

LA CONSCIENCE DU CORPS est devenue essentielle pour la vie quotidienne : régime, entretien et activité. Richard Shusterman, philosophe américain à Florida Atlantic University – qui a également suivi une formation de praticien à la Méthode Feldenkrais – nous apporte ici sa perspective sur les enjeux d'une réflexion vivante. Il vient de publier en anglais et en français *Conscience du corps* (L'Éclat).

L'Objet de la critique littéraire, Paris, Al Dante, 2009.

Conscience du corps, Paris, L'Éclat, 2007.

Vivre la philosophie. Pragmatisme et art de vivre, Paris, Klincksieck, 2001.

Sous l'interprétation, Paris, L'Éclat, 1994.

L'Art à l'état vif. La pensée pragmatiste et l'esthétique populaire, Paris, Minit, 1992.

BERNARD ANDRIEU : Comment situer votre livre *Conscience du corps* par rapport à votre œuvre ?

RICHARD SHUSTERMAN : Il faut commencer par préciser que mon œuvre a une forme un peu différente en français qu'en anglais. Il s'agit là du résultat des exigences éditoriales économiques et des politiques différentes dans les champs français et anglais. *Conscience du corps*, qui est sorti avant la version anglaise originale du livre, est mon premier livre en français qui n'était pas le produit des efforts pour abrégier l'original. Je ne peux pas me plaindre. La réduction de taille (toujours par des coupures des parties plus techniques philosophiques) m'a permis de gagner plus de lecteurs au-delà des spécialistes de philosophie.

Quoiqu'il comprenne des perspectives bien nouvelles, ce livre développe un trajet de pensée que j'ai déjà lancé dans *L'Art à l'état vif: la pensée pragmatiste et l'esthétique populaire* (Minit, 1992), mon premier livre publié en France, qui fut surtout remarqué

(au moins dans les médias) pour son analyse du rap. Ses deux chapitres sur le rap et les arts populaires avaient cependant pour intention principale d'avancer le but central du livre – présenter une théorie esthétique pragmatiste visant à élargir le champ de l'art et de l'esthétique et à mieux lier la théorie et la pratique, à mieux intégrer l'esthétique avec la cognition, la vie pratique, l'éthique et le politique. Le pragmatisme est une philosophie qui voit l'action comme élément fondamental.

Même notre cognition théorique et nos joies esthétiques, comme toutes nos perceptions, dépendent de l'action ; et toutes nos actions (même nos activités mentales voire spirituelles) dépendent de l'usage de nos corps. Pour une esthétique pragmatiste, donc, le rôle central du corps doit être évident. Le rap (une musique avec un sens corporel manifeste) était important aussi dans cet aspect, ainsi que dans la manière avec laquelle il voulait combiner la cognition, la politique et l'art. Dedicacé à « trois danseuses » qui m'inspiraient beaucoup sur

la conscience somatique et la connaissance corporelle, *L'Art à l'état vif* présente l'idée de l'éthique comme un art de vivre par lequel on doit « cultiver les plaisirs et les disciplines du corps » pour améliorer le moi, en essayant aussi de transformer la société qui forme le moi par ses propres disciplines corporelles (comme Foucault et Bourdieu, mais aussi déjà William James et John Dewey, l'ont bien souligné).

Parce que la philosophie et les sciences humaines sont très dominées par l'herméneutique, qui voudrait voir toute expérience de sens, toute compréhension, en termes de discours et d'interprétation, mon livre suivant, *Sous l'interprétation* (1994) est un plaidoyer pour le rôle de la compréhension directe et immédiate en deçà de l'interprétation, pour l'action spontanée irréfléchie, ainsi que pour l'expérience et la perception non verbale. Parce que ces choses sont plus évidentes dans notre expérience corporelle, dans nos compétences somatiques, le corps joue un rôle important dans ce livre.

