

CQ

Esquisses de techniques intérieures

Steve Paxton¹

N'est-ce pas étrange comme, parfois, on se retrouve pris au piège, qu'on décide de faire une chose ou son contraire ? Voilà ce qui me trottait dans la tête en 1988 à l'issue d'une rencontre européenne de Contact Improvisation à Berlin. On m'avait demandé à l'occasion d'une conférence ce qu'était au juste le Contact Improvisation, et je n'avais pas vraiment réussi à répondre. La question avait été posée avec une certaine arrogance, dans une salle pleine de contacteurs expérimentés, où se mélangeaient grand public et étudiants, et j'avais hésité parce que je cherchais une réponse qui convienne à l'ensemble du groupe. La discussion

avait été jusque-là pleine de révisions historiques, d'émissions, de remarques pointues sur la lourdeur de l'américanocentrisme. En bref, les contacteurs européens, se considérant comme la seconde génération de praticiens de cette forme, voulaient savoir s'ils devaient repasser par toutes les étapes que les États-Uniens avaient connues ; et quelques personnes venues à la conférence sans expérience préalable désiraient simplement comprendre ce qu'était cette chose, comment c'était arrivé, comment on pouvait l'améliorer et gagner en reconnaissance – des questions de ce genre, qui auraient été légitimes dans une organisation ordinaire.

¹ Article original : *Drafting Interior Techniques*, in « Contact Quarterly », vol. 18, n. 1, Winter/Spring 1993, pp. 61-66 ; traduit de l'anglais (États-Unis) par Patricia Kuypers dans *Nouvelles de danse*, n. 38-39, Printemps/Été 1999.



Le journal que vous lisez actuellement [*Contact Quarterly*] a travaillé pendant 15 ans, entre autres choses, à élaborer une réponse simple à cette question : « qu'est-ce que le CI ? ». Et au fil du temps, la réponse a changé : passant d'un phénomène de danse expérimentale à une pratique physique associée à un certain nombre d'études nouvelles et parfois complexes sur le corps et l'esprit. J'en suis venu à considérer le Contact Improvisation comme un événement physique plus facile à décrire par la négative – il ne s'agit ni d'un art, ni d'un sport, et il n'a pas grand-chose à voir avec la plupart des choses qui caractérisent la danse au XX^e siècle.

Mais j'ai horreur de décrire les choses par la négative. Ce n'est pas faux, mais je n'aime pas me servir des procédés dont usaient les mystiques, avant moi, pour enseigner l'ineffable à leurs disciples.

Pour notre part, nous tentons de décrire le corporel. Mais ce n'est plus très facile à faire. C'est, en fait, de plus en plus difficile. Nous en savons aujourd'hui de trop ou, du moins, nous le pensons. Le corporel semble être formé d'un complexe d'informations sociales, physiques, géométriques, glandulaires, politiques, intimes et personnelles dont il n'est pas aisé de rendre compte.

Il fut un temps où les choses étaient relativement simples. Je pensais savoir comment résister à certaines descriptions pour désigner ce travail, alors sans nom. C'était censé être une improvisation sans aucun recours ambigu à l'imagination, parce que je ne savais pas précisément ce qu'était « l'imagination » (je pensais

en fait que ce travail allait m'instruire du sens à donner à l'imagination, à l'improvisation, etc.). Pour la même raison, aucune mention de la sexualité, de la psychologie, de la spiritualité ne devait être faite. Je voulais laisser cela aux mains des experts et procéder avec ce qui me semblait plus immédiat – les sens et le corps physique.

Il m'apparaissait qu'avant de pouvoir entreprendre chez les étudiants un entraînement des sens, quelque chose devait se produire dans leur cerveau. En reconnaissant que nous ne nous mettons pas en mouvement à partir de zéro, que nous avons d'abord un désir ou une image pour mettre notre système d'action en branle. J'ai alors décidé que j'avais à travailler dans le domaine des images, quoique prudemment. Les images devaient être bien "réelles". Autrement dit, elles ne pouvaient pas être trop évidemment irréelles.

