice « Écouter le toucher » et « Discours, techniques des corps et technocorps » qui interrogent la place des discours dans les somatiques, et la nécessité de les doter de supports théoriques valides.

148 Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais*, op. cit, p.9

149 Marie Bardet, Joanne Clavel et Isabelle Ginot, *Écosomatiques*, op. cit, p.18

150 Laurence Jay, « Pratiques somatiques et écologie corporelle », *Sociétés*, 17 décembre 2014, n° 125, n° 3 p.114

151 Héloïse Husquinet, « Du corps intime au corps social », op. cit, p.13

152 Marie Bardet, Joanne Clavel et Isabelle Ginot, *Écosomatiques*, op. cit, p.14

153 Isabelle Ginot, « Que faisons nous et à quoi ça sert? Image du corps et schéma corporel dans la méthode Feldenkrais », in Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais*, op. cit.

154 Isabelle Ginot, « Écouter le toucher », *Chimères*, 22 février 2013, no 78, pp. 87-100.

Isabelle Ginot, « Discours, techniques du corps et technocorps », in *À la rencontre de la danse contemporaine : porosités et résistances*, L'Harmattan, Paris, Le corps en question, 2009.

II.1. Analyse des discours endogènes et exogènes dans les somatiques

Dans une perspective épistémologique visant à fonder une légitimité des pratiques somatiques et des savoirs qu'elles produisent, un travail d'analyse sur la production des discours depuis l'expérience individuelle (à l'intérieur : endogène) et depuis les ouvrages de références (à l'extérieur : exogène) est indispensable.

II.1.A. La *doxa* du sensible

C'est une des difficultés majeures de la recherche en pratiques somatiques, et à laquelle je me suis heurtée sur mon terrain de danse libre cette année : expliquer ce que l'on fait. Dans un article où elle analyse les différentes rhétoriques et usages des discours de la méthode Feldenkrais, Isabelle Ginot fait le constat suivant :

« Les méthodes somatiques, comme à peu près tout ce qui relève des pratiques corporelles, souffrent d'un important retard théorique, et ne sont pas tout à fait libérées d'une doxa tenace : ce qui relève du sentir échapperait à jamais au langage. Retard théorique, pourtant, ne signifie pas "absence de langage" ou de discours, et les besoins de la publicité, de la formation, ou tout simplement des échanges entre praticiens, sont des lieux de productions discursives intenses¹⁵⁵. »

Ainsi, les discours des pratiques somatiques s'exercent et se reçoivent depuis la pratique, dans la mesure où ils se situent au niveau du mode de l'expérimentation, c'est-à-dire que les discours sont uniquement validés par une vérification incorporée¹⁵⁶ (embodied). Mais comment parler des ressentis corporels en dehors de la pratique qui les fait advenir et les encourage ? Comment expliquer, transmettre, traduire ce qui se passe à l'intérieur de soi ? Isabelle Ginot met en évidence la dimension performative des discours somatiques qui n'ont de valeur que dans le contexte précis de leur émission. En danse libre, certains discours ont ainsi une portée performative pendant le cours de danse, comme par exemple « la note résonne sous votre pied », « le mouvement n'est jamais un arrêt », « la respiration se fait au temps fort », « le bras descend naturellement, il n'y a pas d'effort à fournir », « vous basculez en avant ça vous amène sur votre jambe droite ».

155 Isabelle Ginot, « Discours, techniques du corps et technocorps », *op. cit.*, p.3

156 Pour traduire l'anglais embodied, c'est-à-dire ce qui relève de l'expérience vécue depuis l'intérieur du corps, je reprends ici l'expression « incorporation » à la suite de Clara Chaffardon qui la préfère à l'expression « incarnation » plus souvent utilisée mais connotée religieusement. Clara Chaffardon, « Qu'est-ce le féminisme fait à la méthode phénoménologique ? De l'inventaire descriptif à la pratique normative », in Anaïs Choulet-Vallet, Pauline Clochec, Delphine Frasch, Margaux Giacinti et Léa Védie, *Théoriser en féministe*, Paris, Hermann, 2021 p.184

Ces discours visent une efficacité ponctuelle et directement opérante qui peut être soit d'indiquer un mouvement à réaliser (« le regard précède, et déjà vous déclenchez à droite »), de suggérer une piste d'exploration interne (« essayez de sentir la double ondulation dans votre colonne ») ou de corriger ou induire une autre proposition kinesthésique (« le mouvement ne part pas de vos épaules mais de votre centre »). Le caractère de véracité que les discours somatiques traduisent n'a d'importance que sur le moment, dans le contexte de la pratique et en fonction de l'effet produit sur les participant·e·s. En ce sens, la parole somatique ne peut être valable que de manière passagère, et sortie de son contexte pratique, perd de son efficacité. Le discours ainsi produit « fait émerger une sorte de pensée unique et surtout univoque¹⁵⁷ », et se retrouve traversé « d'innombrables idéologies : le naturel (voire l'animal), le transcendant (voire le religieux), la différence biologique des sexes, les hiérarchies culturelles¹⁵⁸ ». La danse libre est tout à fait piégée dans ces problématiques, puisqu'elle véhicule la pensée d'un retour aux mouvements naturels, à la rééducation des mauvaises habitudes, à une sorte de normalisation d'un corps sain.

S'attacher à déconstruire ces discours, à en analyser la portée symbolique et performative et à en inventer de nouveaux peut faire office de première solution pour pallier la mauvaise presse dont souffrent les pratiques somatiques, et dans une moindre mesure la danse libre. En ce qui concerne ma recherche, c'est surtout un premier élément de critique pour désamorcer les tendances essentialisantes qui émaillent les discours sur/de la danse libre. Contre le retour à l'argument d'une nature universelle et indubitable, l'analyse de la place et de la fonction des discours scientifiques dans la danse libre est un moyen efficace d'en déconstruire les « mythes » fondateurs.

II.1.B. La place des preuves scientifiques

Comme toutes les pratiques somatiques dont on a vu qu'elles étaient relayées au rang (péjoratif) de médecine douce, méthode de développement personnel ou technique de bien-être, il semble s'opérer un décalage entre la certitude du bien-fondé de la méthode défendue par les animatrices de danse libre et le manque de reconnaissance dont celle-ci fait l'objet. Ginot note à partir de son travail sur la méthode Feldenkrais que, paradoxalement, face à un discours scientifique hermétique à leurs propositions, les pratiques somatiques tentent d'affirmer leur « valeur à partir du grand dispositif de vérité de notre culture : la science¹⁵⁹ », c'est-à-dire en allant dans le camp de ceux-là mêmes qui la critiquent. Dans les discours « promotionnels », les arguments avancés pour

157 Isabelle Ginot, « Discours, techniques du corps et technocorps », *op. cit.*, p.14

158 *Ibid*, p.13

159 *Ibid*, p.3

justifier de l'intérêt de la pratique dépendent de son utilisation et du cadre dans lequel elles s'inscrivent. C'est donc moins à l'analyse de la pertinence qu'aux usages (éducatifs, thérapeutiques, esthétiques) des « preuves » scientifiques que je m'intéresserai ici. Ainsi, les arguments scientifiques servent à soutenir la vérité établie à partir d'un discours endogène (en première personne) par le fondateur ou la fondatrice de la méthode. La science dans le discours ne vient pas confronter les affirmations émises ou les vérifier, mais « représente une forme de vérité, homogène, non historicisée, en quelque sorte éternelle¹⁶⁰ ». La récurrence du discours scientifique n'est pourtant pas synonyme de vérification scientifique et Ginot met en évidence la fonction régulatrice jouée par l'argument scientifique à savoir maintenir la relation de croyance entre vécu subjectif et vérité générale¹⁶¹, afin d'asseoir la validité de la méthode : « il s'agirait donc bien de croire dans la nature « scientifique », universelle et « prouvable » de mon expérience, afin de donner un horizon stable, durable et commun, à l'expérience instable et singulière que je traverse dans l'instant de l'expérience d'une séance¹⁶² ».

Il est possible d'effectuer une critique dans ces mêmes termes au sujet des discours supposément scientifiques qui traversent constamment la pratique de la danse libre, semblant offrir une réponse à toute question sans toutefois jamais vraiment la justifier. Il en procède ainsi des fameuses « lois naturelles » ou « lois innées de la nature » chez Isadora Duncan et François Malkovsky. L'argument d'autorité qui revient constamment concerne l'organisation naturelle du corps : les lois de la physique nous apprendraient que l'être humain est organisé par opposition (jambes/bras, haut/bas), que le mouvement partant du centre de gravité devrait être sans effort, et surtout que la circulation nerveuse serait au cœur de la détente et de l'expressivité. C'est cette dernière dimension que je développerai un peu plus avant. Comme dans la méthode Feldenkrais, le système nerveux tient une place déterminante dans la méthode de François Malkovsky puisque tout est affaire de « libération des canaux » sous-entendu nerveux. Mais chez Malkovsky rien n'est jamais vraiment expliqué ou justifié. Je n'ai pu trouver, dans les écrits produits par Malkovsky ou ses adeptes, de documentation attestant d'une corrélation entre positionnement du bassin, des jambes et des appuis et apaisement ou régulation nerveuse¹⁶³. Les études en psychologie, neurosciences et sciences cognitives pourraient être en mesure de renseigner plus largement ces mécanismes, mais ce n'est pas ici la question. En danse libre le doute n'est pas permis¹⁶⁴ évacuant ainsi la vérification scientifique.

160 *Ibid.* p.5

161 L'approche écosomatique permet de critiquer ce premier constat, puisqu'elle s'emploie à ne pas figer son objet d'étude ou l'objet de l'expérience dans des catégories stables, polarisées.

162 Isabelle Ginot, « Discours, techniques du corps et technocorps », *op. cit.*, p.6

163 En l'occurrence, des recherches en neuro-sciences permettent aujourd'hui de valider ces corrélations.

164 Or, cela apparaît justement l'inverse d'une démarche philosophique.

La croyance suivante prédomine : la loi est scientifique (c'est comme ça), aussi elle s'applique et fonctionne universellement et même pour l'ensemble du vivant (terre, mer, animaux non-humains ect.). L'argument écologique en ce sens, permet de valider la croyance en une idéologie universaliste et essentialiste, « où un certain modèle de corps vient s'imposer au monde¹⁶⁵ ». C'est donc avec méfiance que les chercheur·euse·s, tout comme les praticien·ne·s somatiques sont invité·e·s à considérer les arguments scientifiques dans les pratiques. Leurs usages peuvent être idéologiques et participer à maintenir en place un régime de croyances dont la méthode a besoin pour exister. Dans le même temps, le recours à l'argument de la science est paradoxal quand c'est justement contre les institutions dominantes que la pratique se dresse. Recourir à la « preuve scientifique », considérée comme la seule valable car supposément « neutre » et « objective¹⁶⁶ », pour garantir le bien-fondé de la méthode, c'est faire le jeu des dominants en reproduisant les codes d'un système oppressif. C'est, en un sens, valider ce système¹⁶⁷.

L'argument scientifique en tant qu'il fait référence à un vocabulaire savant et même s'il n'est pas justifié est donc utilisé pour garantir l'universalité de l'expérience sensible et perceptive individuelle et ainsi maintenir la croyance en la méthode. En contrepoint de ce discours exogène, se dresse une forme de discours endogène opposée, pour remédier à l'insondabilité de l'expérience vécue : le récit d'expérience.

II.1.C. La preuve par le vécu : le récit d'expérience

Cet argument a pour objectif de balayer la difficulté rencontrée en préambule, à savoir l'incommunicabilité de l'expérience. Dans les discours de nombreuses pratiques somatiques, l'explication de la technique se réduit à une impasse : verbaliser un vécu corporel est impossible. C'est la rhétorique du « je ne peux pas l'expliquer, tu dois le vivre pour comprendre. » Car, l'autre caractéristique commune du discours somatique tel que l'analyse Isabelle Ginot « est de se tenir pour "vrai" parce qu'il émane d'une expérience singulière et vécue¹⁶⁸ ». Cet argument met donc en avant la valeur absolue et indiscutable de l'expérience individuelle, qui propose une circulation inverse : plutôt que de partir d'une vérité scientifique indubitable pour expliquer un vécu singulier

165 Isabelle Ginot, « Discours, techniques du corps et technocorps », *op. cit.*, p.14

166 Une plus grande partie de ma recherche l'an prochain sera consacrée, à partir du recours aux épistémologies féministes et notamment aux épistémologies de l'ignorance chez Nancy Tuana, à déconstruire le mythe d'une science neutre et objective, principalement dans le champ de la médecine.

167 À nouveau, des enjeux similaires traversent les écoféminismes dont certains courants, souvent considérés comme essentialistes, invitent justement à s'extraire des logiques productivistes du monde par un retour à la simplicité et à des rapports non compétitifs, Jeanne Burgart Goutal, *Être écoféministe*, *op. cit.*

168 Isabelle Ginot, « Discours, techniques du corps et technocorps », *op. cit.* p.4

(du général au particulier), c'est l'expérience individuelle vécue qui est généralisée (du particulier au général). On retrouve particulièrement bien cette idée dans la démarche « humaniste » de Malkovsky, qui voulait partager au monde la joie que lui procurait la danse. Dans les paroles rapportées d'anciennes élèves de Malkovsky, celui-ci racontait, à la manière d'un conte initiatique, comment la rencontre avec la danse d'Isadora Duncan avait eu l'effet d'une révélation pour lui. Le mythe fondateur commence avec le récit invérifiable de ce choc émotionnel et permet dans le même temps de poser les bases de la visée à tendance messianique de la pratique, ou du moins de son fondateur. De même, les discours véhiculés par les adeptes de la danse reprennent parfois cette logique de l'évidence ainsi que me l'ont décrit deux danseuses au cours des entretiens : « je l'ai vu et j'ai su », « j'ai essayé et j'ai tout de suite senti que c'était ce que je cherchais ». On s'attache alors à l'affect et non à la dimension technique.

Cela rend la question d'autant plus épineuse dans le cas de la danse libre, où l'attention portée aux émotions est fondamentale. Que ce soit dans l'expérimentation des effets de la danse par la pratique ou la puissance de l'empathie kinesthésique c'est-à-dire l'émotion provoquée aux spectateur·rice·s (être ému·e·s voire bouleversé·e·s par la performance artistique), le récit d'expérience apparaît comme la figure clé « de la transmission du savoir somatique. Le plus souvent, ces récits ou exemples sont faits pour désigner une expérience dans laquelle les destinataires vont pouvoir se reconnaître. Ils dispensent ainsi l'auteur (ou l'orateur) du système explicatif qu'il devrait déployer "s'il n'y avait pas les histoires". [...] Autrement dit, plutôt que d'illustrer la théorie, ils permettent d'en faire l'économie¹⁶⁹. »

Que ce soit par le recours à la preuve scientifique (savoir exogène) ou au récit d'expérience personnelle (savoir endogène), le discours de la danse libre conduit à une impasse épistémologique puisqu'on ne peut jamais vérifier ce qui est avancé. La réponse que propose Isabelle Ginot aux différentes façons de se saisir des discours produits par les somatiques est donc d'inventer un discours « somatique » non performatif (et donc non normatif), c'est-à-dire de produire une réflexion à partir d'une description des pratiques. C'est la rigueur avec laquelle je m'emploierai donc à décrire « ce que l'on fait et à quoi ça sert¹⁷⁰ » en danse libre, afin de faire émerger les objectifs de cette danse mais aussi de déterminer les différents usages qui peuvent en être faits.

¹⁶⁹ *Ibid*, p.8

¹⁷⁰ Isabelle Ginot, « Que faisons-nous et à quoi ça sert ? Image du corps et schéma corporel dans la méthode Feldenkrais », in Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais*, op. cit.p.45

II.2. Poser les bases conceptuelles

II.2.A. L'importance de la description

La description est une des solutions envisagées pour ne pas tomber dans l'écueil d'une impossibilité à communiquer ce que l'on ressent. Par le recours au mode descriptif, il s'agit d'élaborer un discours d'analyse des pratiques. Mais l'exercice de description n'est pas aisé, et cette entreprise a fait partie de mes plus grandes difficultés dans la recherche. Comment réinventer, à partir de l'observation la plus impartiale possible, des discours descriptifs qui s'émancipent des grandes idéologies (tacites) de la pratique ? Comment produire un discours qui ne soit pas uniquement compris par celles et ceux qui en ont une connaissance par l'expérience et peuvent faire le lien entre un mot et un « vécu » sensoriel ? En ce sens, l'entreprise de description cherche à s'extraire de la facilité : plutôt que de reprendre les discours exogènes ou endogènes classiques de la danse libre - « c'est une danse qui nous permet de travailler les mouvements naturels de notre corps » répétais-je ainsi mécaniquement pour expliquer ce que je faisais au début de mon apprentissage - elle appelle à s'en défaire pour décrire concrètement les activités proprioceptives et intéroceptives. C'est-à-dire qu'elle s'emploie à remettre de la pensée dans des objets figés.

Décrire a fait partie d'un des obstacles majeurs que j'ai rencontrés dans mes entretiens auprès d'enquêtées à qui j'ai posé la question en ces termes : « Pouvez vous me décrire ce qui se passe en danse libre, autrement dit, ce que l'on fait, et à quoi ça sert ? ». Les retours ont été pour la plupart hésitants ou perplexes : « c'est difficile de répondre à cette question » m'ont ainsi répondu deux danseuses, ou encore « c'est très vaste ce que tu me demandes », « je ne suis pas sûre de pouvoir répondre quelque chose d'intéressant ou de juste ». Les réponses obtenues étaient moins descriptives que figuratives et davantage orientées vers les objectifs poursuivis que vers les moyens techniques de leur mise en œuvre : « pour moi ce qu'on fait, et bien c'est de l'art », « le plus important je dirais que c'est la respiration ».

L'enjeu de la description est double. Elle permet, dans un premier temps, de rétablir une circulation des savoirs entre les praticien-ne-s, participant-e-s et néophytes¹⁷¹. En danse libre, cet objectif épistémologique se heurte à des obstacles qui traduisent le fossé entre la parole et les actes. À la volonté de rendre la pratique accessible s'oppose le refus d'en partager les connaissances. Voulant ainsi accéder à des ouvrages et des outils d'approfondissement de la pratique pour mieux m'exercer et tenter de comprendre « ce que je faisais », je me suis vu refusé l'accès par une danseuse à certains documents par manque d'expérimentation dans la danse. Cet épisode, loin d'être anecdotique, véhicule l'une des idéologies que l'entreprise de description tente de résoudre, à

171 Par néophytes je parle des personnes qui abordent la danse libre comme nouveau domaine d'expérience.

savoir que les seuls savoirs légitimes sont ceux des danseuses reconnues¹⁷² et qu'il faut donc pouvoir les mériter¹⁷³. Dans un second temps, le recours à la description participe à réhabiliter les pratiques somatiques contre « les soupçons d'obscurantisme et de charlatanisme qui les entourent parfois¹⁷⁴», et qui peuvent d'ailleurs être justifiés¹⁷⁵. De même, c'est un moyen pour moi de fonder la légitimité de la danse libre en l'inscrivant dans une analyse réflexive. Le fait d'entamer une recherche académique pour légitimer la danse libre (ou du moins défendre ce que je souhaite en garder), peut apparaître paradoxal pour ma démarche dans le sens où cela participe à obtenir la reconnaissance des institutions dominantes. Mais, dans cette perspective, j'oriente justement ma recherche dans une démarche à la fois réflexive et pratique, la philosophie de terrain, elle-même bien en marge des savoirs philosophiques reconnus¹⁷⁶. Par ailleurs, je ne m'inscris pas dans une conception neutre et objective de la description, et j'admets que la mienne sera partielle et partiale, en cohérence avec mon positionnement situé de chercheuse. En tant que féministe et militante, j'ai conscience de l'orientation de ma recherche et de son impact sur ce que je vais décrire et comment je vais le décrire.

Ces enjeux définis, il convient donc de doter cette description d'un vocabulaire commun pour la rendre accessible. Je reprends pour ce faire l'emploi des notions de « schéma corporel » et « d'image du corps » proposées par Gallagher, aujourd'hui très répandues dans le monde du soin et des neurosciences.

II.2.B. Schéma corporel

Les termes « d'image du corps » et « schéma corporel » traversent l'histoire de la compréhension du corps et du geste depuis le début du XXe siècle. Historiquement, le terme de schéma corporel souffre d'une connotation normative sur les corps qui a fait l'objet d'une redéfinition de la part de Shawn Gallagher¹⁷⁷. Isabelle Ginot s'inspire de ses travaux pour établir sa conception du schéma corporel :

172 Il s'agit principalement des anciennes élèves de Malkovsky. La question de la reconnaissance reste éminemment épineuse puisque sans institut de formation, il n'existe pas de certification « praticienne de danse libre »

173 Pour une critique plus complète des enjeux épistémologiques en danse libre je renvoie à la troisième partie de ce mémoire.

174 Isabelle Ginot « Que faisons-nous et à quoi ça sert ? » in Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais*, op. cit., p.46

175 J'analyserai plus avant ces critiques dans mon mémoire l'an de deuxième année.

176 Ainsi qu'en témoigne le cas d'une enseignante qui, travaillant dans le champ pratique de l'éthique en santé, se retrouve polarisée entre deux mondes : plus reconnue comme tout à fait philosophe car étant sur le terrain, mais pas non plus acceptée par les sciences sociales car ayant une démarche trop réflexive du dit-terrain.

177 Shaun Gallagher, *How the body shapes the mind*, New York : Oxford Univ Press, 2005

« Le schéma corporel réunit l'ensemble des fonctions qui permettent le maintien de la posture et l'ensemble des gestes que nous sommes capables d'effectuer sans avoir à y penser ; d'une part, toute l'activité antigravitaire qui, par exemple, nous permet d'assurer notre équilibre vertical alors même que nous saisissons des objets, déplaçons notre regard, etc. D'autre part, toutes les coordinations (ou automatismes acquis) qui nous permettent de marcher, nous déplacer, saisir, etc., sans jamais avoir besoin de penser à ce que nous faisons. Cette activité dite "prénoétique" (qui produit les conditions de notre conscience, alors même qu'elle n'y apparaît pas) a besoin d'être non-consciente : elle libère notre attention pour d'autres objets que nous-mêmes¹⁷⁸. »

Notre schéma corporel regroupe donc l'ensemble des propriétés et des fonctions motrices qui nous permettent de nous mouvoir, de réaliser des actions et d'effectuer toutes sortes de coordinations sans avoir à y penser. Mais c'est également lui qui structure l'action intentionnelle comme le remarque Camille Zimmermann : « car il sert à maintenir l'équilibre entre les différentes impressions sensibles et fonctions de motricité. Si je cours pour attraper une balle, par exemple, mon intention est portée non pas sur l'organisation de mes organes et de leur coordination pour rejoindre la balle, mais plutôt sur l'objectif d'attraper cette balle afin de la lancer vers un membre de l'équipe pour marquer un but.¹⁷⁹ » C'est l'intention volontaire qui guide le geste, automatique.