Dans *Vivre la philosophie* (Klinsieck, 2001), où j'étends mes explorations de la philosophie comme art de vivre, j'étudie le rôle important du corps dans cet art (de son façonnement du moi, de son souci de soi) à travers des analyses de textes et de vies philosophiques exemplaires. Si Pierre Hadot insiste seulement sur des « exercices spirituels » mais pas physiques dans la vie philosophique, je vois également dans cette tradition de vie (occidentale et asiatique, ancienne et contemporaine) le rôle important des disciplines corporelles qui comprennent des dimensions mentales ou spirituelles. C'est dans ce livre (dont la version anglaise a paru en 1997) que j'ai lancé mon idée de la soma-esthétique considérée en tant que discipline théorique et pratique qui pourrait s'intégrer à la vie philosophique comme art de vivre, mais qui a une portée interdisciplinaire dépassant les limites conventionnelles de la philosophie.

La soma-esthétique est une étude critique et améliorative de l'expérience et de l'usage

du corps, conçu comme le foyer de l'appréciation esthétique-sensorielle (*aisthesis*) et du façonnement créateur du soi. En fait, j'ai déjà publié en 1999 un texte français sur la soma-esthétique par rapport à l'expérience des nouveaux médias, et j'ai développé ces idées dans mon livre anglais *Performing Live* (2000, livre important dans mon œuvre en anglais). Mais le texte français a été publié dans un très petit recueil de mes articles, intitulé *La Fin de l'expérience esthétique* (PU de Pau) mais sans vraie diffusion, même pas disponible sur Internet. Presque personne ne connaît son existence et ne le prend comme partie de mon œuvre.

Dans *Performing Live*, j'esquisse d'une manière très générale l'architecture du champ soma-esthétique, mais ce n'est que dans *Conscience du corps* que j'y travaille d'une manière détaillée en situant mes théories vis-à-vis de celles des grands philosophes somatiques du XX^e siècle et en utilisant aussi les recherches expérimentales de la neurologie et d'autres sciences naturelles et cognitives. C'est aussi le premier livre dans lequel j'explore la multiplicité des niveaux différents de conscience. J'y aborde les questions de genre et de vieillesse, les problèmes psychiques d'an-hédonie, d'attention, d'accoutumance, d'insomnie (liés au problème soma-esthétique). J'y applique aux questions philosophiques concernant la conscience du corps et son usage mon expérience pratique (voire professionnelle) dans des disciplines somatiques, et aussi ce que j'ai appris de la pensée asiatique sur le corps-esprit, en pratique comme en théorie.

Dans ce livre, l'effort a consisté à lier la théorie et la pratique, non par une application mécanique des théories aux pratiques mais plutôt dans le souci de s'informer des expériences pratiques et de s'en inspirer pour théoriser (et inversement d'améliorer des pratiques par le biais de théories avec le regard critique qui est impliqué par l'analyse théorique). Cet effort exprime mon orientation philosophique pragmatiste. J'ai encore beaucoup de

travail à faire dans la soma-esthétique – c'est un champ de recherche qui exige des centaines de chercheurs. Mais je regarde *Conscience du corps* comme une contribution respectable et prometteuse pour avancer dans ce champ et je le considère comme mon livre le plus important depuis *L'Art à l'état vif*.

B. A. : Y a-t-il une relation entre soma-esthétique et *somatics* de Thomas Hanna ?

R. S. : Oui, il y a une relation et même certaines affinités (les deux projets parlent du *soma* et ont des visées mélioratives), mais il y a aussi des grandes divergences. Hanna était philosophe universitaire américain, spécialiste en existentialisme qui, après avoir écrit un livre (du style *manifesto*) sur le corps (*Bodies in Revolt*, 1970) a quitté la vie universitaire pour se consacrer au développement d'un champ qu'il appelait « *somatics* », et même, éventuellement, une méthode spécifique de traitement fondée sur la pandiculation – des fortes contractions musculaires volontaires visaient à réveiller des circuits sensorimoteurs endormis. J'ai appris de son *somatics*, vers 1990, par l'intermédiaire de mes amis en danse, sans avoir connu son travail philosophique. J'admirais sa direction générale et son courage, mais sur le plan théorique j'étais très déçu de ses écrits et sur le plan pratique, je trouvais ses propres méthodes beaucoup moins intéressantes, sophistiquées et utiles que les méthodes d'Alexander et de Feldenkrais qu'il utilisait aussi et dont je lui dois ma connaissance, cependant. C'est Thomas Hanna qui a invité Feldenkrais à faire son premier programme d'entraînement professionnel aux États-Unis en 1975 et j'ai appris cette méthode là-bas par des entraîneurs issus de cette initiative de Hanna.