L'effet sur le corps d'images dont l'irréalité ne fait pas de doute est fascinant. Par exemple, si l'on vous dit d'imaginer (ce mot !) que votre tête est remplie d'un gaz plus léger que l'air, il est difficile de ne pas répondre avec une extension du cou et un allongement postural. Pourquoi en est-il ainsi ? Cela s'apparente au type de mobilisation qui advient lorsque nous cherchons un objet perdu – d'abord, la pensée de l'objet, puis le mouvement des yeux, la tête qui tourne, on se met debout, on teste différentes directions, on se déplace jusqu'à un nouveau point de vue ou à l'endroit où pourrait se trouver l'objet. Le tout étant induit par la simple image mentale de l'objet désiré.





La capacité du corps à répondre à l'image est innée, apparemment, et avec cette connexion directe le corps peut être en mesure de répondre à n'importe quelle image traversant l'esprit. Ce sont là toutefois des spéculations sur un sujet qui mériterait d'être approfondi. Il me semblait que, sans une théorie de l'imagination pour soutenir nos recherches, nous devons improviser sans gaz fictifs dans la tête – dans la mesure du possible.

Dans tous les cas, je n'avais qu'une semaine environ pour parvenir à transmettre l'idée centrale avant que nous, un groupe d'étudiants suffisamment informés et moi-même, la présentions au public, tous les après-midis, à la John Weber Gallery de New York. Cette pression temporelle m'invitait à parier que l'effet des images sur le corps était un outil de transmission essentiel pour atteindre ces états de corps préliminaires que nécessite cette forme de duo/improvisation physique pour se manifester de la façon la plus directe possible.

La première tâche consistait à attirer l'attention sur la connexion image-action. Puis à produire des exercices qui l'éprouvent dans différentes parties du corps. Par exemple, je proposais cet exercice mental quand les personnes étaient debout : « Imaginez, mais ne le faites pas, imaginez que vous êtes sur le point de faire un pas avec votre pied gauche. Quelle est la différence ? Au repos. Imaginez... (répétition de la même opération). Imaginez que vous êtes sur le point de faire un pas avec votre pied droit. Votre pied gauche. Le droit. Le gauche. Simplement debout ».

À ce moment-là, il arrivait que les visages des participants esquissent de légers sourires et je devinais alors qu'ils avaient ressenti l'effet. Ils avaient vécu une promenade imaginaire et senti leur poids répondre subtilement (mais réellement) à l'image ; ainsi lorsque je disais « Simplement debout », les sourires révélaient qu'ils avaient compris la petite blague. Ils réalisaient que je connaissais cet effet. Nous étions parvenus à un endroit invisible (mais réel) tous ensemble.

Cette expérience de la posture érigée était précieuse. L'événement de base consistait à se tenir debout et à observer son corps. C'était un exercice en soi, tout réducteur soit-il. Ce qui s'exerce ici, à même la position debout, ce sont nos habitudes d'observation ; à savoir, un mouvement de conscience perceptible à travers le corps. Il se produit, au sein de cet exercice, des rencontres avec des parties du corps qui réagissent, par déclics ou respirations, pendant que nous observons. La conscience y apparaît clairement comme un sous-système qui examine les autres.

Les autres sous-systèmes ne sont évidemment pas reliés à cette conscience qui voyage, hormis le fait que les rencontres se passent dans ce que l'on appelle « mon corps ». La conscience-comme-observatrice considère les autres sous-systèmes comme séparés d'elle-même.

La conscience peut voyager à l'intérieur du corps. Elle est analogue en cela à notre capacité à focaliser notre regard sur le monde extérieur. Tel, analogiquement aussi, le mouvement propre à la vision périphérique,





qui désigne la conscience globale du corps avec tous les sens ouverts. Connaître ces phénomènes et les pratiquer sont d'évidence deux choses différentes. Nous en savons bien plus que ce que nous sommes en mesure de pratiquer. Nous devons décider quoi pratiquer.

Un des choix s'est porté sur ces minuscules mouvements qui animent le corps quand il se tient debout. Je les ai considérés comme des exemples d'actions réflexes. De fait, ces mouvements n'étaient pas dirigés par la conscience observante. Les étudier pouvait entraîner la conscience à comprendre la vitesse des réflexes, tout en évitant ces situations d'urgence qui nous les rendent la plupart du temps conscients.