En danse libre, l'intention joue un rôle de premier ordre dans la réalisation du mouvement, puisque c'est elle qui donne une teinte à l'interprétation (la tonalité de mon émotion), mais surtout car elle apparaît comme le préalable à la bonne réalisation du mouvement. C'est ainsi qu'est expliquée le mouvement de l'oiseau (envol et saut) : les danseuses sont invitées à retrouver leur état d'enfant qui s'amuse à faire l'oiseau. Plutôt que de réfléchir à comment placer leurs bras avant le temps fort de la musique afin d'entraîner le corps en avant pour poser le pied, l'indication s'en tient à l'intention : chercher à s'envoler.

Le schéma corporel est donc la plupart du temps tacite, automatique et surtout non conscient. Toutefois, il peut, par l'activité proprioceptive et interoceptive, générer une conscience du corps mobile et sensible. Il est une forme de conscience préreflexive et nécessaire à la formation de l'image du corps.

178 Isabelle Ginot, « Écouter le toucher », *Chimères*, 22 février 2013, no 78, p.97

179 Camille Zimmermann, « Connaître et s'engager par nos corps : analyse améliorative des corps par la phénoménologie, la cognition incarnée et le féminisme », *Mémoire de maîtrise de Philosophie*, Université du Québec à Montréal, décembre 2020, p.24

II.2.C. Image du corps

La seconde notion que je convoquerai pour donner un vocabulaire précis à la description, est celle « d'image du corps », qui concerne un registre distinct quoiqu'interdépendant du schéma corporel dans le façonnement de notre expérience. Par « image », il convient d'entendre une représentation corporelle de soi, et non pas l'image prise dans une dimension strictement visuelle. Gallagher la définit ainsi :

« L'image du corps consiste en un ensemble complexe d'états intentionnels – perceptions, représentations mentales, croyances et attitudes – des lesquels l'objet intentionnel est le corps propre. Ainsi l'image du corps implique une intentionnalité réflexive. Les études sur l'image du corps distinguent habituellement trois modalités de cette intentionnalité réflexive :

1. Les percepts corporels : l'expérience perceptive du sujet quant à *son propre corps* ;
2. Les concepts corporels : la compréhension conceptuelle du sujet quant au corps en général (y compris les connaissances populaires ou scientifiques) ; et
3. Les affects corporels : l'attitude *émotionnelle* du sujet quant à son propre corps¹⁸⁰. »

En danse libre, elle convoque donc les perceptions que la danseuse a de son corps : « je sens que j'ai mal dans l'épaule gauche », la compréhension qu'elle a de son corps : « ma douleur à l'épaule vient du fait que je bloque l'amplitude du mouvement plutôt que de dégager l'articulation en ouvrant le buste et le thorax » et les émotions qu'elle ressent vis-à-vis de son corps « parvenir à ouvrir mon épaule pour libérer la douleur me procure un grand soulagement qui s'accompagne de plaisir ». L'image du corps, contrairement au schéma corporel s'inscrit dans champ de la conscience, du volontaire et de l'intentionnalité réflexive. Par ailleurs, sa formation est multiple et convoque tout aussi bien le schéma corporel (c'est à partir de mon répertoire kinesthésique que j'élabore une certaine représentation de moi) que des éléments culturels, sociologiques ou scientifiques.

Aidé de l'outillage conceptuel de schéma corporel et d'image du corps, il est alors possible d'entamer une description réflexive des techniques de la danse libre, de la construction de ses savoirs, et des impacts sur les danseuses. En quoi la pratique de la danse libre travaille-t-elle ou transforme-t-elle l'image du corps ?

180 Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais*, op. cit, p.50

II.3. Comprendre le fonctionnement de la danse libre

II.3.A. Comment se déroule un cours ?

Comme je l’annonçais plus tôt, ma description de ce que l’on fait en danse libre tient principalement à mon expérience personnelle de cette pratique, ainsi qu’aux différents échanges que j’ai pu avoir avec des danseuses et des animatrices de plus ou moins longue date de cette danse. Elle est donc partielle et partielle, puisque mon expérience de la danse est surtout conditionnée par une « école » de danse libre : celle de Dijon¹⁸¹. Aujourd’hui, la danse libre se transmet principalement lors de cours hebdomadaires, de stages sur plusieurs jours ou plus rarement lors de cours particuliers. Les objectifs ne sont pas les mêmes selon ces trois modalités et un stage de danse libre sur six jours offre une expérience immersive plus « impactante » que ne le fait un cours hebdomadaire, avec une marge de progression et d’intégration des nouvelles organisations gravitaires plus rapide. À l’inverse, la récurrence d’un cours hebdomadaire stimule différemment les coordinations corporelles travaillées moins en profondeur mais plus assidûment, et permet de les ancrer dans la durée.

Les stages sont constitués de plusieurs cours dont le programme reste sensiblement le même qu’en cours hebdomadaire. Dans la plupart des stages que j’ai effectués, des groupes de niveaux sont instaurés : le niveau A pour les danseuses les plus avancées, le niveau B pour les danseuses intermédiaires et le niveau C pour les personnes débutantes ou avec peu de pratique. Si la possibilité d’intégrer un groupe ou un autre est parfois laissée libre aux danseuses, ce sont toutefois davantage les animatrices qui décident de la composition des groupes, celle-ci pouvant être amenée à changer pour des raisons d’équilibrage stratégique. Les cours sont ensuite mélangés et pendant qu’un groupe travaille seul avec une animatrice dans une petite salle, les deux autres travaillent ensemble dans une grande salle. Puis l’organisation alterne. L’objectif est de provoquer émulation et entraide entre danseuses, les membres d’un groupe plus expérimenté étant là pour soutenir les membres novices. Les cours font toujours l’objet d’expérimentation de mouvements fondamentaux dits « de base » sur un thème musical (le même pour chaque exercice), la plupart du temps au piano. Une seconde partie de l’atelier est dédiée à la transmission et à l’interprétation du répertoire chorégraphique de François Malkovsky.

¹⁸¹ J’utilise le mot « école » dans le sens de courant pédagogique et artistique. De nombreuses élèves ayant été formées par Malkovsky, elles ont chacune intégré les principes de la danse libre et développé des stratégies pédagogiques différentes, ayant un impact sur la manière de transmettre aujourd’hui la danse. Je m’attacherai ici à décrire les stages et cours organisés par des élèves du « courant » de Dijon porté par Annie Garby, mais il existe certainement d’autres modalités d’apprentissage.

II.3.B. Une description (non exhaustive) de ce que l'on fait

Par l'étude progressive d'exercices de mouvements fondamentaux – on commence par le plus simple comme marcher, basculer en avant, en arrière et on ajoute au fur et à mesure des éléments : main-corps-main, spirale, sur 3 pas, en tournant, en revenant en arrière, avec un demi-tour – le cours cherche à la fois à explorer le répertoire des sensibilités kinesthésiques et à préparer le corps des danseuses pour la chorégraphie. La spécificité de cette pratique relève également de son utilisation d'objets pour faciliter l'intégration des nouvelles coordinations sensori-motrices. Cela participe à développer une approche « intuitive » du mouvement. Jouer avec une balle implique de recevoir la balle dans sa main. Manipuler un bâton en bois permet de visualiser et de sentir le mouvement de la pagaie, mais surtout d'organiser son corps avec la réalité matérielle de l'objet. Ainsi, les exercices choisis en début de cours le sont souvent en fonction de la chorégraphie sélectionnée. Ce qui était répété en « mono-tâche » jusque là, passant par un long apprentissage de répétition, demande à être directement convoqué dans un enchaînement de mouvements inédit. Par exemple, pour aller vers la chorégraphie des *Walkyries*¹⁸², le cours sera composé (c'est une possibilité, il pourrait y en avoir d'autres) d'un temps de recherche autour du mouvement du « galop », du « tennis », « du lancer de javelot », et du « demi-tour sens non contraire », tous ces exercices faisant partie de la gamme de propositions gestuelles de la danse libre. Or, l'apprentissage de chaque mouvement passe par une progression précise et ordonnée de mouvements. Ainsi pour l'expression du « galop » faudra-t-il d'abord travailler :

- le déplacement du centre de gravité d'avant en arrière sur place (les deux pieds au sol)
- le déplacement du centre de gravité d'avant en arrière sur un pas en ajoutant les mains sur l'expression de « repousser l'eau » : imaginer que le corps est immergé à mi-bassin et que par le mouvement des bras contre la force de l'eau on le fait avancer, les bras restant au niveau du bassin. C'est parce que j'ai repoussé l'eau que je peux avancer. Le mouvement des bras, impulsé par le centre de gravité, entraîne le mouvement du corps.
- le même mouvement mais cette fois sur l'expression de la corde à sauter : les bras passent la corde jusqu'au dessus de la tête, ce qui fait avancer le corps et lui permet un moment d'immobilité et de « laisser-faire ». C'est la suspension. L'amplification du mouvement procure un élan plus important.
- la même expression mais cette fois, trois fois en avant une fois en arrière. Le mouvement des bras déclenchant le basculement du bassin propulse le corps en avant et offre l'impulsion nécessaire pour soulever la jambe. Le « galop » est le résultat de cette progression.

¹⁸² Sur la musique de l'opéra *La chevauchée des Walkyries* de Wagner, réinterprétée pour piano simple par Alexandre Bodak.

L'avantage de participer à un stage de danse est souvent de pouvoir explorer suffisamment longtemps et avec assez de répétition sur plusieurs jours d'affilée les mêmes exercices, afin de s'en saisir plus facilement lors de leur « mise en application » dans une chorégraphie. Dans cet apprentissage, les animatrices servent à la fois de références pour montrer le geste et peuvent indiquer ou venir préciser des mouvements par des explications.

II.3.C. Moins d'explications, plus de sensations

Pour reprendre la classification opérée par Isabelle Ginot, on peut distinguer les indications verbales qui sous-tendent ces explorations kinesthésiques en trois catégories :

- les instructions de position : « vous préparez le pied gauche », « vous êtes à l'opposition, main droite pied gauche », « vous regardez déjà pour appeler devant vous ».
- les instructions du mouvement : « le bras envoie la balle », « votre main gauche déclenche le geste et vous amène sur le pied droit », « faites un pas à droite pour tout de suite aller sur trois pas à gauche »
- les indications perceptives : « portez votre attention sur le bassin », « laissez ouvrir la cage thoracique », « écoutez la musique »

Si Ginot ajoute une quatrième catégorie à cette classification, les « indications conceptuelles », j'ai toutefois choisi de ne pas la reprendre car ces dernières sont trop peu présentes en danse libre. En effet, l'apprentissage s'opère davantage sur le mode exploratoire et mimétique qu'indicatif, privant les participant·e·s de l'usage conceptuel de l'image du corps, mais renforçant au contraire l'aspect perceptuel et affectif de celle-ci.

Contrairement à la méthode Feldenkrais où la séance s'accompagne « d'informations anatomiques, bio-mécaniques, ainsi que d'informations sur les modes privilégiés d'apprentissage du mouvement ¹⁸³ » qui participent directement à la création d'une nouvelle épistémologie à partir de nouveaux « sentirs », cela est peu, voire pas le cas en danse libre. Celle-ci utilise l'image du corps principalement dans ses aspects perceptuels et affectifs. La danseuse est invité·e à orienter son attention vers différentes parties de son corps. Toutefois, cette invitation ne lui est pas toujours suggérée sur le moment (elle peut être indiquée après, une fois le mouvement terminé, comme une information à prendre en compte pour la prochaine fois) et opère sur un mode beaucoup moins descriptif : on explique le mouvement en le montrant (et non en le décrivant) puis on laisse les

183 Isabelle Ginot, « Écouter le toucher », *op. cit.*, p.98

élèves « trouver », dans des temporalités parfois trop courtes pour avoir vraiment le temps de chercher.

Le recours au mimétisme, c'est-à-dire à l'imitation du geste à l'aide du regard, vient directement interférer avec l'état de « disponibilité » que cherche à créer la pratique. L'attention est plus difficile à focaliser sur son corps propre quand elle doit être focalisée sur ce qu'il « y a à faire » et surtout sur « comment le faire ». Ainsi, les participantes restent souvent assez dépendantes du modèle à suivre, du « bon mouvement ». Les descriptions fournies relèvent davantage de la formulation habituelle et convenue que d'indications anatomiques précises. Par ailleurs, les demandes d'explications plus nettes (« que font les jambes pendant le tour ? », « jusqu'où va le bras dans le mouvement de la roue ? », « combien de pas y-a-t-il à faire ? ») trouvent la plupart du temps une réponse évasive ou perceptuelle : « ne réfléchis pas, si tu respires ça va s'organiser tout seul ». Ce mode de transmission des techniques de conscientisation kinesthésique constitue une revendication de la danse libre, permettant de corroborer son idéal de mouvements naturels. Le mouvement n'est pas expliqué, il est vécu.

Si cette rhétorique est très critiquable, elle offre toutefois la possibilité de développer d'autres connaissances corporelles, à partir de soi. Ainsi, en ayant recours au jeu qui se passe d'explication, on cherche à réduire l'impact de l'analyse qui risque de découper le mouvement, de le segmenter plutôt que de l'envisager dans sa dimension holistique. Pour parvenir à affiner l'apprentissage de leur mouvement sans étayage conceptuel, les danseuses doivent ainsi puiser en elles d'autres informations que leur apportent directement leur corps et qui leur permettent de s'orienter dans la pratique. Ainsi, une douleur, une gêne ou une lourdeur désagréable deviendront des indicateurs efficaces pour intervenir sur le geste en modifiant son mouvement. L'image du corps dans sa dimension perceptuelle est alors mobilisée.

Cet apprentissage au contact de ses perceptions et de ses affects est la clé de la danse libre. Participant à modifier en profondeur le schéma corporel, elle offre de nouvelles possibilités de mouvements, dans une démarche holistique où image du corps et schéma corporel s'impactent mutuellement.

III. Déterminer les usages : à quoi ça sert et qu'est-ce qu'on transforme ?

Une fois explicitée le recours à l'image du corps dans ses dimensions conceptuelles, perceptuelles et affectives, il convient de mettre en lien le schéma corporel et l'image du corps afin de comprendre ce que provoque l'un·e chez l'autre, et ce que ces interactions permettent de transformer pour les participant·e·s.

III.1. Les implications du schéma corporel et de l'image du corps

La distinction théorique entre schéma corporel et image du corps est un outil utile dans l'entreprise de la description. Elle permet d'affirmer que la danse libre, comme beaucoup de pratiques somatiques, vise une réorganisation de notre schéma corporel notamment par un travail sur les adaptations gravitaires en position dynamique (en mouvement, debout, dans la verticalité). Toutefois, schéma corporel et image du corps ne sauraient être réifié·e·s comme des objets fixes mais sont à appréhender en lien étroit, travaillant ensemble de manière continue. C'est en partant de la conscience de soi (image du corps) que l'on peut intégrer de nouvelles coordinations à son schéma corporel. De même, élargir le répertoire de ses mécanismes inconscients a des implications sur les manières conscientes de percevoir et sentir son corps.

III.1.A. Quand « porter l'attention sur » permet d'intégrer de nouveaux mécanismes libérateurs

Par un apprentissage kinesthésique répété, la danse libre vise à développer le répertoire de gestes de chacun·e, produisant des changements perceptifs. C'est ce qu'explique Isabelle Ginot avec la méthode Feldenkrais :

« Une part de ce changement s'est produite dans les "fonctions prénoétiques" (l'activité antigravitaire et les schémas moteurs), autrement dit, dans le schéma corporel ; l'autre part concerne la conscience de cette activité antigravitaire (mon observation que quelque chose a changé), autrement dit dans l'image du corps. Si ce changement persiste dans la durée, il deviendra "plus habituel" ou, selon l'expression de Feldenkrais, intégré. Ce qui signifiera que mon poids sera désormais plus au centre de mes deux pieds qu'auparavant, mais que je ne le remarquerai plus. La nouvelle organisation gravitaire sera devenue "pré-noétique", elle aura intégré le schéma corporel¹⁸⁴. »

184 Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais*, op. cit p.53

Par l'attention portée sur les perceptions, émotions ou compréhensions du corps en mouvement, des actions ou fonctions conscientes peuvent ainsi être intégrées par le schéma corporel : une fois assimilées elles deviennent « automatiques ». Il en va par exemple ainsi de l'apprentissage de la conduite. L'intégration d'un nombre important d'informations visuelles, tactiles, cognitives passe par une conscientisation accrue de tous les actes à réaliser. Le conducteur ou la conductrice débutant·e réfléchit à comment faire pour passer sa vitesse tout en continuant de rouler (sans décélérer ou caler). L'ensemble des techniques de la conduite s'apprennent et s'expérimentent à l'aide de temps et de répétition. Une fois assez souvent répétés, ces mouvements sont assimilés au schéma corporel inconscient, libérant ainsi l'attention du conducteur ou de la conductrice qui peut profiter du paysage lors de la conduite, être disponible pour discuter, écouter la radio, se repérer efficacement etc. L'objectif des pratiques somatiques est de développer ce répertoire kinesthésique inconscient en vue de l'élaboration d'une connaissance corporelle et de cette attention libérée pour autre chose. La dimension préonoétique (du grec *noèse*, processus conscient du travail cérébral) est primordiale : c'est parce que qu'on n'a plus à avoir conscience de ce que l'on fait avec son corps que l'on peut prendre conscience de ce qui se passe dans le corps. Cette connaissance subjective est porteuse de transformations tant individuelles que sociales et environnementales¹⁸⁵.

III.1.B. Intégration des mouvements au schéma corporel et l'expressivité

C'est également cette attention libérée qui est au cœur de la recherche en danse libre¹⁸⁶. Chaque apprentissage se fait à force de répétition consciente et conscientisée : on demande aux danseuses de prêter attention à ce qui se passe dans leur corps. Laisser faire un mouvement de balancier à partir d'une balle lourde sans exagérer le mouvement ni entraîner volontairement la balle relève d'une nouvelle coordination qu'il faut du temps à intégrer. En témoigne mon premier cours où la simple indication de marcher trois pas d'un côté et de l'autre était complexe à appliquer et demandait une réflexion constante. La danse libre cherche à élargir le répertoire kinesthésique des danseuses en leur permettant d'intégrer à leur schéma corporel inconscient un certain nombre de nouvelles coordinations, d'une apparente simplicité mais qui impliquent une restructuration de l'organisation corporelle inhabituelle : cela oblige les participant·e·s à « engager diverses étapes

185 Je m'emploierai à développer la dimension transformatrice du processus d'assimilation préonoétique au schéma corporel et de son impact sur les représentations du corps dans ma dernière partie.

186 Libérer l'attention ne revient pas à prêter attention dans le sens être vigilant·e. En danse libre, l'objectif revient à se libérer d'une vigilance qui s'apparente à un contrôle.

d'essais-erreurs, qui vont les rendre conscients de certaines de leurs habitudes automatiques [...] et qui aboutiront éventuellement à l'acquisition, provisoire ou durable, d'une nouvelle option coordinative¹⁸⁷ ».

La marche étant le mouvement de base dans la danse de Malkovsky, c'est un des premiers mouvements à passer dans le mode prénoétique. Parmi les coordinations gestuelles que l'on cherche à assimiler au schéma corporel, se trouvent l'équilibre/déséquilibre, la respiration, l'intention qui précède le mouvement, la suspension... Ainsi la danseuse libre apprend-elle à ne rien bouger « en bloc » mais tout en continuité pour permettre à ce que l'intégralité de son corps soit en mouvement, et non pas seulement des membres isolés et dissociés les uns des autres. Ces étapes « essais-erreurs » sont alors courantes voire incontournables : l'exercice d'opposition entre jambe, épaule, et regard qui fait partie des propositions pour développer l'ondulation et la mobilité de la colonne peut sembler très contre-intuitif au départ. L'épaule gauche entraîne le pied droit dans un mouvement où le regard, plutôt que de suivre l'épaule dans la continuité du buste, se pose au dessus d'elle, en opposition vers la gauche, permettant ainsi au corps d'opérer une ondulation de la colonne sans la tordre. Ce n'est qu'un exemple parmi beaucoup d'autres. Les danseuses ayant intégré un certain nombre de mouvements dans leur schéma corporel peuvent alors s'affranchir de l'observation et s'en remettre à leurs « automatismes » pour retrouver leur centre de gravité, le basculement et l'oscillation grâce au poids du corps, la respiration entre deux phrases musicales ou l'osmose avec la musique.

Chaque nouvelle assimilation passée dans le mode prénoétique permet de rendre la danseuse disponible (son attention est alors libérée) pour intégrer de nouveaux mouvements ou indications perceptuelles plus subtiles et localisées et ainsi sans cesse perfectionner son répertoire. Ce sont de nouveaux possibles et de nouveaux champs d'exploration qui s'ouvrent alors : la danseuse qui aura intégré la marche à son schéma corporel pourra ainsi travailler à intégrer le balancement. De même, la danseuse ayant parfaitement assimilé la logique « appel-accumulation-libération » pourra développer ses intentions, ou travailler l'ampleur du geste, affiner plus encore la synchronicité avec la musique ou explorer diverses expressions émotionnelles à partir d'un seul et même mouvement. Le champ exploratoire perceptuel et affectif alors ouvert est infini, toujours renouvelable.

La danse libre cherche donc davantage à libérer l'attention qu'à trop porter attention sur. Son objectif est d'intégrer au schéma corporel un nouveau répertoire de coordinations gestuelles, dansées, et interprétées avec émotions. Toutefois, par la place à la fois trop peu dirigée et en même temps trop directive qu'elle laisse à l'exploration somatique, cette pratique induit beaucoup plus

187 Isabelle Ginot, « Que faisons-nous et à quoi ça sert ? » in Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais*, op. cit, p.54

qu'elle ne laisse trouver. Or pour les danseuses, cela a un impact sur leur interprétation du mouvement, et sur l'appropriation de l'attitude émotionnelle à l'encontre de leur corps. Car – et c'est là encore une particularité de cette pratique dans le champ des somatiques – la dimension affective est au cœur de la danse libre.

III.2. Les affects : une spécificité de la danse libre dans le paysage écosomatique

Les pratiques somatiques visent à transformer les représentations de l'image du corps : ce que nous comprenons de notre corps (concepts), ce que nous percevons corporellement (percepts) et ce que nous vivons émotionnellement (affects). Toutefois, les études menées par le collectif Soma&Po montrent que la dimension affective est peu exploitée en Feldenkrais¹⁸⁸, comme dans la plupart des pratiques somatiques. Pourtant, organisation gravitaire et états émotionnels sont intimement liés.

III.2.A. Le pré-mouvement : liens entre expressivité et schéma corporel

Dans la volonté de doter le discours somatique d'un vocabulaire accessible et qui lui soit propre, je souhaite reprendre le concept de pré-mouvement, expliquant avec efficacité les liens étroits entre l'organisation de la posture et les émotions. Dans la postface de *La danse au XXe siècle*, Hubert Godard propose une conception novatrice de la sensibilité kinesthésique à l'œuvre dans la danse :

« Nous nommerons " pré-mouvement" cette attitude envers le poids, la gravité, qui existe déjà avant que nous bougions, dans le seul fait d'être debout, et qui va produire la charge expressive du mouvement que nous allons exécuter¹⁸⁹. »

Godard emploie l'expression de « muscles gravitaires » pour parler des fonctions non conscientes de maintien de l'équilibre postural que j'ai réunies ici sous le terme de « schéma corporel » et ajoute que « ces muscles sont aussi ceux qui enregistrent nos changements d'état affectif et émotionnel. Ainsi toute modification de notre posture aura une incidence sur notre état émotionnel, et réciproquement tout changement affectif entraînera une modification, même

188 Pour une analyse de l'impact des affects en méthode Feldenkrais, je renvoie à l'article de Violetta Salvatierra « Micropolitique des affects somatiques. À propos d'une pratique de Feldenkrais en Appartements de coordination thérapeutique » in Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais*.