Hanna définit le *soma* comme « un corps aperçu de l'intérieur » (« *the body experienced from within* »). Je comprends le *soma* comme corps vivant, sentant, avec une intentionnalité qui implique l'activité. La soma-esthétique (visiblement par son rapport à la notion d'*aesthesia*) s'occupe de la perception soma-

tique, y compris la perception interne, ce que je décris parfois comme la soma-esthétique « expérientielle » par contraste avec la soma-esthétique « représentationnelle ».

Mais je ne voudrais pas limiter le *soma* et la soma-esthétique aux expériences/perceptions internes de l'individu. La soma-esthétique s'intéresse aussi à des expressions somatiques externes, la forme corporelle (du moi et des autres), les performances, les pratiques, et les représentations du corps. La portée du *somatics* est beaucoup plus réduite à un mode de thérapie spécifique, beaucoup plus concentrée, beaucoup moins impliquée dans la recherche scientifique en sciences humaines, sciences sociales et naturelles. Par contre, la soma-esthétique n'est pas une méthodologie (ou idéologie) spécifique de thérapie corporelle, mais plutôt tout un champ de recherche qui s'intéresse beaucoup à ce que toutes ces sciences peuvent nous dire sur les pratiques, les normes, les valeurs, les conditions, les fonctionnements du corps à travers l'histoire et les cultures diverses. Ce n'est pas simplement par la paresse, l'habitude et l'inertie que je suis resté philosophe universitaire et dans le milieu de recherche académique, même si je reconnais ses limites et si j'essaie de les étendre.

Il y a aussi des différences sociopolitiques frappantes entre la soma-esthétique dans mon sens et le *somatics* de Hanna, qui démontre un optimisme trop complaisant vis-à-vis de notre société technologique. Il insiste dans *Bodies in Revolt* sur le fait que grâce à cette technologie « tout est possible », que nous n'avons plus besoin de faire des sacrifices somatiques à cause de notre situation environnementale et donc notre devoir principal devrait être de « cultiver les expériences du plaisir riche et du comportement gai ». J'ai un grand respect pour le pouvoir positif de plaisir et pour nos progrès technologiques mais je reconnais aussi de grands défauts et de grands dangers dans notre société technologique, avec ses idéologies publicitaires

de croissance et de solutions purement technologiques (par exemple chirurgicales et chimiques) qui peuvent tous nous rendre parfaitement beaux, forts et heureux.

Une partie importante de la soma-esthétique est donc la critique (sociopolitique, historique, éthique, biologique, etc.) des images valorisées de corps qui, dans notre société technologique, prolifèrent soit par l'aveuglement soit pour des motifs plutôt mercantiles et dominateurs. Il nous faut une philosophie du corps qui respecte aussi des limites, qui impose la santé de notre environnement naturel et qui insiste sur le fait que nos plaisirs et nos croissances doivent mieux prendre en compte le bien-être de notre environnement au sein duquel le corps prend ses énergies.

B. A. : Quel lien faites-vous entre votre pratique corporelle d'Alexander et Feldenkrais et la notion de soma-esthétique expérientielle ?

R. S. : La Technique Alexander et la Méthode Feldenkrais sont certainement les théories-méthodologies pratiques occidentales qui m'ont le plus aidé à développer la soma-esthétique expérientielle. J'apprécie aussi des théories comme celle de Wilhelm Reich qui ont largement formé la méthodologie bioénergétique d'Alexander Lowen, mais sa centration trop étroite sur la sexualité génitale et ses théories « scientifiques » ontologiques sur l'énergie orgone sont, pour moi, loin d'être convaincantes. Je compare les théories-méthodes de la Technique Alexander, la Méthode Feldenkrais, et la bioénergétique dans *Performing Live* (ch. 8).