Quand nous avons commencé à improviser en contact, nous allions rencontrer de nombreux autres exemples d'action réflexe, mais qui s'avèreraient de peu d'utilité, dans la mesure où la conscience peut facilement s'éclipser du vécu de ces moments réflexifs. En d'autres termes, nous pouvons faire quelque chose sans le « savoir ». Cela suffit pour préserver efficacement l'intégrité de notre corps, mais nous empêche en retour d'exercer notre conscience ; il reste un trou dans la connaissance de l'expérience. La conscience pourrait-elle apprendre à voir ses propres zones d'ombre ? Ou, dans le cas contraire, pourrait-elle *a minima* apprendre à observer calmement des actions réflexes à même les moments de haute charge d'adrénaline ?

Pourquoi la *pleine* conscience est-elle si importante pour moi ? Parce qu'on peut sentir la conscience chan-

ger au fil de ce qu'elle expérimente. Si un trou surgit dans la conscience à un instant critique, nous manquons une occasion d'apprendre de ce moment. Un tel black-out qui, durant un roulé, durerait plusieurs fractions de seconde ne peut satisfaire une pleine conscience du roulé, car ce trou va rester intégré comme faisant partie de la sensation générale de ce mouvement. Si la conscience reste ouverte pendant ces moments critiques, elle en fera l'expérience et pourra élargir son champ jusqu'à ce qu'il épouse la nouvelle expérience. Ce champ étendu devient alors le nouveau sol depuis lequel expérimenter le mouvement.

Mon hypothèse est que ces trous sont des moments où la conscience s'échappe. Je ne sais pas où. Mais je pense savoir pourquoi. Quelque chose se produit qui est trop rapide pour être pensé. Par exemple, le déplacement dans l'espace se fait normalement avec la tête droite et un afflux confortablement constant d'impressions visuelles, l'horizontalité de l'horizon restant une référence première pour notre orientation. Lorsque cette référence visuelle change trop rapidement pour que notre conscience (relativement lente) puisse la comprendre, comme dans les tours, les roulés et les autres mouvements désorientants, quelque chose de l'ordre du réflexe et de beaucoup plus rapide que la conscience prend le dessus. Nous jouons avec cette dualité à l'intérieur de nous-mêmes dans les manèges à sensations, ou lorsque nous apprenons dans la danse à tourner.

Le vertige et la nausée sont, je pense, des signaux qui avertissent que



nous avons atteint la limite entre ces deux aspects du contrôle physique – conscient et réflexe. Lorsque nous nous attardons volontairement à cette frontière, nous devenons notre propre sujet d'expérimentation. Nous soumettons nos réflexes à des stimuli afin que notre conscience puisse les voir sauter. Habituellement, la conscience s'échappe discrètement, les réflexes entrent en scène, puis se retirent à nouveau, à l'image d'un battement de paupière qui interrompt la continuité visuelle sans que l'on ne s'en rende compte.

La continuité visuelle nous sert, parmi d'autres moyens, à savoir « où nous sommes », et ne pas savoir où nous sommes est vécu comme une situation critique. Combien de fois par jour ou par heure nous réorientons-nous ? Quoi qu'il en soit, le Contact Improvisation ne cesse de défier notre orientation : visuelle, directionnelle, celle qui régit l'équilibre et celle qui situe la conscience dans le corps. Mais ce défi lancé à l'orientation ne réside pas seulement dans les aspects les plus acrobatiques du mouvement. Il arrive parfois que des étudiants soient pris de nausées en observant, debout et immobiles, leur espace corporel interne. Il s'agit probablement, et assez curieusement, d'une forme de mal des transports, qui a été décrite comme l'expérience d'un sol mouvant sous les pieds alors que l'horizon reste stable. Dans la station debout, on expérimente le fait d'avoir les pieds immobiles alors que la conscience bouge à l'intérieur du corps. En roulant ou en tournant, la pièce semble bouger (du point de vue des yeux), tandis que le

sol reste stable au toucher. Ce que j'avais à faire était de résoudre le problème de l'orientation de sorte que la conscience puisse rester consciente du mouvement. Un problème de poule et d'œuf.

Tous les étudiants de ce groupe étaient athlétiques et la plupart étaient danseurs, il était donc fort probable que leur conscience avait déjà été informée par les mouvements du corps. Mais on ne leur demandait pas de faire ce qu'ils savaient faire. On leur demandait d'improviser – à savoir de faire (ou se permettre de faire) ce qu'ils ne s'attendaient pas à faire. Dans ce contexte, les techniques de mouvement déjà assimilées gênent plus souvent qu'elles ne facilitent le type de manifestation souhaitée. Les techniques de mouvement sont utiles pour d'autres raisons, bien sûr, mais pas pour examiner les trous de conscience qui se produisent lors d'un mouvement inattendu.