189 Hubert Godard « Postface : le geste et sa perception », in Isabelle Ginot et Marcelle Michel (dir.) *La danse au XXe siècle*, Paris, Bordas, 1995, p.236

imperceptible, de notre posture¹⁹⁰. » Pour comprendre cette corrélation, il faut admettre que le rapport de chacun·e avec la gravité est déjà une façon d'être au monde, unique et personnelle, ainsi que le témoigne l'exemple des pas dans l'escalier : « c'est cette gestion particulière à chacun du poids qui nous fait reconnaître sans erreur, et au seul bruit, une personne de notre entourage qui monte un escalier¹⁹¹. » Il y aurait, avant toute intention donnée à l'expression, une forme inconsciente de l'expression de soi, traduite involontairement mais perceptiblement dans chacun de nos pré-mouvements. Si ces muscles gravitaires, façonnés par nos vécus et notre rapport au monde renforcent la dimension holistique de la danse libre, ils sont par ailleurs constamment traversés par tous nos états émotionnels. Notre organisation posturale, en plus d'être unique, serait donc changeante et imprévisible :

« Ces muscles gravitaires, parce qu'ils sont chargés d'assurer notre équilibre, anticipent sur chacun de nos gestes : par exemple, si je veux tendre un bras devant moi, le premier muscle à entrer en action, avant même que mon bras ait bougé sera le muscle du mollet, qui anticipe la déstabilisation que va provoquer le poids du bras vers l'avant. C'est le « pré-mouvement », invisible, imperceptible pour le sujet lui-même, qui met en œuvre en même temps le niveau mécanique et le niveau affectif de son organisation. Selon notre humeur et l'imaginaire du moment, la contraction du mollet qui prépare à notre insu le mouvement du bras sera plus ou moins forte et donc changera la signification perçue. La culture, l'histoire d'un danseur, et sa manière de ressentir une situation, de l'interpréter, va induire une « musicalité posturale¹⁹² » qui accompagnera ou prendra en défaut les gestes intentionnels exécutés. Les effets de cet état affectif, qui donnent à chaque geste sa qualité et dont on commence à peine à comprendre les mécanismes, ne peuvent pas être commandés par la seule intention¹⁹³. »

Cette co-relation entre muscles et émotions permet de remettre le curseur sur la dimension affective oubliée des somatiques. La danse libre, en ce sens, combine un apprentissage conscient et actif de son organisation corporelle avec l'expression des émotions, dont Isadora Duncan affirmait que c'était l'essence de sa danse. Parce qu'elle place le plexus solaire (le cœur) à l'origine de toute émotion, et le centre de gravité comme point de départ du mouvement, elle constitue la pratique par excellence pour éprouver, explorer et développer sa sensibilité à la fois émotionnelle et kinesthésique.

¹⁹⁰ *Ibid.*

¹⁹¹ *Ibid.*

¹⁹² Le concept de musicalité posturale est particulièrement pertinent pour penser la relation étroite qu'entretient la danse à la musique, la danseuse étant tout à la fois interprète gestuelle et musicale. Ainsi que me l'a confié une enquêtée lors de notre entretien : « ce qui est particulièrement puissant en danse libre, et que j'ai rarement retrouvé dans d'autres danses, c'est que le danseur est le musicien ».

¹⁹³ Hubert Godard « Postface : le geste et sa perception » in Isabelle Ginot et Marcelle Michel (dir.) *La danse au XXe siècle*, op. cit, p.236-237

III.2.B. Réconcilier pratique artistique¹⁹⁴ et pratique somatique

Ainsi, la notion de pré-mouvement et les liens qu'elle met en évidence entre organisation gravitaire et charge affective permettent de résoudre le débat entre pratique artistique ou pratique de bien-être. Car la qualité interprétative est, justement, ce qui est mis au travail dans l'apprentissage du mouvement le plus sommaire. L'affect en danse libre n'est pas un détail, c'est sa finalité. C'est parce que la danseuse n'a plus à penser à ses gestes ou à l'indication musicale qu'elle peut, réellement, se laisser aller à libérer ses émotions et à incarner sa danse. C'est toute la subtilité qui me pousse à affirmer que la danse libre, même dans des usages non artistiques, est toujours, déjà, une pratique hautement esthétique et expressive. Le recours aux images est utile pour apprendre et intégrer le mouvement et peut ensuite se déployer dans sa dimension expressive. Ainsi, la danseuse ne danse jamais rien au hasard, la portée expressive et transformatrice provient du fait de devenir ce qu'elle danse. Par exemple, pour l'expression de *L'oiseau dans la main*, la danseuse est invitée à se représenter un oiseau dans la main qu'elle laisse s'envoler. Affinant sa puissance expressive, elle peut finir par le sentir réellement et le voir s'envoler. De même, sur le mouvement de la mer, la danseuse est invitée à se laisser porter comme si elle était dans l'eau. Submergée par l'émotion, elle peut accéder à un état tel qu'elle deviendra la vague. Cette imbrication des dimensions holistique et affective touche à des émotions très diverses stimulées par le répertoire chorégraphique : la joie (*Le règne du printemps*¹⁹⁵, *La joie*, *La grande valse brillante*), le deuil (*Hommage à un ami défunt*, *Les pleurs*, *Les pleureuses*), mais aussi la puissance (*La chevauchée des Walkyries*, *Les Bacchantes*). C'est peut-être dans cet instant d'attention libérée que peut s'opérer la connexion au plexus solaire, ce fameux « centre des forces émotionnelles¹⁹⁶. »

Danser ne produit pas une régulation ou un équilibrage des affects comme c'est le cas en Feldenkrais, mais laisse s'exprimer la puissance émotionnelle. Ainsi, en tant que pratique somatique, la danse libre affine le champ des possibles gravitaires, et partant, stimule le potentiel expressif de chacun·e d'entre nous. Une danseuse que j'ai interrogée m'a confié à ce propos : « pour moi, il y a une différence entre la danse comme art, et la danse comme pratique de bien-être. Tout le monde ne peut pas être une grande danseuse, et il existe de grandes interprètes ». A cette idée, je réponds que si la démarche écosomatique ne garantit pas de faire de chaque danseuse une

194 J'ai conscience d'avoir moins développé cet aspect de la danse libre dans ce mémoire de M1. Un travail en philosophie de la danse et esthétique sera très certainement nécessaire l'an prochain pour approfondir la spécificité de la danse libre au sein des pratiques somatiques, du fait de cette dimension artistique très présente. Cela afin de justifier, dans le même temps, en quoi la danse libre est une pratique au potentiel particulièrement émancipateur dans un contexte de réappropriation de son corps et de sa santé.

195 Ce sont des noms de chorégraphies

196 Suzanne Bodak et Karin Hermes-Sunke, *La danse libre de François Malkovsky*, op. cit, p.51

« grande » artiste, elle laisse de la place pour créer, s'inventer des histoires, s'inventer soi-même et donner un sens expressif propre à ses mouvements. En ce sens, j'affirme que cette démarche peut tout à fait converger dans le sens des luttes féministes, dont l'objectif est la transformation du monde et de soi.

III.3. Un usage féministe de la danse libre comme écosomatique ?

La danse libre, puisqu'elle favorise l'accès à ses émotions par l'apprentissage corporel, me semble pouvoir être utile aux luttes féministe. C'est en tout cas l'usage de la pratique que je souhaite défendre dans cette recherche. En ce sens, mon travail philosophique renverse l'approche méthodologique des écosomatiques qui partent d'abord des usages de leurs pratiques pour fonder un outillage conceptuel utile, pour interroger un usage potentiel à partir d'une base théorique.

III.3.A. Déterminer les usages que l'on veut pour nos pratiques

Chez les théoriciennes écosomatiques, la question de l'usage est primordiale. Ainsi que le rappelle Laurence Jay, « la différence entre la thérapie et l'apprentissage est dans le positionnement du praticien et en partie dans la dévolution du travail à la personne-élève¹⁹⁷ ». Les usages faits des techniques de conscientisation du corps peuvent-être multiples, et souvent sources de critiques : développement personnel, art-thérapie, loisir. Mais la défense d'une pratique écosomatique réside justement dans le fait que ses usages ne rencontrent pas les attentes institutionnelles. C'est ici qu'il importe de se positionner en tant que chercheuse : car la situation depuis laquelle je parle impacte les usages que je fais de ma pratique. Plutôt que de juger d'un bon ou d'un mauvais usage des somatiques (quel mal y aurait-il à vouloir développer la conscience de soi dans un objectif de loisir ou de bien-être ?), je souhaite revendiquer une position politiquement située à l'instar des membres de Soma&Po ou de Sylvie Fortin. C'est en effet, parce que ces dernières assument la défense des individualités de chacun·e (et non de l'individualisme), la reconnaissance des savoirs expérientiels et sensibles ou encore la valorisation d'une transition vers un monde décroissant, qu'un projet écosomatique peut advenir. La pratique somatique, parce qu'utilisée dans un usage non violent, non oppressif, attentif au monde et aux relations, est déjà réflexive. Elle implique, pour les praticien·ne·s, d'avoir en conscience les contextes structurels ou les constructions intimes qui

197 Laurence Jay, « Pratiques somatiques et écologie corporelle », *op. cit.*, p.105

peuvent imposer des limites aux vécus des participant·e·s. Ainsi, la recherche élaborée depuis la pratique « s'efforce de proposer un nouvel outillage conceptuel pour énoncer ce qui se pense dans la pratique. Car il importe enfin d'affirmer que, en amont de l'engagement politique de "nos somatiques", celles-ci contiennent une pensée spécifique du politique, des savoirs scientifiques, de l'image du corps, de la spatialité, de la temporalité, des affects¹⁹⁸. » Je souhaite reprendre cette démarche située, en insistant sur un usage féministe et donc émancipateur, des écosomatiques.

III.3.B. Qu'est-ce qu'un usage féministe ?

Mais encore faut-il revenir sur ce que j'entends par pratiques féministes ? Une des stratégies principales (et ce n'est pas la seule mais celle qui m'intéresse le plus dans ce propos) sur laquelle repose l'oppression patriarcale est la coercition à l'encontre des corps des femmes¹⁹⁹. Du fait de la hiérarchisation qu'opère le système patriarcal entre les individu·e·s sur la base du genre, les « femmes » sont assignées à des catégories de genre inférieures et sont ainsi davantage l'objet des désirs, des attentes et du contrôle des figures dominantes. Ces mécanismes coercitifs constants et insidieux ont des répercussions. L'analyse de la phénoménologue féministe Iris Marion Young sur les logiques de spatialité intégrées par les femmes met en évidence que l'objectification constante de leur corps a un impact sur la manière dont elles ont de se déplacer et d'envisager leur être au monde. Young affirme ainsi que « les femmes ont appris à restreindre leur mobilité et à comprendre l'espace comme étant dédié à l'expression d'autres sujets²⁰⁰. »

De ce fait, dans un monde où existe le risque permanent de recevoir un regard, contact ou commentaire intrusif et non désiré, les femmes développent des stratégies de discrétion dans l'occupation de l'espace, leur corps et leur corporéité étant inhibées par la possible invasion de leur espace intime par une intrusion extérieure. Cela peut par exemple consister en une forme de mutisme (ne pas faire trop de bruit), ou en des stratégies d'évitement telles qu'anticiper des besoins d'autrui afin de limiter les risques d'insatisfaction et donc de réponses délétères. Le vécu subjectif des femmes est ainsi notamment conditionné par leurs rapports contraints aux espaces. Parce que ce vécu subjectif est en partie façonné par les mécanismes d'oppression et de coercition qu'elles vivent

198 Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais*, op. cit, p.16. Pour approfondir l'usage politique des somatiques, je renvoie à l'article « Somatiques, esthétiques, politiques » de ce même ouvrage.

199 Un autre problème se pose ici, à savoir la récupération par le capitalisme des critiques émancipatrices. C'est ce que Nancy Fraser qualifie par l'expression de « liaisons dangereuses » entre féminisme et néolibéralisme. Il m'apparaît que ces questions devront être plus approfondies dans mon travail de M2, notamment pour déterminer les usages de la danse libre en lien avec mon positionnement philosophique féministe.

200 Iris Marion Young, *On female body experience: « Throwing like a girl » and other essays*, New York, Oxford University Press, 2005.

à l'endroit de leur corps, un usage féministe de la danse libre ne saurait donc faire l'économie d'une étude approfondie des relations dans ce milieu.

III.3.C. Une démarche de *bandita* pratique

Les écosomatiques cherchent à partir des usages et des vécus à définir les contours théoriques et conceptuels de leurs pratiques. J'ai opéré la démarche inverse, à savoir repartir du projet des écosomatiques et l'appliquer à la danse libre. Lire les textes conjointement à danser les chorégraphies, confronter les discours qui traversent l'imaginaire collectif de la danse à la réalité de ses usages ont ensemble participé à construire cette recherche et à m'amener à la question suivante : une pratique féministe de la danse libre est-elle possible ? Autrement dit, peut-on envisager de subvertir les menaces d'intrusion, les rapports de domination, l'objectification des corps ou la normalisation des vécus en utilisant la danse libre ? En découvrant les histoires d'Isadora Duncan et François Malkovsky, il m'est apparu un paradoxe de taille dont je n'avais pas conscience en commençant ma recherche et qui a sous-tendu ma vision (je dois admettre quelque peu manichéenne) des figures tutélaires en danse libre. Dans son essence, la danse libre du courant Malkovsky est inspirée de la danse d'une femme qui souhaitait libérer le corps des femmes. Projet rendu impossible par sa « récupération » par un homme formant des jeunes femmes à son art. Ainsi s'il m'est apparu important de souligner les contradictions qu'Isadora Duncan elle-même entretenait au sujet du corps des femmes (se voulant à la fois émancipatrice et essentialiste), je ne pouvais pas non plus faire l'impasse d'une critique de la danse libre transmise par François Malkovsky. « Faire parler » le terrain, confronter les témoignages oraux à la « légende » des livres a été une première étape pour repérer les mécanismes coercitifs qui peuvent également être à l'œuvre dans le milieu de la danse. Toutefois, on ne saurait réduire la danse libre à son fondateur, ni définir uniquement Malkovsky comme un homme dominant et oppressif²⁰¹. Cela serait oublier le contexte historique et intellectuel autour de la modernité dans lequel il évoluait ou la tradition française patriarcale, qui ne sont pas sans expliquer sa place dans ce milieu.

D'autre part, cela ne servirait pas la cause féministe qui insiste pour donner de la visibilité aux personnes sexisées, plutôt que de mettre l'accent sur les figures d'autorité patriarcale. Cela limiterait l'expérience des femmes à celle de victimes passives, et ne rendrait pas compte de la portée émancipatrice de cette danse. Loin d'être un outil d'oppression – bien que mobilisant encore certains modes de transmission structurellement oppressifs – la danse libre est une pratique qui

201 Je remercie Laura Garby pour ses remarques pertinentes sur ce point.

possède en germe les moyens d'être subvertie. C'est pourquoi je souhaite adopter la démarche de *bandita*²⁰² inspirée de Linda Singer qui considère la philosophe féministe comme une intellectuelle hors-la-loi, pillant dans les textes des philosophes mâles ce qu'elle y trouve beau et utile, mais abandonnant toute filiation avec leurs auteurs d'origine. A l'instar de Noémie Aulombard qui « [explore] avec indiscipline les territoires de l'expérience dominante²⁰³ » j'opère ici ce même renversement en imaginant les conditions de réalisation d'une pratique féministe, depuis l'outillage théorique, éthique et politique que m'apportent les écosomatiques. Il s'agit à la fois d'observer ce qui se joue dans le cadre des cours, comme les problèmes d'accessibilité de la pratique ou la verticalité de l'enseignement, mais aussi entre les individu·e·s et leur milieu au sein de l'expérience dansée elle-même, dans les liens qui se tissent, les barrières qui s'affaissent, les confiances qui se créent.

202 Iris Marion Young, « Gender as Seriality: Thinking about Women as a Social Collective », *Signs*, 1994, vol. 19, no 3, pp. 713-738.

203 Noémie Aulombard, « Théoriser avec indiscipline : de l'intimité d'un corps à la recherche sur les corps » in Anaïs Choulet-Vallet, Pauline Clohec, Delphine Frasc, Margaux Giacinti et Léa Védie (dir), *Théoriser en féministe*, op. cit, p.125

PARTIE 3

ÉVALUER LA POSSIBILITÉ D'UN USAGE FÉMINISTE DE LA DANSE LIBRE

I. L'impact de l'objectification sexuelle sur le vécu corporel et l'apprentissage

Je m'attacherai dans un premier temps à constater les « empêchements » qui contraignent l'expérience corporelle des femmes et qui opèrent du fait de l'objectification sexuelle de leur corps, en confrontant ces réflexions à mes observations sur le terrain.

I.1 La danse libre participe-t-elle à objectifier les corps ?

La danse libre, malgré ses revendications émancipatrices et la dimension déjà subversive de sa méthode en opposition à des savoirs « majeurs » n'échappe pas à certains mécanismes d'objectification sexuelle à l'œuvre dans les sociétés modernes. Cela est particulièrement le cas lorsque l'on interroge l'histoire de la pratique et la place ambivalente de Malkovsky. Toutefois, et c'est tout l'intérêt, la subtilité, la complexité de cet objet de recherche, c'est aussi une pratique qui participe continuellement à produire les outils pour lutter contre l'objectification des corps.

I.1.A. La place du regard masculin : le *male gaze*²⁰⁴

Si le corps des femmes est « empêché » dans son existence spatiale, c'est parce qu'il est un corps objet. De Beauvoir définit ainsi l'objectification (sexuelle) :

« L'expérience corporelle des femmes est traversée par des mécanismes d'objectification sexuelle. Cette dernière s'attaque à l'intégrité de leur corps et implique une dénegation du sujet incarné dans ce corps. Elle opère non seulement dans la sphère de la sexualité, mais aussi au niveau plus général de l'identité. Elle participe de la sexuation (l'assignation à un sexe et, par la suite, à un rôle social) aussi bien que de la sexualisation (la relégation au statut d'objet sexuel) du corps féminin. Elle consiste à soumettre ce dernier à des normes, en l'enchaînant par exemple à des canons de beauté rigides. L'objectification sexuelle vient aussi réifier les existences individuelles, en leur ôtant leur valeur subjective. Les femmes sont impliquées dans une

²⁰⁴ Cette expression est employée pour la première fois par Laura Mulvey qui affirme que le cinéma est pensé pour un spectateur type masculin, donc pour un regard de spectateur masculin. Laura Mulvey, « Visual Pleasure and Narrative Cinema », *Screen*, 1 octobre 1975, vol. 16, no 3, pp. 6-18

dialectique sujet-objet malgré elles : elles subissent une tension permanente entre l'affirmation de soi en tant que sujet et la perception des autres en tant qu'objet (Beauvoir, 1949).²⁰⁵ »

Cette objectification du corps en fait un objet sans cesse rendu disponible au regard des hommes, le *male gaze*, à la fois jugeant et évaluatif, regard par lequel le corps existe et est conditionné. Pour comprendre ce qui peut se jouer aujourd'hui encore dans certains rapports d'objectification en danse libre, je souhaite opérer une distinction entre le regard, effectivement masculin et effectivement évaluatif de François Malkovsky vis-à-vis de ses élèves jusque dans les années soixante²⁰⁶, et la place du regard dans les groupes que j'ai fréquentés aujourd'hui. Chez Malkovsky, l'apprentissage de la danse se faisait par mimétisme à l'aide à la fois de la vue et de l'empathie kinesthésique²⁰⁷, c'est-à-dire de l'identification empathique, émotionnelle et sensible aux mouvements de l'autre. Si le regard y était donc un préalable à l'accès à la pratique, danser convoquait également d'autres facultés, comme me l'a expliqué une de ses anciennes élèves : « quand il vous apprenait une chorégraphie c'était de A à Z et le plus profondément en vous, pour être habitée par la musique, c'était pas du gestuel, c'était très intériorisé, vraiment profond ».

On peut très sensiblement faire l'hypothèse que la place du regard dans les cours de Malkovsky ait été particulièrement prégnante et objectifiante, puisqu'il évaluait la qualité de ses danseuses au point de leur faire répéter plusieurs dizaines de fois le mouvement afin d'atteindre la justesse attendue. En ce sens, le regard masculin opérait une réelle forme d'objectification et de perte d'identification, puisque ce n'était pas la danseuse mais le maître qui choisissait quoi danser, comment²⁰⁸, devant qui etc. En somme, il n'appartenait pas à ses danseuses de déterminer à quoi elles devaient ressembler ni comment se comporter. Ce contexte posé, ce n'est toutefois pas de ce même regard masculin qu'il est question aujourd'hui dans les cours de danse libre. La plupart des animatrices sont des femmes et l'enseignement est bien davantage l'objet de répétitions progressives plutôt que d'un entraînement.

Mais il reste intéressant de questionner la place accordée à la vision dans les mécanismes d'apprentissage, et dans une société où le regard est partout. Le fait d'être un corps donné à voir en danse libre peut impliquer une forme de dépendance, due au fait de passer par du mimétisme, c'est-à-dire du « copiage », pour apprendre. Ce fonctionnement, s'il n'est pas accompagné d'autres

205 Anaïs Choulet-Vallet, « Remédier au paradoxe de l'expérience corporelle au moyen d'une épistémologie du point de contact », *Nouvelles Questions Féministes*, 23 juillet 2020, Vol. 39, no 1, p.37-38

206 A partir des années 63, de nouvelles élèves sont venues trouver Malkovsky pour être formées à sa méthode afin d'en faire un instrument pédagogiques, c'est-à-dire pour pouvoir l'apprendre elles-mêmes : institutrices, professeures de sport etc. Cela a radicalement changé son approche des cours avec des jeunes artistes.

207 Pour approfondir la notion d'empathie kinesthésique, je renvoie à l'article de Christine Leroy « Empathie kinesthésique, danse-contact-improvisation et danse-théâtre », *Staps*, 2013, n° 102, no 4, pp. 75-88.

208 Si Malkovsky semblait être intraitable sur la rigueur et la précision des gestes qu'il demandait à ses élèves, cela n'enlève toutefois aucunement la portée personnelle de l'interprétation émotionnelle de chacune d'elles.

propositions pour trouver des chemins complémentaires d'accès aux mouvements rend difficile la possibilité de s'autonomiser dans la pratique. C'est d'ailleurs principalement au sujet de la musique que cela pose question, car par focalisation sur l'aspect visuel du mouvement, les danseuses peuvent avoir des difficultés à écouter et donc à se positionner sur la musique. Les cours en ligne par visioconférence ont été à ce sujet une expérience intéressante car permettant de se décentrer du regard : puisque l'image et la musique n'étaient jamais synchrones, les danseuses devaient apprendre sans chercher à faire en même temps que les autres, comment positionner leurs mouvements sur le bon rythme et ne pas se décaler. Par ailleurs, les cours en ligne permettant d'enregistrer l'image, c'était également une occasion de pouvoir visionner, à nouveau, le cours et la danse et de voir danser soi-même, de se corriger, de s'évaluer soi, mais cette fois en tant que sujet et non depuis le regard d'un autre. Cela est rarement possible en danse libre, notamment car on y bannit les miroirs.