Alexander et Feldenkrais insistent tous les deux non seulement sur l'examen attentif de l'expérience somatique du moi par une introspection soma-esthétique, mais ils insistent aussi sur le fait que l'un des buts importants de cet examen (mis à part son éventuelle utilité pour un meilleur usage de moi) est de rendre nos expériences somatiques, nos sentiments corporels plus esthétiquement riches et agréables. Ils voient qu'il y a des sentiments de beauté que nous

pouvons éprouver par notre propre mouvement quand un tel mouvement est fait avec la bonne attention sensori-motrice et la facilité ou l'efficacité musculaire.

Une visée importante de la soma-esthétique expérientielle consiste à nous faire « nous sentir mieux », dans le double sens que possède cette expression ambiguë (et qui reflète l'ambiguïté de l'esthétique) : rendre la qualité de notre expérience plus satisfaisante (car plus riche, harmonieuse, intense) mais aussi lui donner une plus grande acuité perceptive. Alexander et Feldenkrais insistent aussi sur le fait que notre usage du corps en mouvement est trop souvent inefficace, à cause de notre mauvaise perception sensori-motrice, ce que Alexander décrit comme « une kinaesthésie débauchée ». La soma-esthétique expérientielle affirme le constat de tels problèmes de conscience corporelle, de perception sensorimotrice, d'appréciation sensorielle et elle reconnaît avec Alexander et Feldenkrais que notre exécution d'action pourrait aussi s'améliorer par une meilleure conscience du corps, pour éviter des mauvaises habitudes qui ne peuvent pas être bien corrigées sans un travail d'attention réflexive sur nos expériences corporelles.

J'ai pris des cours dans la Technique Alexander mais je n'ai jamais suivi aucune formation systématique dans cette méthode. Par contre, j'ai fait une formation professionnelle dans la Méthode Feldenkrais. Cette formation durait quatre ans, deux mois par an, vingt jours par mois, cinq jours par semaine et six heures par jour. Après cette formation, on continue à apprendre par sa pratique professionnelle et par des entraînements avancés. J'estime beaucoup les deux méthodes, mais j'ai choisi la Méthode Feldenkrais pour plusieurs raisons : la Technique Alexander est trop concentrée sur la zone de la tête et du cou (ce qui est pour Alexandre la zone du « contrôle primaire »), tandis que Feldenkrais est plus holiste et porte beaucoup d'attention à la zone de bassin. Feldenkrais insiste

sur l'importance du bassin comme un centre de pouvoir corporel, y compris sur son importance pour le pouvoir sexuel, tandis qu'Alexander ne voulait pas du tout parler du sexuel qu'il regardait comme une chose trop émotionnelle, primitive, animale, à l'opposé de son idéal rationaliste de réflexion somatique et de contrôle mental.

Alexander critiquait aussi la danse et la musique pour leur tendance à trop stimuler des passions. Je trouve que Feldenkrais (avec son ouverture à la réflexion et au contrôle mais aussi à la spontanéité et la sexualité) est un bon milieu entre l'hyper-rationalisme de contrôle chez Alexander et, de l'autre côté, l'émotionalisme et le génitalisme extrêmes de la bioénergétique reichienne. Feldenkrais, qui faisait ses études doctorales à Paris et travaillait dans le laboratoire de Frédéric Joliot-Curie, avait aussi une connaissance des sciences naturelles de beaucoup supérieure à celle d'Alexander qui ne s'intéressait pas aux sciences du corps et ne voulait pas faire (voire permettre) des études expérimentales scientifiques vis-à-vis de sa technique. Je pense qu'il est mieux de suivre l'exemple de Feldenkrais et de reconnaître que les sciences naturelles peuvent beaucoup contribuer aux efforts pour développer une meilleure conscience du corps.

De plus, ma conception de la soma-esthétique expérientielle s'inspire aussi des disciplines somatiques asiatiques et Feldenkrais s'intéressait beaucoup à certaines de ces disciplines. Il était un des premiers experts occidentaux du judo, étudiait avec l'inventeur du judo Jigoro Kano, et a même écrit deux livres sur le judo. Enfin, le fait que j'ai longtemps vécu à Tel Aviv non loin de son studio de travail (mais sans rien savoir de lui) piquait ma curiosité de mieux connaître sa pensée.