La conscience, soutenue par une série d'images et d'observations internes qui se renforçaient mutuellement, avait une tâche. Elle ne devait ni conduire le corps, ni s'engager dans un voyage dans le temps qui la déporte, hors du corps, vers des souvenirs ou des projets, dans la mesure où ces derniers sont porteurs d'une image qui affecte elle aussi le corps, le détournant de l'improvisation en cours. Dans cette forme d'improvisation, la conscience devait s'accrocher au corps, en temps réel, tout en restant alerte. Elle devait être un témoin.

Cette sorte de conscience – la conscience de la réalité physique à l'instant présent – est familière à

chacun d'entre nous. Elle est utile en réalité parce qu'elle est communément disponible, quand bien même son usage requière des choix. Et que, sans cet effort de sélection, nous sommes confrontés au présent à une telle variété d'images physiques que nous nous trouvons inondés plutôt que canalisés en vue d'une pratique.

Quand des images justes furent trouvées, un *modèle d'étude* a commencé à émerger dans mon esprit. Ce modèle était basé sur certains aspects d'une expérience que j'avais vécue en dansant avec une autre personne, et au cours de laquelle s'était produit un événement intéressant que nous avions reconnu l'un comme l'autre. Différents moments de notre duo, donnant à vivre des flux de mouvement à la fois 'accidentels' et fluides, avaient été pour nous deux agréables, hautement stimulants et élémentaires. Ce qui se confirma avec d'autres partenaires, et semblait valoir la peine d'être poursuivi.

Le modèle d'étude était fondé sur cette expérience et sur le désir d'articuler l'expérience de telle manière qu'elle puisse être réactivée. Si d'autres étaient capables de la mobiliser, cela signifiait que nous étions peut-être en train d'étudier un mode fondamental de communication entre les réflexes de personnes évoluant en contact physique. C'était une idée qu'il fallait être deux pour avoir. Ce n'était pas de la lutte, ni une forme d'étreinte, ni de sexe, ni de danse sociale, même si c'était un peu tout cela à la fois. Pour nous reporter à cette forme sans la connoter d'éléments indésirables, il lui fallait un nom. Contact Improvisation...?

Pour concevoir les exercices, je me suis donné pour modèle une personne imaginaire que j'ai pensée sans inhibitions physiques, sensorielles ou sociales. J'ai imaginé un être générique doté des traits positifs que j'avais observés chez beaucoup d'étudiants, de danseurs, de praticiens d'arts martiaux et d'enfants. J'avais rencontré un tel être chez mes partenaires lorsque nous pratiquions « la chose », c'est-à-dire ce phénomène de duo. J'avais été un tel être pour eux, apparemment, à en croire les moments qu'ils avaient confirmés avec moi. Ce devait être un modèle assez simple, car ses usagers (les étudiants et moi-même) étaient des êtres humains fonctionnant, potentiellement, avec plus de connexions neuronales qu'il n'y a de particules dans l'univers. Je ne pouvais évidemment pas me confronter à cela, pas plus qu'aux autres complexités manifestes du genre humain. À l'endroit de la sécurité d'un corps en interaction active avec un autre, j'ai découvert toutefois que je pouvais demander aux étudiants de se concentrer sur le mouvement et ce qu'ils en ressentaient, puis leur suggérer de porter leur attention sur les sensations de poids, d'impulsion motrice, de friction, de toucher au contact de leur partenaire, sur la sensation du sol sous leur corps, leur demander enfin d'apprendre à maintenir leur vision périphérique de l'espace. Le modèle d'étude mobilisait ces caractéristiques et d'autres tout aussi faciles à comprendre. Celles-ci visaient à assurer la sécurité, et non à improviser. Je me rappelle avoir dit que l'improvisation ne pouvait pas être enseignée, bien qu'elle puisse être apprise.



Mais je savais que la sécurité pouvait être enseignée. « Gardez vos genoux au-dessus de vos orteils », apprend-on par exemple aux élèves de danse. En développant et en faisant comprendre aux étudiants les caractéristiques de ce modèle d'étude, j'espérais qu'ils gagnent en sécurité même s'ils étaient de véritables casse-cous.