I.1.B. Les miroirs

Cela fait partie des revendications assumées que de ne pas avoir de miroir en cours de danse, et ce pour s'opposer au rôle normatif à but de formatage des corps pour lequel il est par exemple utilisé en danse classique. Les mouvements du corps de la danseuse de ballet sont placés de façon systématique sous le contrôle d'un système de représentation esthétique extrêmement bien défini, et maintenu grâce au miroir. C'est ce cadre normatif qui définit les codes esthétiques imposés au corps en mouvement. À l'inverse, l'impossibilité de vérifier son image en danse libre est revendiquée comme le préalable à une interprétation authentique, permettant d'obtenir la libération nécessaire pour accéder à ses émotions, et donc à son potentiel expressif maximum. Le second argument récurrent de la rhétorique contre les miroirs affirme que, puisque c'est toujours le regard qui indique la direction du corps (l'intention précède le geste), la danseuse se regardant dans un miroir serait donc vouée à rentrer constamment en collision avec son propre reflet.

Au premier abord, ces deux arguments semblent confirmer l'idée d'une pratique écosomatique tournée vers la sensation intérieure et le monde plutôt que le repli sur soi. Quand elle vérifie son image, la danseuse classique ne se voit pas elle-même, mais se voit appliquer le système de normes esthétiques attendu. C'est donc en référence au point de vue d'autrui qu'elle constitue sa représentation d'elle-même. En ce sens, le refus des miroirs en danse libre peut alors être envisagé comme une alternative à l'objectification du corps. Mais c'est aussi oublier que le point de vue d'autrui y est omniprésent (puisque'on est données à voir en dansant devant d'autres personnes) et

potentiellement déjà normatif. L'objectification opérée sur le corps des danseuses par le regard est un système de normes esthétiques – notamment véhiculées par les représentations des danseuses en tunique courte et au corps sculptural – à partir desquelles elles peuvent se percevoir ou sentir une injonction à être. Ainsi, paradoxalement, priver les danseuses de pouvoir choisir et vérifier comment elles se donnent au monde tout en les exposant au regard d'autrui, semble entretenir un état de vulnérabilité contraire au projet de « libération » de la danse libre. La présence permanente du regard a un rôle inhibiteur sur ce que s'autorisent ou non à faire les femmes avec leur corps. De très nombreux témoignages (ainsi que mon expérience personnelle) indiquent ainsi une appréhension – par peur de se tromper – à danser devant l'enseignant.e. Il serait toutefois réducteur et naïf de n'attribuer qu'au miroir le rôle de cadre normatif, déniait par ailleurs toute expérience de soi non visiocentrée²⁰⁹.

Au contraire, puisque cela permet de mettre de côté son image corporelle (entendue cette fois bien comme image visuelle et non représentation) et donc de ne pas avoir à confronter l'image idéale à l'image réelle, le rejet des miroirs offre aussi un répit à l'auto-censure et l'auto-jugement que peuvent appliquer les femmes envers elles-mêmes. Accéder à une vérification de son image sans être parasitée par l'omniprésence de la conformation à la norme pourrait être rendu possible par un recours ponctuel à des captations vidéo, comme c'est le cas en ligne, ou des temps de pratique spécialement définis pour venir travailler la précision des gestes, en ayant par exemple recours à des miroirs, mais surtout en s'appuyant sur des facultés proprioceptives qui nous renseignent sur le corps en mouvement. Si la question du regard, le *male gaze* omniprésent ou le sien propre inaccessible, participe à maintenir une certaine d'objectification sexuelle de l'expérience corporelle des femmes en danse libre, par ailleurs il est intéressant d'interroger la place du corps-objet en opposition à un corps-sujet.

I.1.C. Un corps idéal ?

En danse libre, il existe des modèles qui peuvent influencer le vécu des danseuses et qui trouvent leur origine dans les premiers temps de cette danse. C'est dans une période hygiéniste et idéalisant l'art grec que Malkovsky a commencé ses recherches sur le mouvement : cela a donné lieu à une série de nombreuses photos de lui exposant les grands principes de sa danse, posant nu à

209 J'emprunte à Anaïs Choulet-Vallet sa définition du visiocentrisme comme « un régime idéologique qui met la vue au centre de la connaissance et de l'action. Il se manifeste non seulement au niveau des habitudes sociales, mais aussi du discours scientifique et médical. » in Anaïs Choulet-Vallet, « Remédier au paradoxe de l'expérience corporelle au moyen d'une épistémologie du point de contact », *op.cit.*, p.41

la manière des statues, dans une attitude que l'on pourrait considérer de culturiste. Ces repères photographiques qui datent des années 1920 ont également été complétés par des photos, dessins et représentations de danseuses de Malkovsky, toutes très jeunes, sveltes, à demi-nues ou en tuniques légères. En effet, jusqu'aux années soixante, Malkovsky sélectionnait ses danseuses, sur la base de critères notamment physiques. Les danseuses étaient parfois formées dès le plus jeune âge (à partir de 14 ou 15 ans) à un corps dont les mouvements gracieux et expressifs dénudés devaient rappeler les statues grecques antiques. Renforçant la mystification d'un corps « beau » et « pur », Malkovsky fait de la jeunesse une recherche constante. Ainsi, dans un extrait du programme de son dernier récital public en 1948, il écrit :

« En appliquant les principes de mouvements normaux, purs, basés sur la justesse, sur l'équilibre, l'être humain acquiert la vraie souplesse, l'élégance, l'énergie, la résistance et la beauté, rythme ses pensées, ennoblit ses sentiments, ses expressions, augmente ses réflexes et par là sa vitalité, source de jeunesse éternelle.²¹⁰ »

Le travail d'imitation par répétition, entamé très jeune sur des corps encore inexpérimentés semble participer à « modeler » plus qu'à « moduler » l'expérience corporelle des danseuses, ce qui est précisément l'inverse de ce que cherchent à faire les pratiques somatiques. C'est ainsi que le formule une ancienne élève de Malkovsky : « jeune j'étais très malléable ». Cette volonté de modeler le corps des danseuses participe de conditionnements²¹¹ sociaux, et obtenus par répétition qui atténuent la possibilité d'accéder à une expérience subjective de soi.

On peut faire l'hypothèse que la valorisation d'un corps jeune, svelte, gracieux et « féminin » (en somme le corps d'une nymphe ou d'une muse) ait servi d'échelon de valeur pour les autres générations de danseuses dans la lignée des élèves formées par Malkovsky. Tout du moins, ces représentations traversent encore aujourd'hui l'imaginaire de ce milieu, qui semble partagé entre la reproduction des « traditions » (notamment esthétiques) et la volonté de s'en défaire. De fait, l'idéalisation d'un corps en bonne santé, mince et gracile est toujours palpable dans le milieu de la danse, ainsi que me l'ont confirmé plusieurs enquêtées qui ont admis avoir vécu des violences vis-à-vis de leur corps quand celui-ci ne correspondait pas aux attentes normatives, avoir subi des railleries ou des commentaires sur l'aspect non conforme de leur physique, ou avoir eu peur du regard des autres membres de la communauté après que leur corps ai changé – prise de poids par exemple. Mais la danse libre est aussi un lieu où ces représentations sont constamment subverties ne serait-ce que par la réalité d'un public majoritairement âgé de plus de soixante ans²¹², et à la diversité des corps indéniables. C'est ainsi qu'une danseuse ayant commencé très jeune me

210 François Malkovsky, « conseils à nos élèves » *op. cit.*

211 Alia Al Saji emploie notamment ce terme dans un texte intitulé « *Bodies and sensings : On the uses of Husserlian phenomenology for feminist theory* », Montréal, Springer, 2010

212 Le milieu de la danse libre « souffre » d'un manque de renouvellement de ses adeptes et éprouve de réelles difficultés à rencontrer de nouveaux et nouvelles adhérent·e·s.

raconte : « j'ai grandi avec des images de vieilles dames qui dansaient et sentaient les huiles essentielles ». Les corps autres, s'ils ne sont peut-être pas valorisés dans l'imaginaire collectif, ont malgré tout la place pour exister : des corps gros, ridés, malades et même handicapés (j'y reviendrai plus loin).

I.1.D. Compétition et emprise

Des mécanismes d'objectification sexuelle ont pu (et peuvent encore) traverser le vécu des danseuses et modifier leur expérience subjective par l'évaluation visuelle permanente et la normalisation à un corps « modèle ». Chez Malkovsky encore, ce contrôle est opéré d'une part par la mise en compétition des élèves les unes avec les autres, et d'autre part par l'emprise qu'il exerçait sur ses élèves. Une ancienne élève m'a ainsi expliqué le contexte compétitif dans lequel les danseuses évoluaient au Boulevard Berthier dans les années cinquante. Malkovsky ne formait qu'une danseuse à la fois, sa « favorite » (la bonne élève), celle-ci ayant alors le privilège de réaliser des récitals avec lui²¹³ et de disposer du monopole de la monstration pendant les cours. Cette danseuse devait avoir atteint la perfection requise par le maître pour être « digne » de servir de modèle, les autres qui ne pouvant prétendre qu'à des rôles de second plan.

Cet environnement compétitif est le lieu privilégié de l'exercice de rapports de force maître/élèves, celui-ci ayant un grand pouvoir de destruction sur elles, effet direct de l'objectification sexuelle. Ainsi Malkovsky pouvait-il priver subitement ses élèves de leurs privilèges ainsi que me l'a raconté une enquêtée à propos d'une élève « vedette » : « ce qui est terrible avec lui, c'est qu'il ne pouvait pas avoir deux premières élèves, il n'y en avait qu'une. [...] C'est pas difficile de descendre quelqu'un et de lui fait perdre confiance. Il lui a fait perdre complètement confiance en elle, il l'a complètement démolie en trois mois. »

Aujourd'hui le contexte des cours de danse libre étant celui de stages ou de cours dispensés auprès d'adeptes de longue date trouvant un plaisir à se retrouver, de telles violences n'ont plus cours. Toutefois, les témoignages que j'ai récoltés m'ont permis de mettre en évidence que certaines élèves directes de Malkovsky ont également intégré des postures autoritaires ou des logiques compétitives à leur enseignement, maintenant des rapports de force entre elles et leurs élèves. Ainsi, une interviewée me confie : « je crois que j'ai arrêté la danse le jour où j'ai été détrônée ». Un statut de « privilégiée » semble conditionner les relations entre élèves – entre celle qui craint de perdre sa place de favorite, celle qui n'y prétendra jamais ou celle qui espère être la

²¹³ La dernière ayant été Christiane Reynaert en 1948.

prochaine « élue » – ce qui implique des rapports de convoitise mais aussi de peur et de dépréciation de soi-même. Être attentive à l'histoire de cette danse permet d'être attentive à ce qui peut encore s'y jouer, inconsciemment aujourd'hui : c'est ainsi toujours la ou les mêmes danseuses (souvent formées depuis l'enfance) qui sont désignées comme référence pendant les stages, ce qui participe à reproduire le maintien des rôles en place et à vérifier l'effet Pygmalion²¹⁴ mis en évidence par Rosenthal et Jacobson dans les sciences de l'éducation. La légitimité de la danseuse est créée par l'opinion que s'en fait le maître et donc, par effet collatéral, que s'en font les autres danseuses. Ce corps-objet peut tenir le rôle du destin et venir impacter durablement la perception que les danseuses ont d'elles-mêmes et de leur légitimité – un modèle idéal étant par définition inatteignable. C'est un élément qui est revenu à de nombreuses reprises dans les échanges qui ont eu lieu lors de séances d'accompagnement à l'animation entre danseuses souhaitant se lancer dans l'enseignement²¹⁵.

Ainsi prêter une attention particulière aux phénomènes d'objectification sexuelle permet de repérer des processus de normalisation ou d'exclusion qui ont eu lieu ou pourraient encore se reproduire aujourd'hui dans les cours. Mais non seulement un frein à l'autonomisation et à la transformation des danseuses dans la pratique, cela a une conséquence majeure sur la fabrication et la circulation des savoirs en danse libre.

I.2 La circulation du savoir en danse libre

Le maintien de mécanismes d'objectification sexuelle est notamment dû à un accaparement du savoir produit depuis cette pratique qui passe par plusieurs formes : absence de contenu théorique façonné, méthodes d'exclusion et sélection sur la base du capital culturel.

I.2.A. L'absence de legs théorique

La problématique épistémologique est une des inconnues à cette recherche. Comme je l'ai analysé dans mon deuxième chapitre, le savoir en danse libre est difficile à formaliser, à transmettre et à expliquer. Elaborer un discours non performatif pour venir compléter (sans le remplacer) le

214 Je remercie Vanina Mozziconacci pour cette piste.

215 La plupart se sentent redevables de l'enseignement reçu, comme une dette qu'elles auraient contractée vis-à-vis de la longue tradition à laquelle elles ont eu le privilège d'appartenir, sans toutefois se sentir légitime à y participer. Le vocabulaire du devoir et de l'héritage revient largement ainsi que l'idée d'une mission.

savoir corporel, participe à rendre accessible l'enseignement en danse libre, qui s'accompagne sinon d'une à tendance élitiste mettant en péril sa survie. Puisqu'une seule élève à la fois pouvait prétendre être intégralement formée à sa méthode²¹⁶, peu d'élèves sont allées au bout d'un apprentissage parfaitement approfondi, ce qui s'accompagne d'une peur de la perte de cette technique, et avec elle l'idée d'une « décadence » de la pratique : « Le problème de la transmission d'une œuvre chorégraphique continue de reposer sur la mémoire de ceux qui l'ont dansée. Malkovsky n'a pris aucune disposition concrète pour que ses chorégraphies lui survivent²¹⁷. » En effet, Malkovsky n'a laissé aucun texte fondateur (contrairement aux pratiques somatiques telles que Feldenkrais ou Alexander).

Parmi les quelques éléments formalisés on peut trouver des brochures réalisées pour des enseignements physiques, les ouvrages de Suzanne Bodak qui a retranscrit les danses selon la notation Laban, ou encore un index des grands termes relatifs à cette danse par Nicole Arnoux. Mais beaucoup de ces ouvrages ne sont plus édités et les principes qui y sont présentés ne sont pas toujours expliqués par les animatrices lors des stages (cela dépend énormément des animatrices et des techniques pédagogiques). De manière générale, la pratique est donc largement dépendante de la mémoire des élèves formées détenant la connaissance ou plutôt « leur » connaissance. Le monde de la danse semble polarisé entre les « quelques qui savent » et les autres, dépendantes de ces sources de savoir. C'est un des enjeux majeurs que l'on retrouve dans les témoignages des enquêtées : c'est un honneur que de faire partie de « l'élite éclairée » des danseuses libres.

Cette main-mise sur la technique et l'expressivité participe d'un accaparement des savoirs qui permet d'expliquer en partie la marginalité de cette pratique. Les demandes de précisions sur la technique sont récurrentes chez les danseuses souhaitant démarrer l'animation. De même, les questions de posture à adopter et d'accessibilité se posent, notamment le fait de pouvoir transmettre à un public très large parfois non-averti ou n'étant pas familier de cette technique. Car, en effet, malgré les présupposés d'accessibilité universelle sur lesquels repose la pratique, il semble que certaines personnes apprennent et assimilent les nouvelles propositions de gestuelles plus vite ou plus facilement que d'autres. Cela participe à creuser les inégalités entre « bonnes » et « mauvaises » élèves, puisque celles qui peuvent suivre savent déjà.

216 Malkovsky se réservait le droit de ne pas lui enseigner toutes ses chorégraphies dont certaines ne pouvaient être dansées que par lui et ont donc été perdues. Par ailleurs, si à partir des années soixante l'enseignement de Malkovsky s'est diversifié – il participait alors à des grands stages avec plusieurs dizaines de personnes – il ne pouvait pas apporter la même précision à un grand nombre de danseuses, qu'à une élève unique.

217 Frédéric Alline, Suzanne Bodak, *Malkovsky par lui-même*, op. cit.

I.2.B. Le capital culturel comme privilège

Un des présupposés largement répandus lorsque l'on découvre la danse libre est celui de son universalité, fondée sur la dimension naturelle des mouvements proposés. Accessible à toutes et tous, cette danse n'aurait ni couleur, ni sexe, ni classe sociale, ni prérequis quels qu'ils soient²¹⁸. Mais face à cet argument s'interpose malgré tout la réalité que j'ai déjà exposée au début de ce travail critique à savoir qu'il existait bel et bien une forme de sélection des danseuses chez Malkovsky, et que demeurent de grandes disparités de rapidité d'apprentissage selon l'âge, le milieu socio-culturel ou le savoir corporel (fluidité, souplesse, écoute du corps) acquis auprès d'autres pratiques. À propos de Christiane Reynaert jeune élève de Malkovsky en 1948, la presse écrivait :

« Il doit nous révéler la plus douée de ses élèves, une toute jeune fille, Christiane Reynaert, dont la grâce est charmante et la virtuosité pleine de promesses. Riche en dons exceptionnels, cette adolescente est déjà une danseuse de classe dont l'acquis est considérable » [...] « Cette jeune femme, toute pénétrée de grâce fine et nerveuse, vibrante d'émotion ordonnée, douée d'une exquise musicalité, fait beaucoup d'honneur à son enseignement²¹⁹. »

La question du don apparaît : il y aurait des prérequis pour mieux danser. Chez Malkovsky, les danseuses étaient ainsi sélectionnées sur des critères esthétiques mais aussi en fonction de leur musicalité. De sorte que l'apprentissage sensori-moteur apparaît déjà comme un privilège socio-culturel. Ainsi, développer « l'intelligence du mouvement²²⁰ » nécessite des conditions préalables et les savoirs somatiques s'apprennent, s'éprouvent et s'expérimentent à force de répétition. Les sensibilisations à la musique, au rythme ou aux images sont autant d'éléments qui facilitent l'apprentissage somatique. Ainsi, la danse libre semble-t-elle s'adresser à des personnes déjà sensibilisées.

C'est ce que Pierre Bourdieu et Jean-Claude Passeron qualifient de « capital culturel »²²¹, soit un ensemble de compétences acquises en dehors de l'école – principalement dans la famille – et assimilées avec familiarité à de la culture savante. Ce sont les compétences que l'on attend des élèves bien qu'on ne leur apprenne pas à les acquérir. La critique qui reproche à l'école d'apprendre « aux poissons à nager²²² » peut également être utilisée dans le cadre de la pratique somatique, et plus précisément de la danse libre. Certaines compétences sont pré-requises pour suivre avec

218 Pour une critique des sélections faisant abstraction des origines sociales dans les écoles d'art, je renvoie au travail d'Adrien Thibault in Marie Buscatto, Marine Cordier et Joël Laillier, *Sous le talent : la classe, le genre, la race, Agone*, n° 65, 2021, URL complète en biblio.

219 Programme du récital de François Malkovsky 1948.

220 Odette Guimond, « L'éducation somatique : un changement de paradigme? », *Sans préjudice... pour la santé des femmes*, Printemps 1999, Montréal: Réseau québécois d'action pour la santé des femmes, n°18, pp. 5-6.

221 Pour aller plus loin, je renvoie aux analyses de Pierre Bourdieu et Jean-Claude Passeron dans *Les Héritiers* (1964) et *La Reproduction* (1970).

222 J'emprunte cette expression à Pierre Bourdieu, sur la proposition de Vanina Mozziconacci.

facilité, progresser efficacement, et surtout s'autonomiser dans la pratique en dehors des cours.

Ainsi, bien qu'elles soient l'objet même de l'apprentissage, des compétences telles que l'écoute musicale ou l'aisance gestuelle sont déjà nécessaires pour entrer dans la pratique. Le travail de précision du geste et d'exactitude de la mesure (le mouvement se faisant à l'unisson avec musique) est proposé à partir d'une grille de lecture offerte à des personnes connaissant déjà les terminologies : poser le pied sur le « temps fort », laisser « résonner la note », écouter le « rythme ternaire de la musique », marcher « tous les temps », être « à l'heure », « donner la sonorité » sont autant de connaissances participant de ce capital culturel. De même, la sensibilisation à la nature et à son observation contemplative est un avantage pour la formation d'une sensibilité artistique, musicale et émotionnelle. Lisa Duncan, élève et fille adoptive d'Isadora Duncan expliquait que cette sensibilisation participait directement des apprentissages que cherchait à développer la danseuse chez ses élèves : « elle voulait surtout que nous apprenions à reconnaître la qualité des mouvements qui animent la nature, comme un musicien apprend à reconnaître la qualité des sons²²³ ». Si l'apprentissage somatique passe donc par un apprentissage de l'écoute corporelle et l'étude de la nature, ce n'est pourtant pas forcément intégré aux cours de danse. Mettre face à la prétendue universalité des mouvements naturels la nécessité d'un apprentissage permet de situer la danse libre pour ce qu'elle est : une technique qui s'apprend.

I.2.C. Danse naturelle ou technique du corps ?

Pour Duncan et Malkovsky, il existe aussi bien des corps naturels qu'une danse naturelle, et la danse libre en tant qu'art de l'avenir procède d'une vocation spirituelle : permettre aux êtres de retrouver leur vraie nature, c'est-à-dire l'usage pour lequel leurs membres ont été créés. Cette perspective qui n'admet ni les corps anormaux, ni les corps malades présuppose une essence commune à tous les corps. La danse est la pratique qui va permettre de retrouver cette essence. Or, c'est un fait indéniable, la danse se pratique, s'apprend et s'exerce par répétition et travail. Cet *habitus* relève de ce que Marcel Mauss appelle une « technique du corps »²²⁴, c'est-à-dire une technique qui propose des mouvements adaptés à l'anatomie, la physiologie et la sensibilité humaines. Considérer la danse libre sous cet angle est une démarche très différente de celle qui consiste à dire de la danse libre qu'elle offre un accès à des mouvements « naturels » que l'on aurait perdus. Elle tend également à réaffirmer le caractère acquis, construit, social de ces mouvements qui

²²³ Odette Allard, *Isadora, la danseuse aux pieds nus*, op. cit. p.63

²²⁴ Marcel Mauss, « Les techniques du corps », *Communication présentée à la Société de Psychologie le 17 mai 1934*, *Journal de Psychologie*, XXXII, 15 avril 1936

passent par une éducation. Elle permet d'insister sur la différence entre mouvements acquis et mouvements naturels et autorise à revendiquer l'intérêt de cette pratique sans en affirmer la nécessité ou la suffisance. Étudier la nature de l'éducation en observant ses usages et ses objectifs permet de mettre en lumière les valeurs (idéologiques, esthétiques, éthiques) que cette pratique sous-tend. La dimension moralisante de ces techniques apparaît par ailleurs dans ses « conseils à nos élèves » adressés par Malkovsky dans son programme de récital de 1948 :

« Nous conseillons à nos élèves d'éviter les toxiques de toutes sortes : la mesquinerie, le mensonge, la laideur, la vulgarité, le snobisme, l'injustice, les mouvements mécaniques et tout ce qui fâche la sève de leur vie, les éloigne d'eux-mêmes...²²⁵ »

Étudiée sous le prisme d'une technique du corps, se dégage alors la dimension subjective et sociale de la construction du mouvement en danse libre, mouvement qui apparaît (se veut revendiqué) ensuite comme donné à tous et toutes dans la danse. En l'occurrence Malkovsky était droitier, ce qui se ressent beaucoup dans les chorégraphies de son répertoire ainsi que dans les façons de l'enseigner héritées de lui. La plupart des mouvements s'éprouvent du côté droit et se pratiquent du côté droit uniquement, et il n'est pas rare lors des stages qu'un mouvement parfaitement acquis à droite soit beaucoup plus difficile à réaliser à gauche, tout simplement par manque d'entraînement et de répétition. Être droitier ou gauchère suppose de mobiliser davantage un bras que l'autre dans toutes les tâches au quotidien et implique donc que l'aisance avec laquelle on bouge les bras soit différente. Beaucoup de danseuses affirment d'ailleurs « y arriver mieux d'un côté que de l'autre ».