J'ai persévéré. J'ai formulé des hypothèses. J'ai supposé que je pouvais expliquer les choses directement au corps (« observe la gravité »). J'ai supposé que le corps savait de quoi je parlais (la gravité, communément ignorée, se perçoit comme une sensation de poids).

J'ai supposé que le corps, ayant évolué sur cette Terre pendant des millions d'années, avait d'abord été façonné par des éléments d'ordre planétaire qui avaient créé nos potentiels, puis par des éléments culturels qui ne les avaient développés que partiellement. Ce qui rejoint certaines théories actuelles sur la façon dont nous acquérons le langage ; bien que nés avec la capacité de produire toute la gamme des sons humains et de leurs liaisons linguistiques, nous sommes menés à jouer la seule langue spécifique de notre culture, et le potentiel non employé en vient à disparaître faute d'usage.

Ce potentiel, pour quoi faire ? Telle était la question fondamentale au regard du modèle d'étude : que pourrions-nous récupérer de ce que la culture avait physiquement éliminé ou exclu de sa sélection ? Nous pouvons, avec le peu que nous savons de nos cultures alternatives et des cultures d'ailleurs, compren-

dre quelque chose de ce que notre société requiert pour inclure ses membres : certains gestes, certaines postures, un certain langage corporel – par quoi se constituent les activités et les communications sociales jugées appropriées, ainsi que les attitudes mentales que nous acquérons ou auxquelles nous aspirons pour composer l'image attendue de notre « moi ». Il est probable, en effet, que l'idée même d'un « moi » soit une construction culturelle.

Dans les sports comme dans la danse, les règles qui définissent notre comportement physique sont modifiées par rapport à notre conduite sociale habituelle, et ce afin d'inclure des gestes perçus comme étant hors de la norme sociale, bien que permis de façon contrôlée. Ces gestes requièrent des modes de sentir différents de ceux que demande le langage du corps ordinaire et que nous devons apprendre pour manger en société ou pour aller à l'école. Le modèle d'étude et ses caractéristiques s'apparentaient au sport et à la danse en ce qu'ils relevaient d'un type modifié de comportement. Ils s'en différenciaient toutefois dans la manière dont ils étaient appris. Les gestes du Contact Improvisation se travaillent à partir du senti des mouvements ; la danse et le sport, en essayant d'abord d'exécuter des mouvements puis en laissant le senti s'y ajuster, ou pas.

Quant à la façon dont nous sommes éduqués... Sans entrer dans les détails, nous pouvons simplement noter que la plupart d'entre nous apprenons à rester assis sans bouger et à concentrer notre attention chaque jour pendant des heures. Le potentiel



manquant ici est évident – les mouvements du corps et la diversité des sens périphériques.

Pour parvenir à nous modifier, il nous fallait étudier l'espace, le temps et la masse avec les sens ouverts en mode périphérique : l'espace devenant sphérique, le temps étant le présent, et la masse une façon, variable, de s'orienter vers la gravité.

En concevant ce modèle d'étude du corps, j'ai volontairement mis de côté les contraintes et les tabous du toucher, car les gens ont l'habitude de les ignorer dans le métro, le sport ou le cabinet du médecin. Et je n'ai pas insisté sur le caractère imprévisible de l'improvisation, qui revient à danser sur un sol constamment mouvant, j'ai préféré suggérer un état stable d'observation des réflexes. Laissez les réflexes s'instruire et comprendre comment négocier avec l'imprévisible. Cette méthode visait à retrouver des possibilités physiques qui avaient pu s'assoupir, à réactiver des sens que nous avions appris à ignorer. Mais à quoi cela pouvait-il mener, réellement? C'était certes séduisant, cette réappropriation et cette ouverture, mais où ces changements allaient-ils nous conduire? Qui allions-nous devenir?

Quand nous avons commencé, en 1972, je me suis lancé hardiment dans cette aventure. Les personnes de notre groupe étaient jeunes, alertes et en bonne santé. J'ai supposé que si nous évitions de nous concentrer consciemment sur les problèmes, nous n'allions pas les créer, ou du moins que les difficultés apparues ne seraient pas mises en lumière. Comme je l'ai dit plus tôt, les choses

paraissaient plus simples à l'époque.

Il était à prévoir que certains de ces étudiants finiraient par enseigner à d'autres quelque chose de ce qu'ils étaient en train de faire, et j'ai ressenti le besoin de développer ce matériel de manière à ce qu'ils soient conscients du mécanisme d'enseignement. Cela se résuma à leur faire connaître les principes – physiques, mentaux et culturels – à l'œuvre au fur et à mesure qu'ils les rencontraient. Nous avions pour cela le support de Steve Christiansen et de sa caméra vidéo, et nous avons passé des heures, quand nous n'étions pas à travailler sur le tatami, à examiner les mouvements et à nous observer nous-mêmes.

Cela s'est avéré fort utile. La vidéo était, à cette époque, un nouvel outil pour témoigner de la relation corps/esprit, et elle nous permettait d'éclairer ces moments où nous étions en action sans en avoir conscience. De tels moments, saisis grâce au support vidéo ou à l'observation fine d'un partenaire, pouvaient être étudiés plus tard à même l'action. Des indices concernant la nature de nos trous de conscience pouvaient affleurer. Nous avons commencé à noter quand ces trous apparaissaient, à quel niveau et à quelle fréquence. Nous avons également remarqué des moments libres et sans aucune contrainte (tout en rappelant les sentiments qui les avaient accompagnés). Et observé des duos plus contraints où l'on n'apercevait aucun mouvement réflexe. Parfois, les gens semblaient prudents, incapables d'abandonner le contrôle conscient. La désorientation, la peur ou la rigidité des habitudes apparaissaient.



Dans le modèle d'étude, les phénomènes de type émotionnel et désorientant, qui avaient été ressentis conjointement à un trou de conscience, étaient considérés comme symptomatiques d'un défaut d'apprêtement des sens. Ces derniers ne se montraient pas suffisamment prêts à rapporter ce qui se passait à la conscience, ils le signalaient plutôt à la part réflexe de l'esprit et du corps.

J'avais du mal à comprendre les duos prudents. Il leur manquait de toute évidence la confiance. Laquelle, avec un autre partenaire ou avec un peu de temps, avait tendance à revenir. Tout ce que je pouvais faire face à cette attitude consistait à inviter régulièrement au changement de partenaire. Et chacun finissait par trouver un duo qui le conduisait à ses propres réflexes.

Lorsque je proposais des techniques de mouvement, elles butaient parfois contre des habitudes motrices bien enracinées : ce fut le cas, par exemple, du roulé d'aïkido, qui est une roulade avant diagonale, venue d'Orient jusqu'à nos côtes. À chaque tentative, les étudiants travestissaient ce roulé en roulade avant, c'est-à-dire en cette sorte de roulade symétrique que nous apprenons en Occident. L'incompréhension pouvait persister en dépit du nombre des démonstrations et des essais répétés, ce qui était très frustrant pour les étudiants comme pour moi. J'ai fini par me dire que s'ils ne pouvaient pas mettre le doigt sur ce qui n'allait pas, c'était peut-être parce que rien dans leur expérience antérieure de mouvement ne les avait préparés aux principes développés dans les arts martiaux orientaux.

Ces essais manqués du roulé d'aïkido m'ont permis d'observer un premier trou dans la conscience du mouvement. L'acte de propulser le corps dans un roulé est légèrement effrayant ; beaucoup de gens ont les yeux ouverts avant et après, mais au moment de prendre le poids sur la nuque et les épaules, ils ont les yeux fermés, bien serrés, sans en être conscients.

Je n'ai pas résolu ce double problème à temps pour la première performance, ni même des années plus tard, bien que les étudiants aient eu le temps de perfectionner leurs roulades avant.

J'ai appris qu'avant que le corps puisse trouver le nouveau schème du mouvement, il était utile qu'il apprenne les sensations que crée un roulé d'aïkido.

Les nouvelles sensations, et les parties du bras, de l'épaule et du dos où les sensations apparaissent, pouvaient être explorées sans engager tout le corps dans le roulé. Cela a permis de déplacer la position de la conscience au regard de l'exercice. Au lieu de faire jouer l'une contre l'autre une action inconnue et une action habituelle déjà connue, et si similaire qu'elle en sapait la tentative, l'étudiant avait à sa disposition deux actions connues. L'une est nouvelle, expérimentale, mais elle est comprise à travers le modèle sensoriel. L'autre est habituelle. Après avoir remédié à la première difficulté en établissant la différence entre les deux concepts de roulé, les trous de conscience dans l'un ou l'autre cas pouvaient être débusqués. Ces explorations ont évolué en nouvelles techniques





d'approche. Ces dernières exigeaient manifestement de l'étudiant qu'il travaille aussi bien avec des attitudes mentales efficaces que, directement, avec le corps physique. Dans le roulé d'aïkido par exemple, il était moins utile de connaître le chemin mentalement et de tenter de le réaliser volontairement, que de se faire observateur des sensations et de travailler calmement, à mesure qu'il se présentait, sur chaque blocage émotionnel, relatif à l'orientation ou à l'habitude.