Le concept de technique des corps chez Marcel Mauss invite également à questionner le présupposé selon lequel il y aurait des mouvements naturels réalisés en toute insouciance dans l'enfance. Selon cette conception, il conviendrait simplement d'étudier et d'observer la façon dont les enfants se comportent pour retrouver l'essence d'un mouvement naturel ancré en chacun·e de nous. Mauss déconstruit cette idée en affirmant que les mouvements observables dès le plus jeune âge tels que la marche sont déjà façonnés par le contexte socio-culturel : il n'existe pas un enfant qui marche de la même manière selon différentes cultures. Repartir de l'observation que prônaient Malkovsky et Duncan, loin de traduire l'accès à un corps naturel retrouvé, permettrait au contraire de sortir d'une essentialisation des corps. C'est parce qu'on étudie l'anatomie ou que l'on prête une attention particulière aux effets des mouvements sur le bien-être corporel, et c'est parce que l'on repart des situations vécues de corps réels que l'on peut dresser un panel d'exercices permettant d'accéder plus facilement à une aisance et à une disponibilité physiologiques.

225 François Malkovsky, « Conseils à nos élèves », programme du récital de juin 1948

Dans cette idée, il paraît donc pertinent de proposer une étude de corps plus « atypiques » ou moins « fonctionnels » comme par exemple des corps malades, vieillissants, handicapés, afin de repenser les techniques de la danse libre et de comprendre si celles-ci sont adaptées à ces corps. Ce faisant, on pourrait d'ailleurs répondre à sa revendication première : puisque c'est une pratique universelle, elle devrait pouvoir s'adresser à tous les corps. Dresser les limites de ces techniques sur des corps pour lesquels elles ne sont en effet pas adaptées, permet par ailleurs de bien mettre en évidence le caractère social et construit de ces pratiques, de sortir d'une forme d'essentialisme et de réaffirmer que ces techniques sont dirigées vers et pour des corps déjà en un sens normalisés.

En prenant garde à fonder la danse libre sur des techniques qui s'apprennent et à observer les diversités d'accès à la pratique, la critique épistémologique peut soulever l'écueil dans lequel tombe l'éducation somatique en danse libre : présupposer d'un capital culturel musical et corporel admis, c'est maintenir les mêmes discours dominants en place et reproduire des systèmes d'apprentissage injustes qui valorisent celles et ceux qui savent déjà laissant en marge celles et ceux qui ne savent pas. Ce privilège socio-culturel assimilé à un acquis universel participe à une grande injustice herméneutique²²⁶.

I.3. Le paradoxe épistémologique de la danse libre

La mise en évidence d'inégalités face à l'argument d'accessibilité de la danse dresse un constat négatif sur la portée épistémologique de cette pratique. Il en résulte une grande injustice face à l'accès au savoir corporel et au développement de sa sensibilité kinesthésique, donc à la possibilité d'intégrer de nouveaux schémas automatiques et de « libérer » son attention pour l'expressivité de la danse.

I.3.A. L'injustice herméneutique

L'analyse des processus d'objectification sexuelle sur l'expérience corporelle des femmes et la critique épistémologique d'un accès conditionné au savoir permettent de revenir sur l'idéal de la danse libre donnée comme pratique universelle, accessible et libératrice. Cela ne veut pas dire que ce projet n'est pas tenable, mais il comporte des obstacles. Il est particulièrement contrarié par

²²⁶ Miranda Fricker, *Epistemic Injustice. Power and the Ethics of Knowing*, Oxford University Press, 2007. Je remercie Camille Zimmermann pour m'avoir indiquée cette piste.

l'inégalité de l'accès au savoir. Sans certains prérequis nécessaires à la compréhension des discours « dominants », l'expérience est conditionnée par une incapacité à interpréter les propositions somatiques et à communiquer son vécu corporel : c'est l'injustice herméneutique. Cette expression théorisée par Miranda Fricker consiste « en ce qu'un groupe non-dominant n'a pas de termes afin de signifier l'expérience systémique de violence vécue²²⁷. » Contrer l'injustice herméneutique consiste à rendre intelligible des situations de vécus minoritaires ou non-dominants. Ici, il s'agit de reprendre ce terme pour comprendre l'accessibilité de la danse libre dans une perspective socio-culturelle²²⁸. Il existe des savoirs tels que de pouvoir et savoir écouter la musique, supporter de tenir un regard ou appliquer une consigne rapidement. Or les discours employés en danse libre participent à maintenir cette injustice épistémique, puisqu'ils s'adressent à ceux et celles qui les comprennent et qui les utilisent ne cherchant pas nécessairement à s'adapter à d'autres vécus et, partant, à d'autres façons d'articuler la pensée ou la perception. Ainsi, soit on en dit trop, soit trop peu. Trop car seul·e·s les personnes avec le capital culturel nécessaire peuvent comprendre l'indication fournie, dans un registre qui n'a pas fait l'effort d'être traduit différemment. Par exemple, l'indication : « le jaillissement se fait au temps fort » ne sera interprétable que pour une personne sachant à quoi correspond le temps fort dans une musique, et étant capable de repérer celui-ci à l'écoute. Trop peu, car pour entrer dans une expérience sensori-motrice, les mots même s'ils ne sont pas suffisants, présentent une aide de taille. Le fait que Malkovsky n'ait pas laissé de textes participait déjà à cette injustice. Celle-ci est accrue par le manque de « ressources épistémiques » permettant de faire entrer les participant·e·s « défavorisé·e·s » dans l'expérience corporelle :

« Les ressources épistémiques sont l'ensemble d'éléments (concepts, imaginations sociales, arts, méthodes scientifiques, pratiques, affects) desquels nous dépendons pour rendre intelligible des expériences au sein d'un monde appauvri et heurté par les systèmes d'oppression²²⁹. »

Ainsi, les personnes au vécu minoritaire ne disposant pas des termes pour exprimer leur vécu expérientiel se retrouvent exclues des modes d'apprentissage, ou obligées de s'adapter à un discours qu'elles ne saisissent pas. Cette injustice herméneutique maintient la position hégémonique de certains discours dominants et dévalorise donc l'expérience d'autres vécus. J'ai pu être témoin d'une telle injustice lors d'une séance du groupe d'accompagnement à l'animation cité plus haut, durant laquelle j'avais proposé un temps consacré à l'écoute musicale. Repérer la rythmique d'une musique (sa constitution en trois ou quatre temps, le nombre de phrases, les respirations) me semblait le préalable pour pouvoir expliquer à un groupe quand et comment positionner ses gestes. Une des participantes présentes parvenait à se positionner correctement et sans difficulté sur la

227 Camille Zimmermann, « La sensibilité cinétique des corps », *op. cit.*, p.32

228 Pour une critique de l'accessibilité de cette pratique dans une perspective handi-féministe, se référer à la troisième partie de ce chapitre.

229 Camille Zimmermann, « La sensibilité cinétique des corps », *op. cit.*, p.33

musique, et pourtant elle ne repérait ni le nombre de temps que comportait la musique, ni où était le temps fort. Toutefois, il lui a été impossible sur le moment d'expliquer par quel moyen elle y parvenait, faute de mots appropriés pour communiquer son expérience. Le partage de connaissance s'est donc trouvé bloqué.

L'injustice herméneutique est redoublée par la domination patriarcale. Les femmes développent une auto-objectification du fait de l'intégration de la surveillance constante qu'elles subissent, ce qui porte atteinte à la possibilité même de disposer d'un vécu corporel.

I.3.B. Auto-objectification et déficit intéroceptif

Ainsi, les femmes disposent d'un vécu corporel particulièrement impacté par l'expérience d'oppression systémique sur leur corps. Parce qu'elles ont intériorisé l'objectification sexuelle opérée par le regard masculin, elles en viennent à développer une forme d'auto-sujetification, qui est une auto-surveillance qui les censure. Anaïs Choulet-Vallet met en évidence le rôle de la vue dans ce processus :

« Ainsi Laura Mulvey (1975) décrit-elle l'expérience du "regard masculin" (*male gaze* en anglais) comme un phénomène constant et insidieux. Constant, en tant qu'il est partout : dans les médias, dans la rue, dans la consommation (par le biais de la publicité). Insidieux, en tant qu'il finit par être intériorisé par les sujets de ce même regard, en l'occurrence les femmes. C'est ce qu'on appelle l'"auto-objectification". [...] En situation d'auto-objectification, il y a donc internalisation du *male gaze*. La personne qui est observée devient celle qui s'observe. En d'autres termes, il s'agit autant d'être constamment sous la vue des autres que de penser qu'on l'est ; la surveillance est intégrée et se transforme en auto-surveillance²³⁰. »

Ainsi, au delà d'une censure opérée par le regard d'autrui, c'est une auto-censure qui vient régir l'expérience corporelle des femmes. Ce qui appliqué au monde de la danse libre contraint donc directement la possibilité d'accéder à l'expérience somatique. Cette auto-censure a un impact les conditions d'apprentissage, l'état de confiance et de sécurité dans lequel elles se trouvent ainsi que les relations qu'elles entretiennent entre elles et avec la figure d'autorité. Cela vient directement influencer l'image que les danseuses peuvent avoir de leur corps, c'est-à-dire à la fois la représentation qu'elles s'en font à partir des préjugés et des croyances qui l'entourent, mais aussi la perception qu'elles ont de celui-ci. Ainsi, les discours naturalisants - que l'on retrouve par ailleurs en santé dans les approches dites « douces » ou de médecine alternative – sont légion en danse libre et tendent à faire de l'expérience corporelle un acquis inné sur lequel chacun·e puisse s'appuyer

230 Anaïs Choulet-Vallet, « Remédier au paradoxe de l'expérience corporelle au moyen d'une épistémologie du point de contact », *op. cit.*, p.41

avec évidence : « écoutez votre corps », « faites-vous confiance », « sentez ce qui se passe en vous », « sentez-vous traversé·e par la musique ».

Or, l'expérience corporelle des femmes est « loin d'être saisissable, [...] tant les mécanismes de domination patriarcale rendent l'accès à cette expérience difficile et incertaine. L'oppression patriarcale repose sur des stratégies coercitives à l'endroit des corps et réduit la possibilité même d'accéder à l'expérience corporelle, donc de la revendiquer.²³¹ ». Avant d'être en mesure de communiquer son vécu en première personne (injustice herméneutique) encore faut-il que les personnes vivant des oppressions patriarcales puissent avoir accès à ce vécu ? La danse libre, en tant qu'elle participe dans certaines de ses méthodes d'apprentissage à objectifier sexuellement le corps des femmes, touche ces limites. Dans un tel contexte :

« L'objectification sexuelle peut rendre l'accès à l'expérience intime difficile, dans la mesure où elle peut provoquer une diminution des perceptions corporelles. » [...] « L'objectification est une sorte de détournement de l'attention généralisée, provoquant une systématisation de la charge mentale subie, et entraînant des défaillances cognitives et perceptives. » [...] Des études en psychologie sociale menées dans une perspective féministe (Fredrickson et Roberts, 1997) ont montré que l'objectification sexuelle peut rendre l'accès à l'expérience intime difficile, dans la mesure où elle peut provoquer une diminution des perceptions corporelles. Cette diminution concerne aussi bien les facultés intéroceptives que les capacités d'absorption cognitive (appelée *flow* en anglais)²³² ».

Ces défaillances cognitives et perceptives concernent donc les perceptions corporelles internes (faim, douleur, émotion) c'est-à-dire les facultés intéroceptives, ainsi que « l'absorption cognitive » c'est-à-dire la capacité d'immersion cognitive optimale, nécessaire à la réalisation d'actions demandant une concentration soutenue, telle que « le sujet développe une grande motivation, demeure imperturbable et échappe à la temporalité²³³ ». C'est ce qui fonde notre capacité à nous laisser absorber, ou plus précisément à libérer notre attention pour ne la focaliser que sur un objet précis, un apprentissage par exemple. Semble alors émerger un paradoxe intenable pour soutenir le projet d'une danse libre comme écosomatique, du fait de ce « déficit intéroceptif²³⁴ ». Comme le pointe Anaïs Choulet-Vallet pour la recherche féministe, recourir à la pratique écosomatique pour enrichir l'expérience des femmes est « un geste paradoxal ». Car les facultés intéroceptives et la capacité d'absorption cognitive sont les préalable à l'apprentissage de la pratique de la danse libre.

231 *Ibid*, p.33

232 *Ibid*, p.38

233 *Ibid*, p.39

234 *Ibid*, p.38

I.3.C. L'accès à l'expérience somatique est conditionné

À ce stade de la recherche, il convient de s'arrêter sur l'épineux problème qui se pose, et de repartir des projets des somatiques et de la danse libre. Les pratiques somatiques cherchent à développer par le mouvement un certain nombre de coordinations nouvelles (les réorganisations gravitaires, les gestes etc) en les conscientisant. Pendant la réalisation du mouvement, les participant·e·s portent une attention consciente à ce qu'ils font, pourquoi ils le font, et ce que cela leur permet de vivre dans leur corps. Cette attention peut-être indiquée par l'animateur·ice ou provenir du corps lui-même (états de douleur, fatigue, légèreté etc.). Cela fait donc appel aux aspects conceptuels et perceptuels de l'image du corps : la compréhension que nous avons de notre corps d'une part, et l'ensemble de nos expériences perceptives (proprioception et interoception) d'autre part. Cette attention particulière portée à soi favorise l'intégration des nouvelles coordinations dans le champ inconscient (schéma corporel) permettant donc de libérer l'attention pour autre chose, en l'occurrence ses ressentis émotionnels (les affects corporels). Cet état de légèreté est un moment privilégié d'habitat de son corps. Le même projet est au cœur de la danse libre, à ceci près qu'un élément s'y ajoute.

I.3.D. La danse libre présuppose une capacité d'immersion cognitive immédiate (*flow*)

En effet chez Malkovsky, l'étape préliminaire à la pratique est de se défaire des tensions du corps. Les tensions physiques (les canaux nerveux) peuvent s'apaiser grâce à des exercices de respiration ou de détente musculaire réalisés en début de séance pour « préparer le corps ». Les tensions mentales (les préoccupations, la charge mentale) quant à elles doivent être mises de côté par la danseuse invitée à se « défaire de ses attaches ». Nicole Arnoux décrit les conditions d'« un état de réceptivité tel que, le cours une fois commencé, aucun élément ne vienne le troubler. Le temps consacré à la danse et à la musique ne devait être altéré par aucune pensée, aucun souci étranger²³⁵ ». Cette « libération », préalable à l'apprentissage corporel, est par la suite affinée par des techniques de développement de la proprioception et notamment du sens kinesthésique, pouvant consister en un ensemble de mouvements, nouvelles coordinations gestuelles et propositions de réorganisation gravitaire. L'enrichissement de ce répertoire sensori-moteur a pour finalité l'accès focalisé sur ses ressentis corporels (interoception) sans autres préoccupations telles que la musique ou le positionnement du corps, permettant ainsi d'exprimer au mieux ses émotions à travers la

235 Nicole Arnoux, *Repères en danse libre*, op. cit., p.75

danse. C'est un état de « grâce » recherché par la danseuse qui est alors pleinement dans son corps, reliée aux énergies terrestres et aux autres danseuses, enveloppée par la musique et par le monde.

Aussi, un problème se pose : comment permettre aux femmes d'accéder à cette libération de l'attention, dont le préalable est la disponibilité cognitive et l'accès à ses propres perceptions, quand elles en sont justement privées par le conditionnement qu'impose le système d'oppression patriarcale sur leur vécu corporel ? Ce que nous permet de mettre en évidence la recherche de terrain à partir d'une perspective écosomatique qui porte une attention particulière aux enjeux féministes c'est que l'apprentissage de la danse libre serait conditionné par l'existence préalable de ce que la pratique cherche justement à faire émerger.

Puisque « les mécanismes d'objectification et d'auto-objectification des corps féminins restreignent la capacité à percevoir son propre corps et engendrent dès lors une diminution du vécu subjectif²³⁶ », il convient de réfléchir aux conditions nécessaires (mais pas forcément suffisantes) à l'émergence d'un vécu subjectif de soi, lui-même préalable à un accès privilégié à l'expérience somatique, et plus précisément à la danse libre.

II. Définir les conditions pour permettre à un vécu corporel en première personne d'émerger

Pour permettre à de telles perceptions d'émerger, il faut déjà créer les conditions préalables à l'émergence de vécus non-oppressifs permettant de limiter les entraves liées à l'objectification du corps. C'est ce qu'ajoute à la simple définition de « somatique », le paradigme « éco »somatique, puisqu'il s'attache à comprendre dans un milieu donné et en relations aux autres et à ce milieu, ce qui se passe dans les ateliers. Partir des réflexions depuis les usages des pratiques écosomatiques me servira de donc guide pour cette enquête.

II.1 Développer de nouvelles logiques d'apprentissage²³⁷

Quelles sont les conditions extérieures et d'ordre structurel nécessaires pour faire advenir un tel vécu et permettre d'accéder à son expérience subjective ? Le premier enjeu est de développer des

236 Anaïs Choulet-Vallet, « Remédier au paradoxe de l'expérience corporelle au moyen d'une épistémologie du point de contact » *op. cit.*, p.33

237 Sylvie Fortin détaille ces mêmes propositions dans un article de l'ouvrage *Écosomatiques, penser l'écologie depuis le geste*. Je n'ai malheureusement pris connaissance de cet article qu'après la rédaction de mon mémoire, raison pour laquelle je ne cite pas cette référence. Sylvie Fortin « Repères pour une approche écosomatique de l'éducation somatique », in Marie Bardet, Joanne Clavel et Isabelle Ginot, *Écosomatiques*, *op cit.*, pp.155-168

espaces d'apprentissages plus inclusifs²³⁸, affectifs et réflexifs, ce qui passe par un apprentissage non plus focalisé sur le résultat mais sur le processus.

II.1.A. Une pédagogie du processus et non du résultat

Pour permettre au mieux aux individu·e·s d'accéder à une expérience corporelle en première personne, la première étape consiste à créer des cadres d'expérience non-oppressifs et respectueux. Cela passe tout d'abord par une déconstruction des enjeux d'éventuelle mise en compétition pendant les cours. Par exemple, veiller à ne pas ériger une élève en modèle, mais au contraire, à faire alterner les rôles est une première étape pour casser le processus d'identification à un corps-objet idéal et inatteignable. C'est dans cette voie qu'a choisi d'orienter sa pratique pédagogique une des danseuses que j'ai interrogée : « moi je n'utilise jamais de modèles dans mes cours, y'en a certaines qui dansent depuis 10 ans, c'est pas pour autant que je les mets devant. D'ailleurs je fais changer l'ordre des places. Quand on danse une chorégraphie en groupe, je laisse le groupe danser une fois. Et puis on la refait, mais cette fois, celles qui étaient devant passent derrière et on inverse. Tout le monde tourne ».

Contrairement aux modalités plus conventionnelles d'apprentissage, dans une expérience écosomatique, il n'y a pas d'autre projet que celui que se donnent les participant·e·s pour elleux-même. « L'élève est auteur et acteur, l'enseignant est un guide. Pour l'enseignant, c'est aussi accepter que l'élève n'apprenne pas forcément ce qui était prévu qu'il apprenne. C'est l'accompagner dans un cheminement vers sa propre pensée et éveiller sa curiosité d'apprendre pour trouver peut-être des réponses à des questions qui s'étaient ou non explicitement posées²³⁹. » Les praticien·ne·s transmettent un certain usage et rapport à soi, une manière de se vivre, dans son corps, une manière d'être au monde que chaque participant·e construit à partir de ses sensations propres, et se réapproprie (c'est le processus de subjectivation). Cette démarche pédagogique permet de réintroduire de l'horizontalité et valorise l'expérience à la première personne : le seul résultat qui compte vraiment est celui qui advient de l'expérimentation individuelle et collective. Puisqu'il s'agit de développer la conscience de soi et de ses potentialités, la praticienne ou le praticien adopte une posture d'encouragement et soutien, davantage que de critique, ce qui ne l'empêche pas de fournir des indications précises pour permettre à un·e participant·e d'améliorer son mouvement. Cela est un enjeu particulièrement complexe tout à la fois primordial des

238 J'utilise ce terme avec précaution vis-à-vis de sa connotation péjorative quant il s'agit de penser l'inclusion comme égalité des chances.

239 Laurence Jay, « Pratiques somatiques et écologie corporelle », *op. cit.*, p.109

somatiques : l'humilité nécessaire au positionnement des praticien·ne·s est décisive dans l'élaboration d'une réelle transformation.

II.1.B. Une posture non colonisatrice

L'apprentissage écosomatique se bat contre l'injustice herméneutique, et cherche à produire un discours accessible à tous et toutes. Face à des vécus minorisés, les praticien·ne·s doivent revenir sur leur propre position dominante en changeant les paradigmes de la relation et en s'interrogeant sur leur posture. La démarche écosomatique impose de se positionner autrement, réflexivement et affectivement, c'est-à-dire de revenir sur ses objectifs ou ses attentes pour la pratique. S'employer à élaborer des discours non performatifs pour expliquer relève de la même démarche. Les gestes réalisés au cours d'une séance ne sont pas « lus ou interprétés d'après une grille sémiotique : en ce sens, le maintien du paradigme principalement pédagogique, et même auto-éducatif, vise à éviter la confusion avec une sémiologie médicale, et sa logique du symptôme et de la cure²⁴⁰. » La pratique somatique relève d'un apprentissage de la proposition ou de l'invitation²⁴¹, davantage que de l'imposition ou de l'injonction. Dans l'introduction d'*Écosomatiques, penser l'écologie depuis le geste*, les autrices revendiquent cette nouvelle relation au cœur de leur projet :

« Il s'agirait de voir comment les relations "compteraient" autant, voire plus, que les "éléments" eux-mêmes, dans le *processus* d'apprentissage-cure-exploration que chacune de ces méthodes propose. Ce statut ontologique, épistémologique et méthodologique de la relation constituerait ainsi un dénominateur commun aux pratiques somatiques qui ne cherchent pas à modeler un corps selon un schéma prédéfini mais plutôt à moduler les relations au contexte, à soi et aux autres — relations produisant notre corporéité et produites par elle²⁴². »

Dans ce tissu de relations engagées, les praticien·ne·s doivent se positionner avec humilité, et se déprendre de leurs projets, de leurs espoirs, de leurs désirs – y compris du désir de soigner l'autre. Cela permet d'ouvrir une piste réflexive particulièrement importante dans le cadre de la danse libre où, tant Malkovsky que Duncan affichaient des ambitions de guide spirituel : « sincèrement convaincue et naïvement audacieuse, je brûlais d'un feu messianique pour mon art. Je pensais alors pouvoir transformer la vie jusque dans ses habitudes et dans ses mœurs. Depuis, j'ai constaté la vanité de ces ambitions²⁴³ », écrivait par exemple Duncan. Une telle réflexivité évite de

240 Carla Bottiglieri, « Soigner l'imaginaire du geste : pratiques somatiques du toucher et du mouvement », *Chimères*, 2012, N° 78, no 3, p.119

241 Je relève ici que le terme *affordance* issu de la théorie de « l'écologie perceptive » chez Gibson est traduite en français par l'expression « invite ».

242 Marie Bardet, Joanne Clavel et Isabelle Ginot, *Écosomatiques*, *op cit*, p.9

243 Isadora Duncan, *La danse de l'avenir*, *op. cit.*, p.43

coloniser l'expérience des participant·e·s par une posture trop impressionnante, trop imposante ou trop autoritaire, déjouant ainsi les rapports de force et les mécanismes d'emprise ou d'intimidation.

C'est à cette vigilance qu'appelle Sylvie Fortin, en invitant les intervenant·e·s en éducation somatique à avoir déconstruit un certain nombre de présupposés quant à leur rapport au savoir, et mettre en œuvre des positionnements critiques vis-à-vis de stéréotypes et préjugés : sexisme, racisme, validisme, colonialisme, âgisme... L'emploi des mots pour se présenter est primordial, et leur diversité dans les ouvrages sur les éducations somatiques, éloquente : animateur·ice, facilitateur·ice, intervenant·e, spécialiste de..., professeur·e, praticien·ne, enseignant·e, accompagnateur·ice, éducateur·ice, personne référente etc. Mais renoncer à ses projets ne revient pas non plus à désinvestir l'expérience commune. Ainsi, dans cet espace de découvertes gravitaires, perceptuelles et affectives, les praticien·ne·s peuvent (et sont invité·e·s à) se montrer en toute sincérité, dans la mesure de leurs propres capacités (Nussbaum). Cette vulnérabilité garantit par-là leur accessibilité.

II.1.C. L'intérêt de se montrer vulnérable

En replaçant au cœur des pratiques la dimension relationnelle et affective, les écosomatiques participent à modifier en profondeur les rapports d'apprentissage et de positionnement social. L'observation, en tant qu'elle pose un regard jugeant et normalisant sur le corps, peut être subvertie par un positionnement relationnel non dominant au sein d'une relation de co-apprentissages. « Que serait alors une observation consistant à se laisser affecter au long d'une expérience? [...] Qu'arrive-t-il au fameux point de vue lorsque l'on sait que regarder c'est aussi écouter, toucher, et être touché·e, que le regard se tisse intimement au travail gravitaire et à la posture distribuant les jeux de proximités et de distances pour observer, étudier, penser, depuis une situation²⁴⁴? » Repartir de soi, que l'on soit guide ou guidé·e, est le préalable à l'expérience écosomatique. Elle appelle à un engagement dans la relation, à double voire à pluri-sens. Se laisser affecter et affecter en retour participe à être au monde et à être en relation avec le monde, à accepter que l'expérience vécue ne soit pas sous-contrôle. Cette vulnérabilité à l'œuvre dans les espaces de pratiques somatiques peut impacter les individu·e·s et leur environnement plus durablement. La place du silence, de l'écoute et du ralentissement amène à remettre en perspective ses acquis et ses habitudes de vie. L'occasion d'opérer un décentrage anthropologique, une réorganisation des priorités et de la valeur attribuée au vivant.

244 Marie Bardet, Joanne Clavel et Isabelle Ginot, *Écosomatiques*, op cit, p.16-17

Cette réflexion qui invite à repenser la continuité des échelles (justice sociale, changements environnementaux, anti-colonialisme, anti-validisme, anti-spécisme...) participe d'une démarche critique et affective commune aux théories du *care*. Celles-ci, par une attention, un soin et une sollicitude porté·e·s à, s'attachent à apprendre d'autres situations que la sienne propre, à élargir le champ de compréhension du monde, affiner nos perceptions et nos rapports aux êtres. La reconnaissance de l'altérité modifie nos rapports au monde, mais c'est peut-être aussi parce que nous cherchons des rapports plus harmonieux que nous nous tournons vers elles dans les pratiques écosomatiques. Porter une attention sur l'autre est un processus de transformation de soi et du monde, ouvrant à des redéfinitions de conceptions telles que la dépendance (Eva Feder Kittay), la compassion (Martha Nussbaum) ou la vulnérabilité. De même en danse libre, se rendre accessible à l'autre, c'est accepter de changer profondément ses conceptions de la maladie, de la vieillesse ou des relations intergénérationnelles. Par ailleurs, se montrer vulnérable c'est permettre de créer de nouveaux espaces où la vulnérabilité ne serait alors pas synonyme de faiblesse.

« Il est donc pertinent de relier la sensibilité cinétique aux éthiques du *care*, car ces éthiques veulent revaloriser la vulnérabilité et l'interdépendance des agent.e.s. Cela signifie, entre autres, de revenir à la corporalité et aux mouvements. Si la connaissance se forme dans des partages avec d'autres agent.e.s, alors le rôle des corps prend une plus grande importance, en tant qu'expression incarnée de l'agent.e dans les relations de partage du savoir.²⁴⁵ »

La vulnérabilité opère une réorganisation dans la distribution des savoirs, chacun·e pouvant à la fois apprendre des autres, comme apprendre aux autres. Ainsi, il devient possible de s'exposer dans son « erreur » en confiance, celle-ci n'étant plus source de critique et de répression mais bien de connaissance. Il m'est par exemple arrivé lors de mon dernier stage de ressentir une douleur dans l'épaule gauche sur le mouvement de *la roue*. Alertée par cette sensation d'inconfort « anormale » (puisque les gestes cherchent à libérer des blocages plutôt qu'à en créer), j'ai demandé à l'animatrice si elle pouvait m'expliquer ce que je faisais mal. Le groupe était composé d'une dizaine de personnes, dans un cadre privé et très sécurisé. Par ailleurs l'animatrice et moi entretenions une relation de confiance et d'affection où la possibilité d'être mutuellement vulnérable ne posait pas de problème. Elle m'a proposé d'ouvrir ma question au groupe, et j'ai ainsi pu montrer le mouvement que j'effectuais devant toutes les participantes. Ce n'est alors pas uniquement la personne référente mais bien d'autres participantes qui, analysant mon geste, ont pu me faire des retours précis sur ce qui n'allait pas. Cette situation plutôt inédite renversait le paradigme de l'erreur : la personne qui fait mal n'est pas désignée comme tel (humiliation) mais se désigne comme ayant besoin de l'aide de la communauté pour progresser. Et cela a une portée

245 Camille Zimmermann, « La sensibilité cinétique des corps », op. cit, p.29

épistémologique importante, puisqu'exposer sa vulnérabilité permet de mieux apprendre soi-même, et d'apprendre aux autres²⁴⁶.

Par un souci de l'attention portée aux contextes de réalisation de la pratique, à sa posture et aux relations, le paradigme écosomatique offre la possibilité de créer des espaces de vulnérabilité et reconnaissance multiples qui participent à faire circuler les savoirs.

II.2. La portée épistémologique de la vulnérabilité

Se montrer vulnérable et attentifs aux vécus corporels singuliers de chacun·e engage à s'ouvrir aux autres et à reconnaître des vécus différents, marginaux. Ceux-là même qui n'ont pas toujours la place ni les moyens de se faire entendre, mais dont l'expérience a une portée épistémologique forte.

II.2.A. Le privilège épistémique

Porter une attention aux vécus multiples présente un grand avantage, car les personnes qui sont en marge produisent des savoirs pertinents pour améliorer la pratique.

« Surtout, nous avons découvert la finesse d'analyse et d'interprétation de l'expérience corporelle par ceux.celles que l'on dit sans voix, et la puissance d'invention et d'appropriation des « potentiels de gestes » offerts par nos techniques pour servir des désirs et intentions que nous n'avions pas imaginés²⁴⁷. »

L'exploration somatique permet de développer une nouvelle conception de son image du corps, plus valorisante et consciente des systèmes d'oppressions dont elle est l'objet. Cette identification des mécanismes d'oppression qui permet une nouvelle mise en mouvement est un des enjeux majeurs d'une pratique écosomatique. Elle prend en compte différents vécus et ne formalise pas une expérience donnée en expérience valable pour tous et toutes. En ne présupposant pas des savoirs développés par les danseuses ni de l'utilisation qu'elles en feront dans leur vie, les animatrices en danse libre laissent la place à d'autres vécus marginaux d'émerger, et en ce sens se laissent aussi la possibilité d'apprendre en retour.

246 Pour un approfondissement de la portée épistémologique du care dans les apprentissages somatiques, et notamment sur la notion « d'inconfort », je renvoie aux travaux sur le *care-sharing* de Lindsay Eales et Donna Goodwin, « "We all carry each other, sometimes", care-sharing as social justice practice in integrated dance », *Leisure/Loisir*, 2015, ainsi que l'analyse qu'en fait Camille Zimmermann, « La sensibilité cinétique des corps », *op. cit.*

247 Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais*, *op. cit.*, p.21

C'est cette dimension réflexive et relationnelle qu'il est intéressant d'interroger ici, car si la sensibilité kinesthésique offre une nouvelle perspective épistémologique en ce qui concerne la connaissance expérientielle, elle permet également d'améliorer la connaissance de la pratique. Comme la proposition des épistémologies féministes, je fais ici le pari qu'ouvrir à plusieurs interprétations de la danse libre et de la façon d'utiliser ses outils, c'est ouvrir aussi à une meilleure connaissance. Grâce à l'expérience des personnes en marge, il est alors possible d'augmenter les connaissances de la communauté : les seuls savoirs valables ne sont pas uniquement ceux produits par la communauté « d'expert·e·s » (les danseuses reconnues), mais peuvent également advenir en marge des groupes dominants. « Cette analyse semble plaider pour l'idée d'un apport heuristique caractérisant les expériences minoritaires qui, parfois, permettent de mettre en question l'évidence de certains postulats sur les corps et le regard que l'on porte sur eux²⁴⁸ ».

En danse libre, tout le monde peut développer un savoir expérientiel individuel valable et qui a une véritable valeur à être partagé pour permettre à la communauté de gagner en connaissances. Mais c'est alors que se joue à nouveau l'injustice herméneutique consistant à ne pas pouvoir permettre à certaines catégories de personnes d'exprimer ce qu'elles ont compris depuis leur corps. C'est ce que reprend également la proposition d'Alexis Shotwell qui « défend que le concept de *connaissance implicite* puisse inclure des savoirs propres à des expériences tacites d'oppression. [Cela] permet alors de reconnaître comme agent.e épistémique des personnes utilisant davantage des ressources épistémiques non propositionnelles (savoir-faire, inscription sociale dans les corps, affects), par exemple, certaines personnes ayant des handicaps mentaux²⁴⁹. » De même, le savoir corporel produit depuis un corps hors-norme permet de déconstruire les imaginaires normatifs, ainsi que l'a proposé la chercheuse Noémie Aulombard à partir de son expérience du handicap moteur. Elle a forgé le terme de « technologies de corps »²⁵⁰ qui lui permet de décrire des mécanismes colonisateurs des imaginaires par l'apposition de fictions sur les corps :

« Créer le concept de technologies de corps m'a permis de prendre conscience qu'il y avait des modèles de corps qui colonisaient les imaginaires. Cela m'a permis de déconstruire ce que, dans les corps et les postures corporelles, je percevais comme valorisant, car bien souvent, ils étaient calqués sur le modèle du corps valide. J'ai alors compris que ce n'était pas parce que mon corps ne correspondait pas à ce modèle qu'il n'était pas légitime et valorisable²⁵¹. »

Repérer la fiction d'un corps jeune et fonctionnel en danse libre permet de mettre en évidence les technologies des corps qui le sous-tendent et de prendre soi-même de la distance vis-à-vis de ce modèle. Ce ne sont pas les corps des danseuses non « valides » qui sont un problème, mais

248 Noémie Aulombard « Théoriser avec indiscipline », *op. cit.*, p.119

249 Camille Zimmermann, « La sensibilité cinétique des corps », *op. cit.*, p.33

250 A partir du terme technologies de genre chez Teresa de Lauretis.

251 Noémie Aulombard « Théoriser avec indiscipline », *op. cit.*, p.124

bien l'imaginaire d'un corps grec sculptural. De même, des vécus de personnes marginalisées au sein de la danse libre telles que des personnes avec des handicaps peu présentes dans les rangs des danseuses pourraient permettre de grandes avancées dans les techniques d'apprentissage. Pourquoi pas imaginer de développer le répertoire de mouvements de la danse en passant par exemple plus au sol ? Pour reprendre l'exemple cité sur l'analyse musicale, comment améliorer l'expérience pédagogique afin de permettre d'intégrer des apprentissages de « capital-culturel » aux apprentissages de conscientisation du corps ? Si une personne aveugle ou sourde ne peut pas accéder à un vécu corporel par les moyens classiques d'apprentissage, quels chemins emprunte-t-elle, quelles connaissances implicites convoque-t-elle pour communiquer son expérience ? Ces accès dissidents à la compréhension du corps ne pourraient-ils pas profiter au plus grand nombre ?

II.2.B. L'exemple de la musicalité

Défendre un usage féministe de la danse libre revient à penser les conditions nécessaires pour une meilleure accessibilité. Repartant de la critique des épistémologies féministes qui attestent de l'intérêt d'un savoir « marginal » pour la majorité, j'exposerai deux exemples pratiques qui illustrent parfaitement cette proposition.

Mes entretiens m'ont tout d'abord permis de mettre en évidence le rôle crucial joué par la musique et la musicalité dans l'accès au savoir corporel en danse libre. Ne pas disposer de connaissances musicales ou d'un sens rythmique n'enlève rien à la possibilité de danser, mais cela contraint très fortement la capacité à s'autonomiser dans la danse, et donc l'expérience subjective. Une danseuse ne se rendant pas compte qu'elle se décale progressivement par rapport à la musique reste dépendante des autres pour se repérer et s'y aligner. Cette focalisation constante sur les mouvements des autres et la sur-vigilance nécessaire pour se replacer dans le bon rythme obstruent l'attention disponible de la danseuse qui ne peut se focaliser sur ses ressentis.

Une danseuse née avec des problèmes de surdité et s'étant lancée dans l'animation m'a ainsi expliqué que la musique représentait le plus grand obstacle à son expérience somatique. « Je me rends compte que sans l'oreille musicale je ne peux pas expliquer à mon groupe comment se positionner sur la musique. Je crois que je connais le mouvement et puis quand je mets la musique là en fait je suis complètement perdue. [...] J'ai décidé de faire mon apprentissage musical de mon côté, j'ai trouvé un prof de piano très bien et je lui ai demandé de m'apprendre à écouter les musiques. » Dans son cas, aiguiser ses perceptions musicales est un apprentissage annexe aux cours de danse libre et implique là encore des ressources matérielles disponibles pour cela. Mais cet

apprentissage pourrait être inclus dès les cours de danse libre, par l'écoute des musiques au préalable des danses, ou comme le suggérait cette même danseuse, en apprenant à chanter en dansant. Proposer aux danseuses d'amener des musiques qu'elles aiment et qu'elles connaissent permettrait par ailleurs d'enrichir les ressources musicales utilisées pour les cours, et de leur faire vivre des expériences nouvelles à partir de musiques qu'elles ont l'habitude d'éprouver dans leur corps. C'est une remarque qui revient par ailleurs souvent dans les cours : malgré le sentiment de redondance qui peut parfois en résulter, utiliser les mêmes musiques pour réaliser les mêmes exercices permet d'ancrer les habitudes de répétition, et de faciliter l'expérience corporelle.

J'ai déjà pu vérifier cette hypothèse au cours d'un stage réalisé dans un centre médico psychologique (CMP) en 2019 auprès de 5 enfants avec qui j'intervenais en tant qu'animatrice en danse. Chaque semaine, nous proposons des temps d'improvisation et des jeux chorégraphiques en musique. Chaque séance était composée de trois temps musicaux, et nous écoutions systématiquement la musique avant de débiter un exercice. Les musiques sélectionnées restaient les mêmes, trois séances d'affilée, afin de permettre aux enfants de se les approprier. Les premières séances, les enfants étaient davantage concentré·e·s sur l'écoute de la musique et la reproduction des mêmes mouvements que les miens. Mais au bout des trois semaines, après de très nombreuses écoutes de chaque musique, les enfants témoignaient d'une autonomisation par rapport aux adultes référentes, d'une plus grande inventivité dans leurs propositions corporelles et même d'une expressivité émotionnelle dans les tonalités de mouvements choisis.

II.2.C. L'oralité et le toucher, des alternatives complémentaires à la vision ?

Par ailleurs, j'ai proposé en 2019 des ateliers de philosophie pour enfants dans le cadre d'un projet mené avec l'association Philosoph'Art et une artiste déficiente visuelle. L'enjeu de ces rencontres, à raison de deux heures par mois, était double. D'abord, il s'agissait de faire une première approche de sensibilisation au handicap visuel chez des enfants de 8 à 12 ans. Par des expériences perceptives diverses (jeux réalisés « à l'aveugle ») et des réflexions menées en groupe, les enfants ont pu expérimenter l'altérité et prendre conscience d'autres réalités perceptives. Mais le deuxième enjeu de ces ateliers était également d'enrichir les imaginaires perceptifs de ces enfants, en leur faisant vivre les limites de leurs propres conceptions du monde. Comment décrire un objet ou une situation à quelqu'un qui ne voit pas, qui ne se représente pas les couleurs ?

Ainsi, la critique anti-validiste contre le visiocentrisme de la société que propose le champ des théories féministes sur les handicaps, le « handi-féminisme », est pertinent pour déconstruire les

méthodes d'apprentissage par mimétisme en danse libre. Ce « régime idéologique qui met la vue au centre de la connaissance et de l'action²⁵² » est bien souvent à l'œuvre dans les cours de danse libre où la grande majorité de la transmission du savoir passe par la monstration visuelle, ponctuée d'indications orales dont le sens peut difficilement être interprété sans information visuelle. Sans la possibilité de voir et d'imiter, tout apprentissage est donc rendu impossible. Se poser la question de l'altérité par la reconnaissance d'autres vécus perceptifs participe d'une résistance car elle permet de proposer de nouvelles méthodes d'apprentissages. Dans le souci de proposer une pratique plus accessible, les animatrices peuvent ainsi faire évoluer leurs principes pédagogiques, en ayant par exemple davantage recours à l'oralité pour décrire ce qu'elles font, ou au toucher pour ressentir le positionnement du corps.

« Pour pallier ce déficit épistémique et cet écueil politique, je suggère de faire un détour par l'expérience du toucher. Il ne s'agit pas de substituer un sens à un autre, car le but n'est pas de reproduire une perspective partielle et partielle. En mettant l'accent sur le toucher, il s'agit de convoquer une expérience plus intégrative, qui contient les germes d'une épistémologie impliquant le corps dans son ensemble, d'une part, et qui repose sur une pratique thérapeutique permettant de diminuer les symptômes de l'objectification sexuelle, d'autre part²⁵³. »

Participant à déconstruire des mécanismes d'objectification majoritairement fondés sur le regard, la critique du visiocentrisme permet de développer d'autres stratégies d'apprentissage profitables à tous et toutes, sans pour autant porter préjudice à certain·e·s vécu·e·s minoritaires. Car en instaurant des propositions tactiles ou en décrivant plus précisément la place des membres du corps pour adapter les méthodes d'apprentissages aux réalités perceptives de personnes aveugles, on n'enlève rien à l'expérience perceptive des personnes voyantes. Celles-ci peuvent toujours reproduire les mouvements proposés sur la base de leur observation visuelle. Par ailleurs, c'est aussi accompagner les cours d'informations anatomiques et bio-mécaniques précieuses pour élargir la connaissance de son corps (aspect conceptuel de l'image du corps). Ouvrir à plusieurs réalités perceptives ne demande donc pas de sacrifier une méthode d'apprentissage à une autre (soit on ne fait que décrire à l'oral, soit on ne fait que montrer physiquement) mais bien de les associer au sein d'une pratique plus intégrative, laissant davantage de place à l'exploration qu'à l'imitation.

252 Anaïs Choulet-Vallet, « Remédier au paradoxe de l'expérience corporelle au moyen d'une épistémologie du point de contact » *op. cit.*, p.41

253 *Ibid.*

II.2.D. Respecter la temporalité de l'exploration

« Avant d'entrer en scène, il faut que je fasse « marcher un moteur dans mon âme ». Quand il se met en marche, mon corps, mes mains, mes pieds se meuvent tout seuls. Mais quand on ne me laisse pas le temps de « mettre en marche », je ne peux pas danser²⁵⁴. »

C'est ce qu'aurait confié Isadora Duncan au metteur en scène Stanislavsky. Ce n'est pas sans rappeler les conditions auxquelles peuvent se retrouver confronté·e·s les élèves de danse libre, face à l'exigence de technicité et de réussite du mouvement que peut parfois imposer le cadre des cours. Ainsi, selon les animatrices, certaines peuvent avoir des exigences d'efficacité qui s'expriment sous la forme d'une impatience face à l'erreur : les indications fournies doivent suffire à produire un effet direct sur la modification du mouvement chez la danseuse. Si ce n'est pas le cas, c'est qu'elle n'écoute pas assez la musique. Ces indications, parfois très abruptes ou trop rapidement assénées peuvent participer à court-circuiter le temps d'apprentissage qui est différent pour chaque personne, selon ses acquis ou ses difficultés.

S'intéresser à la temporalité de l'apprentissage permet de réfléchir à l'espace qui est laissé pour chercher. Une pédagogie centrée sur la place du savoir expérientiel, qui laisserait chercher dans leur corps sans passer par des indications injonctives (« tu dois vivre ça, normalement tu ressens ça, tu ouvres et ça libère » etc.) mais plutôt par des propositions d'observation et d'orientation indicatives (« peut-être pourriez vous explorer ce que cela vous fait si vous balancez avec le poids de votre corps », « essayez d'imaginer que vous avez un sac lourd sur l'épaule et ce que ça fait à votre ouverture thoracique » etc.). Si la danse libre est, historiquement, née de l'expérimentation corporelle de Duncan et de Malkovsky, alors l'idée de revenir à un savoir corporel qui passerait par de l'expérimentation semble être la première indication pour s'approprier leurs danses. C'est-à-dire que plutôt que de fonder l'apprentissage uniquement sur du mimétisme, on pourrait laisser advenir un savoir expérientiel à partir de la recherche corporelle en laissant le temps de « mettre en marche » ce fameux « moteur » dans l'âme.