La qualité de la conscience était placée au centre de l'attention. Cela ne concernait évidemment pas toute la conscience, ni toutes les interactions possibles. Le gruyère semble être ici un bon modèle analogique pour la conscience. Le gruyère, nous l'achetons sous la forme d'un morceau et nous ne faisons pas attention à ses trous parce que nous ne les utilisons pas. J'essayais de mon côté de pointer les trous, supposant que si le gruyère pouvait être conscient de lui-même, alors la partie pleine du fromage était une sorte de conscience et les trous une autre sorte, faisant partie intégrante de la forme, de la nature du fromage tout entier. J'ai réalisé toutefois que nous ne pouvons pas pousser ce modèle beaucoup plus loin ; ce qui a l'avantage de nous inviter à poursuivre avec le mouvement et son interaction avec la conscience.

Alors que nous commençons à travailler sur les sens pour les ouvrir à leur plus grand potentiel, il apparut clairement que chacun d'eux produisait des images de natures différentes. Le gruyère – principalement une

image visuelle dans la mesure où je me concentre sur la manière dont le fromage apparaît – est né dans mon cerveau et s'est porté jusqu'à une autre personne grâce à ma voix, il s'agissait donc là d'un cas de transmission verbale d'une image visuelle. Ce dont nous avons le plus besoin dans notre travail était une imagerie kinesthésique qui soit à la fois appropriée au mécanisme du mouvement et vraie (contrairement à la spéculation portant sur la conscience du fromage).

Les petits mouvements qui se produisent lorsque nous sommes debout, "immobiles", et qui constituaient la base de notre étude, sont vrais ; ils sont vraiment là. Mais sont-ils des images ou des sensations ? Si nous les observons, s'infiltreraient-ils dans l'esprit de celui qui observe et affecteraient-ils le corps comme le font les images ? Le système nerveux, et la médiation qu'il opère sur notre posture relativement à la gravité, a-t-il la capacité d'instruire la conscience, et la conscience a-t-elle le pouvoir d'amplifier ou de renforcer cette médiation ?

J'ai présumé que cette réciprocité existait. J'ai décidé que les sensations sont ce que nous sentons se produire sur le moment, et qu'elles peuvent devenir des images dès lors que nous nous voyons les observer. Ce qui présuppose que la conscience peut être consciente d'elle-même – ce serait un trait définitoire – et qu'il est un usage positif de cette capacité à creuser en soi un regard qui se regarde. Quoiqu'il en soit, la conscience ne fonctionne pas très bien avec l'inconnu, comme l'avait révélé le roulé d'aïkido.



Il semble qu'elle ait besoin de savoir ou d'observer pour se guider elle-même et guider le corps. L'attitude qui consiste à « être témoin » peut changer cette question du contrôle interne. La recherche de sensations internes révèle que « je peux ressentir les petits mouvements ». Dès lors notre attitude commence à se changer en : « Mon corps maintient sa verticalité grâce à l'action musculaire réflexe qui agit constamment autour du squelette ». D'abord nous sentons les mouvements, puis nous pouvons objectiver les sensations en images. Le temps qui s'écoule entre ces perceptions peut être aussi bref qu'un trait d'union. Et tout ce qui précède suggère qu'il existe une différence importante entre savoir-que-l'on-observe et observer-que-l'on-sait.

Voilà à quelles réflexions j'étais parvenu pendant la période de travail de janvier à juin 1972. Ou pour le dire en lien avec le travail : depuis la création de *Magnesium* à Oberlin College, en passant par le semestre de printemps à Bennington College où nous avons précisé plus avant l'hypothèse de cette recherche et sa forme, jusqu'à la présentation du travail à New York que j'ai appelé « contact improvisations ». Les étudiants de ces deux institutions (à quoi s'ajoutaient certains membres de la communauté de danse du centre-ville de New York qui ont squatté l'événement) ont été rejoints par des étudiants des classes de Mary Fulkerson de l'Université de Rochester. Le groupe de Rochester était le moins familier avec les mouvements proposés, mais comme Fulkerson leur enseignait la Release Technique par le biais d'un

travail intensif sur les images, ce fut pour atteindre ces étudiants rapidement que l'approche présentée plus haut a été développée au-delà de ce qui avait été nécessaire à Bennington College.