Prendre le temps apparaît comme une donnée primordiale pour s'ancrer dans une pratique respectueuse qui laisse la possibilité à chacun·e de laisser advenir, ou pas, une compréhension de son corps en première personne. C'est un paramètre qui, en plus de permettre aux différentes temporalités individuelles de trouver leur rythme pour un apprentissage corporel, implique plus généralement de repenser les logiques d'efficacité et de productivité. De même que ce n'est plus le résultat mais le processus qui compte, alors ce n'est pas tant la performance que la prise de conscience qui est au cœur d'un projet de la danse libre comme pratique féministe. Les

²⁵⁴ Propos rapportés par le metteur en scène Stanislavsky, in Odette Allard, *Isadora la danseuse aux pieds nus*, op. cit., p.37-38. À nouveau, cette information n'est nullement référencée dans l'ouvrage d'Allard.

écosomatiques ainsi définies sont un appel à ralentir face à l'exigence de corps performants, toujours plus efficaces, rapides et multitâches : l'apprentissage proprioceptif est long, pas toujours perceptible, il se fait parfois dans le silence ou dans l'écoute, toujours dans le temps présent et jamais seul·e. Le corps n'est pas là pour être puissant - dans le sens de la force physique - mais pour développer l'empuissancement, dans le sens de la confiance en ses propres potentialités. La disciplinarisation des corps qui est au cœur de la critique écosomatique « entretient le culte de l'activité, de la productivité et d'une rentabilité toujours accrue en imprimant les rouages des valeurs marchandes néolibérales au cœur des chairs. Dans le même temps, elle permet d'alimenter la force de travail à laquelle puise ce système²⁵⁵. » Lutter contre ces logiques individualistes est déjà un acte résistant, participant à œuvrer à modifier en profondeur les rapports humains et non humains.

Par une études des éléments à prendre en compte pour développer un apprentissage écosomatique de la danse libre, j'ai tenté de mettre en évidence quelles seraient les précautions minimums à prendre pour permettre aux danseuses de laisser émerger leur individualité, de se sentir sujet de leur danse et non pas objet. C'est grâce à un aménagement structurel non oppressif que des vécus alternatifs peuvent se construire. Mais un autre élément est primordial et incontournable dans ce processus de subjectification des danseuses, et qui reste le plus évident, le plus simple pourtant le dernier qui m'est apparu au cours de mes recherches : le fait même de venir danser, c'est choisir de s'offrir un espace pour le corps, c'est donc déjà prendre de la place et sortir d'une forme d'oppression.

III. Pour une pratique émancipatrice

Respecter les temporalités et les disparités, laisser advenir ou explorer, accepter de se montrer vulnérable et d'être affecté·e, considérer les vécus de chacun·e, et réorganiser les logiques d'apprentissage sont autant de modalités de subversion des mécanismes d'objectivation et d'auto-objectivation sexuelles. Laissant ainsi la place aux individu·e·s d'exister, ce sont les conditions préalables à la possibilité de voir émerger un processus de subjectivation porteur de transformation. Mais, du fait même de choisir de danser, les danseuses ont déjà transformé l'objectification de leur corps.

255 Héloïse Husquinnet, « Du corps intime au corps social », *op. cit.*, p.5

III.1 Renverser l'objectification

III.1.A. La contrainte choisie n'est pas une oppression subie²⁵⁶

Toutes les propositions précédentes sont des données à prendre en considération pour une pratique proprement écosomatique, donc féministe de la danse libre. Puisqu'elles portent une attention aux vécus avec leurs réalités d'oppressions potentielles, ces propositions d'apprentissage tentent le plus possible à ne reproduire aucune situation structurellement oppressive. Mais la vigilance reste de mise, car même en ayant conscience de ce qu'il faut changer, on ne peut empêcher les vécus des participant·e·s de rester parasités par les injonctions sociales à être, ou leurs vécus propres. D'ailleurs on ne le doit surtout pas : c'est justement parce que l'animateur·ice met tous ses projets de côté et ne pense pas à la place de l'autre, que cela permet de casser le processus d'objectification. Alors on ne s'adresse plus à un corps-objet mais à un corps sujet, première étape pour détruire les mécanismes d'objectivation et d'auto-objectivation. Le projet ce n'est pas de libérer les danseuses, ou de les soigner, mais de leur laisser la place d'être : « la première fois qu'on m'a proposé un cours avec des balles, j'étais pas bien, j'étais au bord des larmes, j'étais prête à m'en aller, mais je me suis dit c'est possible en danse libre que je puisse partir, non. Et ça a passé, parce qu'à un moment donné quelqu'un dans mon cours m'a fait jouer. "Viens on joue ! ". Parce qu'avant, on m'avait dit une phrase, l'animatrice m'avait dit "tu prends la balle au rebond" mais faut pas me dire ça à moi, ça a touché pile une phrase douloureuse dans ma vie, c'était juste pas possible de l'entendre, c'est comme d'accepter une flèche qui te transperce. Ce petit mot là qui était juste un jeu "saisir la balle au rebond", pour moi ça a eu un caractère de violence. Mais en fait au bout d'un moment tu décroches de tous tes bagages, et puis tu n'en veux plus de tes souffrances. Donc là j'ai pris conscience que c'était pas de leur faute, eux ils m'ont proposé de jouer avec une balle. Alors je me dis accepte, lâche ton passé et lâche cette flèche qu'en est pas une, et joue avec la balle. Et puis voilà maintenant avec les balles j'ai plus peur du tout, ça n'a plus d'écho. »

Ainsi que me l'a confié une animatrice : « l'animateur c'est important, mais ça ne fait pas tout. C'est le stagiaire qui fait son stage, qui veut vivre un moment bien ». Laisser advenir et faire confiance, c'est aussi faire confiance en la personne pour poser ses limites, ce qui est proprement féministe. Ainsi, une oppression est subie, une contrainte choisie. Et si la danse comprend son lot de contraintes sur les mouvements qu'elle propose ou ses modalités d'accès, elle n'en demeure pas moins une pratique qui laisse advenir la danseuse en tant que sujet. Faire la démarche de s'offrir un cours ou un stage de danse, c'est déjà partir de soi et se reconnaître comme sujet. La démarche de se

²⁵⁶ Je remercie Hélène Jutel pour ses retours qui m'ont permis de développer cette piste primordiale.

retrouver face à ses vulnérabilités, utiliser son corps devant d'autres personnes, c'est déjà une forme de subjectivisation, et donc de reprise de pouvoir.

III.1.B. Le processus de subjectivation comme préalable à l'apprentissage corporel

Dans leurs recherches sur la pratique Feldenkrais menées avec des personnes affectées par le VIH, les membres du groupe Soma&Po ont mis en évidence l'obstacle que constituait, pour l'apprentissage somatique, une représentation objectifiée de soi. Ayant intégré les discours dominants et normatifs sur leurs corps « malades », les participant·e·s se trouvaient privé·e·s d'une expérience corporelle en première personne.

« Le geste et la posture des usager·e·s apparaissent donc avant tout comme la marque de leurs assujettissements multiples. En l'absence d'un outillage conceptuel autonome, l'état de corps tient le rôle du destin : il apparaît à la fois comme le résultat du contrôle social qui s'exerce sur le sujet – et sur lequel celui-ci n'a aucune emprise – et la cause imprescriptible de ses empêchements »

Ce corps objet dont le destin est tracé par l'institution médicale renvoie au corps-objet des femmes dont le destin est déterminé par l'institution patriarcale. Créer des espaces dissidents échappant à ce destin est le préalable à un vécu somatique expérientiel. Ainsi, « le fait d'être présent à son corps, de le percevoir et de l'habiter est un facteur essentiel du processus de subjectivation²⁵⁷ ». Le corps perd son statut d'objet et l'individu·e peut alors se reconnaître comme sujet, valable et légitime. Cette conscience de soi en tant que sujet met en lumière les processus d'objectification, les rapports dominants et normatifs et ouvre à de nouvelles représentations de soi, moins négatives, moins passives, moins empêchées. Comme l'explique Hubert Godard, « l'acquisition d'un nouveau geste peut se heurter à une difficulté d'ordre physique ou d'information proprioceptive qui gêne le fonctionnement d'un schéma corporel cohérent, mais qui peut aussi être limitée par les croyances, les attitudes, les déformations liées à l'image du corps²⁵⁸ ». Ce sont ces croyances et attitudes qui sont mises à mal dans le processus de subjectivation. Se reconnaître sujet favorise donc l'acquisition de nouvelles coordinations inconscientes. Mais, réciproquement, et c'est la proposition proprement subversive de ces pratiques, « la force des somatiques est d'inverser ce paradigme²⁵⁹. »

257 Héloïse Husquinet, « Du corps intime au corps social », *op. cit.*, p.2

258 Patricia Kuypers, « Des trous noirs, un entretien avec Hubert Godard », in *Nouvelles de danse* n° 53 : *Scientifiquement danse*, Bruxelles, Contredanse, 2006, p.71

259 Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais*, *op. cit.*, p.20

III.1.C. Inverser le paradigme et augmenter ses potentiels de geste

Parce qu'elles permettent de développer une connaissance de soi en première personne, les méthodes somatiques semblent offrir une alternative au destin du corps et à ses empêchements. Toutefois, je note que ce potentiel subversif ne pouvait faire l'impasse d'une analyse féministe dont la spécificité est justement de décrypter les phénomènes d'objectification des corps. Ainsi peut-il se jouer des phénomènes d'intimidation au sein même des pratiques somatiques. Alia Al Saji reprend l'analyse de la spatialité chez Iris Marion Young pour développer la dimension proprement subversive que constitue une reprise de pouvoir par la connaissance de soi et de son vécu corporel en première personne. Au delà d'une connaissance de soi comme affirmation de sa personnalité, le développement de la sensibilité des corps permet de mettre en place des stratégies de réponse face aux normes sociales.

« Al Saji et Young ajoutent que les corps ne sont pas seulement marqués par les systèmes d'oppression. En effet, à partir de leurs sensibilités, les agent.e.s incarné.e.s développent des stratégies de résistance pour négocier avec des menaces d'intrusion ou de violences. Or l'apprentissage cinétique des corps nous permet justement de remettre en question nos habitudes de mouvements afin d'habiter et d'explorer le monde différemment.²⁶⁰ »

Ainsi, bien que structurellement oppressive, la méthode de danse libre possède les moyens intrinsèques d'être détournée ainsi que l'explique Camille Zimmermann : Si « dans son article "Bodily Knowledge. Epistemological Reflection on Dance", Parviainen affirme que la sensibilité cinétique offre la possibilité de choisir une manière de se mouvoir dans le monde, nous pouvons ajouter à cela que ce choix inclue des stratégies de résistances envers l'organisation sociale et par là même d'identifier les menaces présentes pour les rendre intelligibles²⁶¹. »

Parce qu'elle considère la sensibilité comme la finalité ultime de ses apprentissages, la danse libre offre des outils d'émancipation et de transformation des stratégies d'adaptations aux menaces (prendre moins de place, faire moins de bruit) en stratégies de résistance. Les « potentiels de geste » qu'elle propose sont autant de moyens de contester les catégorisations sociales, puisqu'elles participent à développer le répertoire des « possibles » du corps. Ainsi, « en le révélant à lui-même, la pratique permet à l'élève de prendre conscience de ses possibilités, de son potentiel²⁶² ». Ces possibilités de mouvements sont développées par la répétition d'apprentissages gravitaires et coordinateurs qui finissent par être intégrés au schéma corporel. Loin d'être inabordable, ce répertoire est justement très accessible. C'est le décalage entre l'apparente difficulté proposée par la technique et sa réalisation par le sujet qui crée la subversion. Le discours dépréciatif se transforme :

²⁶⁰ Camille Zimmermann, « La sensibilité cinétique des corps », *op. cit.*, p.35-36

²⁶¹ Camille Zimmermann, « La sensibilité cinétique des corps », *op. cit.*, p.36

²⁶² Laurence Jay, « Pratiques somatiques et écologie corporelle », *op. cit.*, p.106

de la croyance que « je ne peux pas, je ne suis pas capable, je ne suis pas assez souple » advient l'accomplissement du mouvement, et donc l'émergence d'une nouvelle croyance : « je peux ». L'ensemble de ces possibilités de mouvement se rassemblent dans le répertoire des « I cans ²⁶³», formé à partir d'un concept husserlien par Sheets Johnstone, et volontairement placé au pluriel, *des* « je peux », car il comprend l'ensemble des « possibilités de l'organisme animé dans un espace et un temps précis pour répondre et se mouvoir dans le monde²⁶⁴. » Le développement de ces potentiels de geste a deux conséquences pour les participant·e·s des somatiques.

III.1.D. Un cercle vertueux d'apprentissage corporel

D'abord, ces nouveaux « I cans » participent largement à modifier l'image de leur corps que se représentent les participant·e·s : « le geste n'est pas pensé comme un produit de ces empêchements, mais comme le lieu à partir duquel le sujet peut s'inventer lui-même dans les interactions entre imaginaire, contraintes matérielles et environnement physique et social²⁶⁵. » En danse libre ces phénomènes d'augmentation des potentiels du corps sont vérifiés puisque la pratique est accessible. Cela fait même partie des revendications pour défendre l'universalité de cette danse : tout le monde, quelque soit son état physique peut danser. J'ai ainsi rencontré de nombreuses danseuses très âgées ou atteintes de maladies neurodégénératives sévères qui continuaient à danser sans difficulté, la danse participant justement à construire une image de leur corps positive. Et en ce sens, cela impacte également les autres danseuses sur leurs propres croyances. Découvrir que des femmes de 80 ans pouvaient danser plus de 5h par jour en effectuant des tours sur elles-mêmes, des sauts et des mouvements complexes tandis qu'une jeune femme en bonne forme physique de moins de 30 ans ne parvenait même pas à marcher en rythme sur la musique, a ainsi participé à modifier mon imaginaire autour de la vieillesse et de la maladie.

En ce sens, la dimension relationnelle de la pratique est primordiale car plutôt que de se focaliser sur un corps substantiel à entraîner, la danse en tant qu'écosomalique cherche davantage à accompagner et ainsi à faire advenir des contre-modèles de corps, résistant aux normes dominantes. En reprenant contact avec son corps, les danseuses reprennent contact avec ce que Sylvie Fortin appelle leur « autorité interne » soit « leur capacité à faire confiance à leur propres perceptions²⁶⁶ ».

263 Sheets- Johnstone, M. (2010), *The Primacy of Movement*, p. xxii, 60, 177, in Camille Zimmermann, « La sensibilité cinétique des corps », *op. cit*, p.24

264 Camille Zimmermann, « La sensibilité cinétique des corps », *op. cit*, p.24

265 Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais*, *op. cit*, p.20

266 Héloïse Husquinnet, « Du corps intime au corps social », *op. cit*, p.13

L'estime de soi étant valorisée, cela implique aussi une meilleure disponibilité pour apprendre de nouvelles techniques corporelles et ainsi à nouveau enrichir son répertoire gestuel.

En effet, puisque les croyances sur le corps conditionnent l'acquisition de nouveaux savoirs, une perception de soi en première personne favorise la concentration et la disponibilité et donc l'intégration de nouveaux schéma sensori-moteurs qui élargissent, à nouveau, notre champ des possibles. Un cercle vertueux d'apprentissages semble alors opérer. La deuxième conséquence au développement des « I cans » est l'acte de résistance que produit une expérience corporelle en première personne.

III.2. Reprendre le pouvoir

III.2.A. Une démarche de résistance

La deuxième conséquence que produit ce renversement concerne la reprise du pouvoir qu'il permet. Ainsi, les techniques du corps développées en danse libre permettent d'opérer une reprise de l'espace par l'ouverture du plexus, des bras, le recours à la course, aux sauts. La danseuse prend de l'espace, elle s'ouvre et se montre, renversant ainsi les stratégie de négociation face aux menaces. Cette récupération de l'espace et de la place incorporée dans les cours de danse est la première étape à une démarche de résistance sociale. A force de répétition et d'ancrage de cette pratique dans le schéma corporel (inconscient), c'est la possibilité de se réapproprier non seulement son corps mais aussi son existence dans l'espace public qui se profile : s'autoriser à danser dans d'autres cadres que les cours, dehors, dans la rue ou les parcs, devant des gens. Ou encore peut-il être question de s'approprier la danse libre en en faisant une danse hybride, en créant de nouvelles chorégraphies pour enrichir le répertoire canonique de Malkovsky et développer encore plus avant les potentiels créatifs. Par ailleurs, c'est cette même valorisation de soi en première personne qui a permis, à plusieurs danseuses de s'affranchir des figures tutélaires imposantes, parvenant à poser leurs limites avec cette même indisciplinisme. Ne pas rentrer dans les rapports de force et de séduction, c'est refuser de faire le jeu des dominants et c'est finalement prendre les outils du maître pour démanteler sa maison, ou tout du moins en construire une autre, alternative. Michèle le Dœuff insiste sur l'intérêt de la transformation à partir des outils même de l'oppression :

« À la place d'une querelle ouverte avec Audre Lorde, j'ai écrit *Le Sexe du savoir*, dans lequel un examen systématique "d'outils" cherche à montrer que, lorsqu'on le veut très fort, on peut transformer des outils et s'en servir pour démanteler cela même qui nous incarcère.²⁶⁷ »

267 Michèle Le Dœuff, « Propos conclusif. Théoriser, une spirale sans fin ? » in Anaïs Choulet-Vallet, Pauline Clochec, Delphine Frisch, Margaux Giacinti et Léa Védie, *Théoriser en féministe*, op. cit, p.241

Il est particulièrement intéressant de penser la subversion de la pratique oppressive qu'offre la danse libre du fait qu'en tant que pratique écosomatique, elle offre des outils d'action et de compréhension du monde par le développement de la sensibilité cinétique :

« L'apprentissage d'un répertoire de mouvements élargit nos manières de nous relier au monde. Nous pouvons alors choisir et nous approprier plus facilement une orientation au sein de notre environnement.²⁶⁸ »

La danse libre offre ce champ de créations de nouveaux espaces non normatifs. Parce que c'est une danse non genrée, c'est-à-dire sans division des rôles sociaux selon deux polarités (homme/femme), elle abolit les normes et les attendus de genre, permettant dans le même temps aux hommes de subvertir les codes de la masculinité, à des relations non dominantes de se créer et à diverses identités de s'extraire d'une binarité normative. Créer des représentations alternatives de corps participe donc à transformer la société. Ainsi, la danse libre contient en elle-même les moyens d'accroître le pouvoir de ses participant·e·s. Si cette donnée reste encore problématique pour certaines danseuses, dont on a vu qu'elles peinent à subvertir les usages de la danse dans d'autres milieux, cela reste une porte ouverte vers une légitimité à exister qui s'accompagne d'une plus grande capacité d'agir.

III.2.B. Définir l'empouvoirement

Je fais l'hypothèse que la pratique de la danse libre en tant qu'écosomatique opère une transformation de soi qui puise son origine dans la possibilité de se réapproprier sa subjectivité, et donc sa « capacité d'agir, de se positionner et de faire des choix selon son libre arbitre et non en fonction d'une norme ou d'une idéologie extérieure²⁶⁹. » C'est déjà ce qui s'opère dans le fait même de choisir de danser et qui désamorce dont l'apparent paradoxe d'une danse qui se veut accessible mais présuppose d'avoir conscience de soi. De plus, parce qu'elle développe un apprentissage (corporel) de soi, la pratique somatique défait l'emprise qu'opère la société sur les corps à travers une volonté de normalisation des vécus²⁷⁰. Développer la conscience de soi, de son corps et de ses émotions, c'est donc commencer à s'extraire des représentations sociales et des discours normatifs sur le corps. La pratique somatique rend possible un processus de subjectivation porteur d'une puissance d'agir. Dans la littérature philosophique et politique, cette puissance d'agir est employée selon diverses terminologies : agentité²⁷¹ ou encore *empowerment*. Bien que récupéré dans des

268 Camille Zimmermann, « La sensibilité cinétique des corps », op.cit, p.28

269 Héloïse Husquinet, « Du corps intime au corps social », op. cit.p.2

270 Isabelle Ginot renvoie notamment à la société de contrôle chez Foucault.

271 Je renvoie par exemple aux travaux de Camille Zimmermann en phénoménologie et sciences cognitives : Camille Zimmermann, « *La sensibilité cinétique des corps: une vulnérabilité porteuse d'agentivité?* », op. cit.

contextes néolibéraux qui en appauvrissent le sens, Isabelle Ginot défend une définition de l'*empowerment* qu'elle reprend à Isabelle Stengers :

« Devenir capable, entrer en pouvoir, entrer en relation avec un pouvoir. [...] Le pouvoir appartient d'abord à l'ordre de l'événement, de la rencontre qui transforme et oblige. [...] une transformation qui importe parce qu'elle engage la personne ou le groupe à qui elle advient en conférant au monde un nouveau pouvoir de faire sentir, penser et agir.²⁷² »

Je souhaite ajouter à ces propositions conceptuelles les néologismes « empouvoirment » et « empuissancement » selon que le terme « power » renvoie plutôt à la récupération du pouvoir sur sa vie (être actrice de sa vie, ne pas subir, faire bouger les frontières de la domination, abolir les rapports de force) ou plutôt à l'idée de puissance de soi (être fière de soi, se sentir forte et affirmée, parler pour soi). Par exemple, l'« empuissancement » traduit bien la reprise de l'espace à l'œuvre dans l'interprétation d'une chorégraphie imposante telle que *La Bacchanale* ou *La chevauchée des Walkyries*. Cette émancipation qui passe par un processus de subjectivation est à la fois une transformation de soi, mais aussi une redéfinition des liens de pouvoir en relation aux autres et au monde. Elle opère un parallèle étonnant (mais pas si surprenant) avec les idéaux d'Isadora Duncan qui, par l'émancipation des femmes, voulait réaliser une transformation de la société, ou de Malkovsky qui espérait apporter la joie au monde et modifier en profondeur le rapport des êtres humains à leurs proches, mais aussi à leur milieu²⁷³.

III.2.C La conscience de l'oppression dans le processus d'empouvoirment : une création active

Un autre aspect de l'empouvoirment tel qu'il est défini par Sylvie Fortin consiste à considérer cette transformation de soi comme un « auto-façonnement créateur »²⁷⁴, c'est-à-dire davantage comme quelque chose à créer, que quelque chose à découvrir. La part active dans le processus de transformation de soi est mise en valeur, et vient directement s'opposer à la conception d'Isadora Duncan pour qui la « danse naturelle » aurait toujours été là (elle n'aurait fait que la réveiller), que l'on retrouve chez Malkovsky pour qui la danseuse doit « retrouver » ses mouvements naturels. Au contraire, ici le processus de création de soi est actif, le résultat en est cette puissance d'agir. Et Fortin de conclure : « ceci est différent d'une conception de

272 Isabelle Ginot (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais*, op. cit., p.17

273 Au cours des différents stages que j'ai effectués, j'ai rencontré deux danseuses qui m'ont confié avoir, à un moment dans leur vie, arrêté la danse car elles avaient développé une relation puissante avec un animal non-humain : un cheval. Dans les deux cas, ce qu'apportait la danse à ces femmes a été remplacé, dans une forme de continuité, par la relation à leur ami cheval, relation tissée de confiance, de vulnérabilité, de réciprocité. On retrouve ici les enjeux écosomatiques qui traversent la danse.