À Bennington, j'avais commencé en introduisant ces étudiants de danse occidentale aux techniques d'aïkido. Mais j'ai rapidement abandonné cet enseignement pour initier un travail sur des outils adaptés aux techniques intérieures. Bien que des techniques physiques puissent être mobilisées pour chaque apprentissage spécifique du mouvement, ce dont ces étudiants avaient besoin relevait d'une vision de la philosophie des arts martiaux orientaux sous-tendant ces techniques (ou d'un substitut praticable pour cela). Ceci prépara le terrain pour introduire une forme d'improvisation qui requérait un état d'engagement personnel et une responsabilité physique avec/pour une autre personne.

Il faut souligner que beaucoup d'idées que j'utilisais à propos du mouvement existaient avant cette étude. L'enseignement de la Release Technique, de l'aïkido et de nombre de disciplines physiques et mentales eurent une influence décisive et furent adaptées, selon ma compréhension de l'époque, en vue de transmettre les principes de mouvement qui avaient trait à l'improvisation telle que circonscrite par les termes *contact improvisation*.

Plus avant, des exercices physiques furent élaborés pour permettre au mouvement de s'accomplir en toute sécurité. Ils visaient à introduire les sensations qui émergent durant les



portés (soulever ou être soulevé), et à renforcer le corps physiquement pour accueillir ces extrêmes énergétiques de la forme. La force physique était considérée comme une conséquence de la recherche du chemin intérieur le plus juste, c'est-à-dire le plus facile et le plus efficient. Tout élément de tension était écarté.

Nous commençons à travailler sur une méthode technique – un travail qui se poursuit aujourd'hui – en faisant effort pour décrire le Contact Improvisation à la fois selon ses propres termes, comme un phénomène de mouvement en duo, et selon les termes personnels de l'étudiant : celui-ci peut par exemple avoir de la force physique mais des faiblesses dans sa représentation spatiale, ou des aptitudes à l'improvisation, mais une réticence à confier son poids à une autre personne.

En résumé : les images ont été utilisées pour focaliser l'esprit et lui donner ensuite des points d'attention au sein des sensations corporelles.

Les mots employés ne devaient être ni ambigus ni menaçants, mais informatifs et généralement compris.

Les énoncés devaient être vrais, évidents, pertinents.

Parler signifiait aussi donner le ton. J'ai essayé de simplifier les questions du corps en vue de les transmettre à un autre corps. J'ai déplacé l'esprit de ma bouche dans mon corps, j'ai abordé les questions de manière locale et précise, et je les ai signalées en parlant (du moins l'ai-je supposé) directement de corps à corps. La conscience des étudiants était engagée à produire des attitudes et à observer l'effet des images sur le corps,

ainsi que les conséquences de ces effets, et d'autres effets encore observés au sein de leur corps, des images qui pouvaient être nommées, différemment objectivées et discutées, et qui s'inséraient dans la structure de l'improvisation.

J'ai émis un certain nombre d'hypothèses. Pour étudier quelque chose comme l'improvisation – qui se définit à mesure qu'elle se fait – tout ce que vous présumez va affecter le résultat. J'ai essayé d'être conscient de ces présupposés et de laisser le phénomène que nous explorions – ce champ plus restreint de l'improvisation qui concerne la communication par le toucher avec une autre personne – guider l'imagerie finale dans les zones appropriées. Cette forme de guidage nous amena à considérer toutes sortes de choses, telles que la communication, l'émotion, la psychologie, le sexe, l'éducation, le développement de l'enfant, la culture, les tabous, l'espace, le temps et le moi. C'est bien joli de dire que chacun est responsable de lui-même dans l'improvisation, mais il s'agit en réalité d'un travail vertigineux dans le détail. Le travail d'un improvisateur ne connaît pas de fin. Tout ça afin d'explorer la capacité de la conscience à s'attacher au moment présent du corps et à y rester lié à mesure que le moment passe.

Pour John Cage

*Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Patricia Kuypers
et révisé par Alice Godfroy*