274 Selon l'expression de Richard Shusterman.

l'*empowerment* de la personne qui passe par la révélation de sa "vérité", autrement dit une conception essentialiste de la personne qui suppose de retrouver un soi originel par diverses démarches de découverte de soi.²⁷⁵ » Pour cette raison, il m'apparaît essentiel de porter une attention particulière à la valorisation de la puissance transformatrice de soi en première personne. Cette démarche s'apparente au processus que Léa Védie met en évidence dans l'appropriation d'une lutte politique (notamment féministe) en première personne :

« Le déploiement, au sein des mouvements féministes, d'une grammaire de la première personne permet de comprendre l'une des modalités de constitution de leur sujet, et notamment la place centrale de ce que j'ai appelé le processus d'appropriation subjective de l'action politique. Dans ce cadre, l'idée d'une expérience en première personne de sa propre révolte, nourrie par une conscience directe de l'oppression, constitue non seulement le critère de radicalité de la lutte, mais aussi le moyen d'affirmer la nécessité que le sujet des luttes féministes, l'agente de ces luttes, soit le même que son objet (les femmes)²⁷⁶. »

C'est parce que les femmes prennent conscience des oppressions qu'elles vivent qu'elles développent leur agentivité politique. De même, c'est parce que je pars de mon expérience corporelle vécue et singulière de femme dans une société normative qu'émerge la possibilité de se réapproprier son corps, et d'ainsi réinventer la puissance herméneutique et épistémologique de l'expérience propre. Le travail de Sylvie Fortin, praticienne en éducation somatique au Québec, s'ancre dans une démarche d'accompagnement thérapeutique et psycho-social auprès de femmes en grande précarité et notamment dans des contextes d'accompagnement des troubles de leur santé (sexuelle, alimentaire). Elle évoque dans un entretien, le lien entre transformation de soi et puissance d'agir :

« Quand tu commences à te sentir, à te percevoir, tu te perçois inmanquablement dans un certain contexte plus large. En éducation somatique, je parle de perception du corps en mouvement, mais une perception est toujours accompagnée par une pensée et une émotion. Ça vient toujours ensemble. Lorsque tu commences à intégrer tout ça dans ta vie quotidienne, tu te transformes... tu chemines souvent dans la direction d'un *empowerment* individuel et collectif²⁷⁷. »

Ce pouvoir d'agir est le résultat d'une transformation active, consciente, engagée et incorporée, à la fois intime mais également sociale et politique.

275 Héloïse Husquinet, « Du corps intime au corps social », *op. cit.*, p.6

276 Léa Védie, « Une lutte à soi. La politique en première personne des féministes des années 1970 », *Nouvelles Questions Féministes*, 23 juillet 2020, Vol. 39, no 1, p.30

277 Héloïse Husquinet, « Du corps intime au corps social », *op. cit.*, p.8

III.3. Quand la légitimité épistémique est porteuse d'émancipation

III.3.A. Reconnaître les savoirs corporels

À la base même du projet politique des somatiques, il y a la reconnaissance de l'expérience en première personne, sa qualité et son pouvoir d'action : « La qualité d'une expérience, c'est d'être unique et de se renouveler chaque fois. Personne ne peut enlever ni contredire l'élève dans l'expérience qu'il vient de faire. Elle lui appartient en propre et fonde son pouvoir d'agir sur le monde²⁷⁸. » Ce qui est à la base des critiques dont elles font l'objet est le type de savoirs qu'elles produisent : elles sont dévalorisées en tant que sous-médecines parce qu'elles se croient détentrices d'un savoir sur le corps, dénigré en comparaison du savoir dominant. Or, les pratiques somatiques renversent justement ce paradigme en affirmant la valeur et la légitimité de ces « savoirs mineurs ». En effet, pour les théoriciennes somatiques, le développement de la conscience de soi et de la sensibilité kinesthésique est le préalable à l'émergence de savoirs en première personne à portée épistémologique forte. C'est la place centrale accordée à l'expérience subjective et considérée comme leur faiblesse, qui fait la force de ces pratiques : ainsi, l'apprentissage kinesthésique réalisé grâce aux pratiques somatiques relève d'un savoir, c'est-à-dire d'« une compréhension sensible du monde à partir du mouvement²⁷⁹ ». Les somatiques participent donc à valoriser un savoir expérientiel en première personne, un « savoir-faire » ou « savoir-sentir ».

La légitimité à exister s'exprime du fait d'avoir construit une connaissance corporelle solide, ainsi que des outils, issus de la pratique pour formuler un vécu subjectif. La valorisation de l'expérience subjective offre ainsi une perspective épistémologique nouvelle :

« Redéployer la hiérarchie entre savoirs « à la première personne », et savoirs dits objectifs, et par là, reconnaître la légitimité des savoirs des usagers. Le paradigme somatique accorde une place centrale à l'expérience de l'usager, et les pratiques s'attachent à construire un savoir du corps comme savoir à la première personne. Il s'agira donc d'intégrer ces savoirs non seulement au sein des institutions mais aussi dans la production de la recherche. Reconnaître que les usagers des pratiques somatiques, y compris (surtout ?) ceux qui sont particulièrement soumis aux emprises disciplinaires de l'institution, sont détenteurs d'une expertise des « états de corps » à laquelle aucun discours d'autorité ne peut se substituer.²⁸⁰ »

La pratique de la danse libre offre une nouvelle forme de revendication de l'expérience corporelle : une expérience où le corps devient le lieu d'une connaissance grâce au recours à une attention privilégiée portée à celui-ci. Ces savoirs participent d'une posture active, conséquence de l'empouvoirement exercée par les sujets sur leur corps et leur vécu. La reconnaissance de savoirs corporels en première personne, propres à chacun·e participe en retour à donner du pouvoir aux

278 Laurence Jay, « Pratiques somatiques et écologie corporelle », *op. cit.*, p.110

279 Camille Zimmermann, « La sensibilité cinétique des corps », *op. cit.*, p.20

280 Isabelle Ginot, « Un défi épistémologique et politique », *op. cit.*, p.4

individu·e·s détenteur·ice·s d'un savoir qui ne peut leur être enlevé. Comme le précise Isabelle Ginot, « travailler directement à modifier le sentir devient ainsi une technique en soi. »²⁸¹

III.3.B. Connaître, c'est à la fois sentir et ne pas sentir

Il existe divers apprentissages expérientiels que permet de réaliser la danse libre, à commencer par repérer les blocages dans le corps : épaule fermée qu'il convient d'ouvrir par une légère torsion extérieure, rétroversion du bassin pour laisser passer le souffle, attention portée à l'organisation gravitaire pour permettre au poids du corps de balancer d'avant en arrière sans forcer. Par ailleurs, la pratique répétée de cette technique permet d'agir sur ces blocages en adaptant ses mouvements, en changeant sa façon de se tenir, de marcher ou de faire passer le souffle à certains moments : « ces possibilités de mouvements sont apprises par les expériences répétées²⁸² », de même en danse libre l'acquisition de ce nouveau répertoire prend du temps et de la patience. L'existence d'un « pré-mouvement » nous renseigne sur les liens entre l'interprétation du mouvement et les affects en relation à notre milieu.

« Les résistances internes au déséquilibre, qui sont organisées par les muscles du système gravitaire, vont induire la qualité et la charge affective du geste. L'appareil psychique s'exprime à travers le système gravitaire, c'est par son biais qu'il charge de sens le mouvement, le module et le colore du désir, des inhibitions, des émotions. Le tonus résistant du système gravitaire s'induit avant même le geste, dès le mouvement où se formule le projet d'une action, et ce à l'insu du sujet, en amont de sa conscience vigile²⁸³ »

Elle varie donc et peut participer à nous renseigner sur notre état émotionnel. C'est ainsi qu'une danseuse me racontait à propos de Malkovsky : « quand tu dances, il y a des jours avec, parfois des jours sans. Mais quand ça n'allait pas, il le voyait directement et nous disait d'aller nous rhabiller ». Si ces changements sont perceptibles pour autrui, tout l'intérêt pour la danseuse est de parvenir à en prendre conscience, subjectivement. C'est dans l'affinement de cette habilité intéroceptive que réside le caractère profondément émancipateur de cette pratique.

De même qu'arriver à sentir est un nouveau privilège épistémique, ne pas sentir est aussi un savoir transformateur. Avoir exploré des états de détente, de « déblocage » et de disponibilité corporelle est un premier élément de repère pour l'élaboration de perceptions corporelles. Savoir « ce que ça me fait » dans des états corporels apaisés permet de déceler les blocages (la manifestation corporelle attendue ne se présente pas) dont on n'avait pas conscience avant. Cela

²⁸¹ Isabelle Ginot, « "Percevoir, sinon, rien?" », in Denis Cerclet (dir.), *Ré-inventer la politique culturelle?*, La passe du vent, 2012, p.2

²⁸² Camille Zimmermann, « La sensibilité cinétique des corps », *op. cit.*, p.26

²⁸³ Hubert Godard, « Postface : le geste et sa perception », *op. cit.*, p. 237

informe de l'état du corps et participe à fonder un savoir expérientiel de valeur. Le fait de ne plus ressentir ou ne de pas réussir à retrouver l'aisance d'un mouvement qu'on croyait intégré donne un accès à de subtiles informations mentales ou corporelles : corps fatigué ou fragile, vulnérabilité due à une contrariété, situation d'inconfort ou de danger ect. Loin d'être des empêchements, ces « non-sentirs » sont des indicateurs précieux qui permettent de déployer d'autres ressources pour remédier à l'absence de bienfait normalement procuré par l'ensemble des postures travaillées. Car si « jouir d'un vécu subjectif de son corps, c'est [...] déjà une forme de résistance²⁸⁴ », alors savoir reconnaître l'impossibilité de jouir de ce vécu l'est tout autant.

III.3.C. Le plaisir d'habiter son corps

Avoir expérimenté un corps sans blocage et connaître des chemins d'accès pour travailler les tensions au quotidien permet de dessiner l'horizon d'un corps dont la caractéristique première est la légèreté. Ce qui est proprement transformateur, c'est qu'alors vraiment « libérée » de contraintes mentales, affinant son écoute sensible et perceptive, participant à développer de nouveaux savoirs et de nouveaux concepts accessibles, la danseuse accède à une expérience subjective inédite et profondément révolutionnaire : la plaisir d'habiter son corps, en première personne. C'est probablement de là qu'est partie mon intuition, et c'est de ce constat que j'affirme que la danse libre offre une expérience révolutionnaire et émancipatrice à l'endroit des corps. En amenant le plaisir, elle ajoute au fait d'avoir conscience de soi, de pouvoir *jouir* de son corps, jouir de ses potentialités, jouir de l'expressivité qu'il traduit, jouir de l'habiter sans jugement ni modèle prédéfini, jouir de le modifier et de le moduler, jouir de pouvoir tantôt danser sa joie tantôt laisser exprimer toute sa colère ou sa détresse, jouir d'une légitimité à dire, à faire, à sentir, à transmettre, jouir enfin de se sentir pleinement accueillie dans son individualité par le monde, de s'y sentir reliée.

S'il est vrai que la danse libre est avant tout une pratique qui « parle » aux femmes, à certaines femmes (et pas à toutes loin s'en faut), peut-être n'est-ce pas du au hasard. Mais peut-être est-ce du au fait que subtilement, imperceptiblement, dans les liens qu'elle permet de tisser et la douceur autant que la puissance qu'elle offre à l'expérience corporelle, la danse libre apporte un lieu d'émancipation, de libération et de subversion. La possibilité de ressentir du plaisir dans un corps contrarié et objectifié est un des combats à mener pour les luttes féministes, et celui que je souhaite emprunter pour continuer ma recherche l'an prochain.

²⁸⁴ Anaïs Choulet-Vallet, « Remédier au paradoxe de l'expérience corporelle au moyen d'une épistémologie du point de contact », *op. cit.*, p.37

CONCLUSION

Ce travail m'a permis de dégager (et confirmer) l'intérêt qu'un usage écosomatique de la danse libre pouvait produire pour la lutte féministe. Ainsi, bien que mobilisant encore certains modes de transmission structurellement oppressifs, la danse libre offre les moyens de les subvertir, par le potentiel transformateur et émancipateur qu'un travail somatique et expressif propose. Sous le paradigme écosomatique, les vécus individuels sont pris dans leur milieu et dans leurs relations ce qui permet à chacun·e d'être considéré·e, respecté·e et donc d'être potentiellement subversif·ve : le savoir corporel créé en première personne n'appartient qu'au sujet, de même que sa façon de s'en saisir pour être au monde.

Puisque c'est à l'endroit des corps et de ses empêchements que je veux continuer de mener cette enquête en féministe, en philosophe et en praticienne somatique, je souhaite plus précisément inscrire mes recherches dans une réflexion sur le contexte systémique de violences gynécologiques et de déconsidération des troubles sexuels dits « féminins », en repartant de la proposition de départ qui a sous-tendu toute ma recherche cette année : développer des connaissances corporelles dissidentes en résistance aux savoirs médicaux et à leur emprise sur les corps des femmes. Parce que l'institution médicale est probablement l'exemple paradigmatique de la normalisation et de l'emprise sur les corps, étudier les liens entre une pratique émancipatrice, depuis le corps, et la volonté de s'autonomiser dans sa santé sexuelle permet d'entrevoir de nouveaux outils pratiques de lutte pour échapper aux normes médico-sociales établies.

ANNEXE 1

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES DIFFÉRENTS TERRAINS

Août 2019, août 2020, mai 2021	Stage d'été de danse libre (5 à 6 jours).
De septembre 2019 à Octobre 2020	Cours hebdomadaires (1h30 par semaine) et weekends ponctuels de danse libre (2 jours). <i>Arrêt pour cause de covid.</i>
De septembre 2019 à mars 2020	Stagiaire dans un CMP dans le cadre du D.U. « animation et conception d'ateliers à médiation artistique dans le domaine du soin psychique » de Lyon 2 en tant qu'animatrice en danse auprès d'un groupe de 5 enfants de 8 à 11 ans. <i>Arrêt pour cause covid.</i>
De septembre 2019 à mars 2020	Animatrice en philosophie pour enfants et danse dans l'association Philosoph'Art. Ateliers philo-corps dans un centre social auprès d'un groupe de 30 enfants de 7-9 ans, avec une artiste déficiente visuelle. <i>Arrêt pour cause covid.</i>
De mars à juin 2021	Participation à un groupe d'accompagnement à l'animation en visioconférence avec 6 autres participantes. Lieu d'échange et d'explorations pour des danseuses souhaitant se lancer dans l'animation de cours de danse libre.

BIBLIOGRAPHIE

ALLARD Odette, *Isadora, la danseuse aux pieds nus ou La révolution isadorienne: d'Isadora Duncan à Malkovsky*, Paris, France, Éd. des Écrivains associés, 1997, 128 p.

ALLARD Odette, *Malkovsky: le danseur philosophe*, Ferrières, France, Éditions de Poliphile, 1989, 137 p.

ARNOUX Nicole, Repères en danse libre : François Malkovsky 1889-1982, Paris, Revue E.P.S, 1997, 118 p.

Marie BARDET, « L'attention à travers le mouvement, de la méthode Feldenkrais comme amorce d'une pensée de l'attention », *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 2015, vol. 1, N°5, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2015, p.193

BARDET Marie, CLAVEL Joanne et GINOT Isabelle, *Écosomatiques: penser l'écologie depuis le geste*, Montpellier, Deuxième époque, 2019, 336p.

BARDET Marie, CLAVEL Joanne et GINOT Isabelle, *Écosomatiques, Penser l'écologie depuis le geste*, 2019, consulté le 3 novembre 2020, URL : <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-02935892>.

BOTTIGLIERI Carla, « Soigner l'imaginaire du geste : pratiques somatiques du toucher et du mouvement », *Chimères*, 2012, N° 78, n° 3, pp. 113-128.

BODAK Suzanne, *Philosophie du geste: la danse libre de François Malkovsky*, Coeuvres-et-Valsery, Ressouvenances, 2007, 234p.

BODAK Suzanne et HERMES-SUNKE Karin, *La danse libre de François Malkovsky: Mémoire vive d'un héritage*, France, Suzanne Bodak, 2001, 270 p.

BURGART GOUTAL Jeanne, *Être écoféministe: théories et pratiques*, Paris, France, L'échappée, 2020, 317 p.

CARLIER Françoise, *Malkovsky: exposition, Callian, Chapelle des pénitents, juillet 2016*, F. Carlier, Ecole de danse libre Malkovsky, 2016.

CHOLET-VALLET Anaïs, « Remédier au paradoxe de l'expérience corporelle au moyen d'une épistémologie du point de contact », *Nouvelles Questions Féministes*, 23 juillet 2020, Vol. 39, n° 1, pp. 33-49.

CHOLET-VALLET Anaïs, CLOCHEC Pauline, FRASCH Delphine, GIACINTI Margaux et VÉDIE Léa, *Théoriser en féministe*, Paris, France, Canada, Hermann, 2021, 256 p.

CLAVEL Joanne et GINOT Isabelle, « Pour une Écologie des Somatiques? », *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 2015, vol. 5, N°1, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, pp. 85-100.

CLAVEL Joanne et GINOT Isabelle, « Ecologie politique et pratiques du sentir », *Ecozon@*, 2015, consulté le 3 novembre 2020, URL : <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02495664>.

DORLIN Elsa, *La matrice de la race: généalogie sexuelle et coloniale de la Nation française*, Paris, France, la Découverte, 2009, 306 p.

DUNCAN Isadora, *Ma vie*, Paris, Gallimard, 1932, 362p.

DUNCAN Isadora, SCHOONEJANS Sonia (Ed scient), *La danse de l'avenir*, Bruxelles, Complexe, 2003, 157 p.

EDDY Martha, « Somatic Practices and Dance: Global Influences », *Dance Research Journal*, 2002, vol. 34, n° 2, pp. 46-62.

EALES Lindsay et GOODWIN Donna, « "We all carry each other, sometimes": care-sharing as social justice practice in integrated dance », *Leisure/Loisir*, 3 avril 2015, vol. 39, pp. 277-298

FORTIN Sylvie et VANASSE Chantal, *Convoquer des personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire à l'expérience du corps senti, avec la méthode Feldenkrais d'éducation somatique*, Rapport du recherche partenariat entre Anorexie et boulimie Québec (ANEB Québec) et l'Université du Québec à Montréal (UQAM), 2011, consulté le 26 janvier 2021, URL :

<http://education-somatique.ca/wp-content/uploads/2018/07/convoquer-des-personnes-souffrant-de-troubles-de-comportement.pdf>.

FORTIN Sylvie (dir.), *Danse et santé: du corps intime au corps social*, Québec, Canada, Presses de l'Université du Québec, 2008, 312 p.

GARDEY Delphine et LÖWY Ilana, *L'invention du naturel: les sciences et la fabrication du féminin et du masculin*, Paris, France, Éditions des archives contemporaines, 2000, 227 p.

GINOT Isabelle, « Écouter le toucher », *Chimères*, 22 février 2013, no 78, pp. 87-100.

GINOT Isabelle, « Un défi épistémologique et politique : les pratiques somatiques et leurs usages sociaux », *Spirale*, 2012, consulté le 3 novembre 2020, URL : <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02495641>

GINOT Isabelle, « Discours, techniques du corps et technocorps », in *À la rencontre de la danse contemporaine : porosités et résistances*, L'Harmattan, Paris, Le corps en question, 2009, p. 265, consulté le 3 novembre 2020, URL : <https://hal-univ-paris8.archives-ouvertes.fr/hal-00789046>.

GINOT Isabelle, « Du bien être comme devenir subjectif », in Marie PRÉAU (dir.), *Le Bien-être*, L'Harmattan, Logiques sociales, 2013, pp. 243-254, consulté le 3 novembre 2020, URL : <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02496168>.

GINOT Isabelle, « "Percevoir, sinon, rien?" », in Denis CERCLET (dir.), *Ré-inventer la politique culturelle?*, La passe du vent, 2012, consulté le 3 novembre 2020, URL : <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02497894>.

GINOT Isabelle (dir.), BARDET Marie, BOTTIGLIERI Carla, CLAVEL Joanne, GINOT Isabelle et SALVATIERRA Violeta, *Penser les somatiques avec Feldenkrais: politiques et esthétiques d'une pratique corporelle*, Laverune, France, Éditions l'Entretemps, 2014, 190 p.

GINOT Isabelle et MICHEL Marcelle (dir.) *La danse au XXe siècle*, Paris, Bordas, 1995, 264p.

GODARD Hubert « Postface : le geste et sa perception », in Isabelle GINOT et Marcelle MICHEL (dir.) *La danse au XXe siècle*, Paris, Bordas, 1995, 264 p.

GUIMOND Odette, « L'éducation somatique : un changement de paradigme? », *Sans préjudice... pour la santé des femmes*, Printemps 1999, Montréal: Réseau québécois d'action pour la santé des femmes, n°18, pp. 5-6.

HUSQUINET Héloïse, « Du corps intime au corps social : pratiques somatiques et pensée critique, dialogue avec Sylvie Fortin », *Collectif contre les Violences familiales et l'Exclusion (CVFE)*, 2018
 JAY Laurence, « Pratiques somatiques et écologie corporelle », *Sociétés*, 17 décembre 2014, n° 125, n° 3, pp. 103-115.

KUENTZ Bernadette et Pierre (dir.) Malkovsky : une biographie par regards croisés, Wasselone, 2012, 327p

LAUNAY Isabelle, « la danse entre geste et mouvement », in *La danse, art du XXe siècle ? : actes du colloque organisé par l'Université de Lausanne les 18 et 19 janvier 1990*, Lausanne, Payot, 1990, 404 p.

LE MOAL Philippe (dir.), , *Dictionnaire de la danse*, Larousse, Paris, 1999.

LÉON Aurélia, *Pratiques somatiques et résistance à la normalisation*, Atelier de création libertaire, 2012, pp. 425-444.

LEROY Christine, « Empathie kinesthésique, danse-contact-improvisation et danse-théâtre », *Staps*, 2013, n° 102, n° 4, pp. 75-88.

KOSZUL Jeanne Geyer, MARTEL Joël et HERMANN Jean, *Le Mouvement dans la danse libre*, Saverne, France, Impr. savernoise, [19--?], 43 p.

LORAUX Nicole, *La cité divisée : l'oubli dans la mémoire d'Athènes*, Paris, Payot, 1997, 352 p.

MAUSS Marcel, « Les techniques du corps », *Communication présentée à la Société de Psychologie le 17 mai 1934* Journal de Psychologie, XXXII, 15 avril 1936

SUQUET Annie, *L'éveil des modernités: une histoire culturelle de la danse*, Pantin, France, Centre national de la danse, 2012, 959 p.

VÉDIE Léa, « Une lutte à soi. La politique en première personne des féministes des années 1970 », *Nouvelles Questions Feministes*, 23 juillet 2020, Vol. 39, n° 1, pp. 16-32.

YOUNG Iris Marion, *On female body experience: « Throwing like a girl » and other essays*, New York, Etats-Unis d'Amérique, Oxford University Press, 2005, viii+177 p.

YOUNG Iris Marion, « Gender as Seriality: Thinking about Women as a Social Collective », *Signs*, 1994, vol. 19, n° 3, pp. 713-738.

ZIMMERMANN Camille, « La sensibilité cinétique des corps: une vulnérabilité porteuse d'agentivité? », *Ithaque*, Printemps 2021, N°28, Société Philosophique Ithaque, pp. 19-40.