B. A. : Existe-t-il plusieurs niveaux de conscience corporelle et par quels exercices quotidiens peut-on les atteindre?

R. S. : Oui, bien sûr. Il y a des niveaux différents. Mon intérêt principal dans ce livre n'est

pas de faire une taxinomie détaillée de ces niveaux mais plutôt de suggérer des raisons et des directions pour améliorer la conscience corporelle et ses usages. Il y a une sorte de continuité dans la conscience, surtout entre certains niveaux. Cependant il me semble utile de distinguer au moins quatre niveaux de conscience corporelle, pour comprendre la complexité de l'expérience et du comportement corporels.

Il y a d'abord une conscience corporelle de base qui est une intentionnalité percevante mais aussi, d'une certaine façon, inconsciente. Cette conscience inconsciente est manifeste quand le *soma* qui dort reconnaît qu'il est trop proche du bout du lit ou quand un oreiller empêche sa respiration tranquille et que le *soma* revient alors au centre du lit ou enlève l'obstacle tout en dormant.

Un deuxième niveau est la conscience corporelle que nous avons en état de veille mais qui n'est pas explicite ou thématisée. Par exemple, en descendant un escalier normal on sent d'une certaine manière l'équilibre du corps et les positions des pieds, mais sans leur accorder une attention explicite. Quand on est assis on peut sentir la pression de la chaise sur nos fesses sans lui prêter vraiment attention ; quand on est excité et que le souffle est court ou rapide, on peut sentir cette respiration agitée mais sans une vraie prise de conscience explicite et focalisée.

Le troisième niveau serait une telle prise de conscience explicite – par exemple une perception distincte de la pression sur nos fesses dans laquelle il y a une reconnaissance consciente de cette pression comme objet explicite de saisie ou, dans l'autre exemple, par une reconnaissance explicite que le souffle est agité.

Le quatrième niveau ajoute une dimension réflexive où nous sommes aussi conscients de notre conscience attentive aux objets de saisie de notre expérience corporelle. Il n'y a plus seulement la saisie du fait d'avoir le souffle court ; nous saisirons également d'une part

la manière dont notre conscience de respirer influence elle-même le cours de notre respiration, d'autre part la saisie explicite et attentive à cette respiration et les sentiments qui y sont liés. Le quatrième niveau de réflexion n'est pas un idéal que nous devrions tenir tout le temps. La conscience spontanée et implicite est plus efficace pour une grande partie de nos actions, mais les niveaux supérieurs sont très importants pour corriger les actions des niveaux plus implicites. Il me semble peut-être utile de distinguer aussi des étendues différentes de conscience corporelle et, au moins pour les trois niveaux vraiment conscients, des différentes qualités affectives de conscience (agitée, anxieuse, tranquille, etc.). Mais je ne peux pas ici élaborer ce sujet ; je voudrais dire un mot pour répondre à la question des exercices quotidiens pour augmenter la conscience du corps.

Très brièvement, à partir de mon expérience personnelle et sans aucune ambition de présenter un menu complet, je dirais que des disciplines de méditation sont très utiles : par exemple, la méditation assise (*zazen*) et la méditation de marche (*kinyin* – une démarche très lente par laquelle il y a une prise d'attention spéciale sur le contact que le pied fait avec le sol). Un autre exercice qui peut développer une conscience corporelle plus claire et vigilante est le « body scan » (sondage du corps). Dans cet exercice l'individu (reposant immobile normalement allongé par terre ou assis) en utilisant seulement sa proprioception examine son corps et ses sentiments corporels d'une manière systématique. J'explique les principes de cette méthode dans *Conscience du corps*.

Le yoga et le t'ai chi chu'an (ainsi que les pratiques de « kata » des autres arts martiaux) peuvent aussi bien entraîner la personne à une conscience du corps plus perspicace, attentive et profonde. La Technique Alexander est aussi utile mais elle exige normalement la présence de l'éducateur, et c'est aussi clairement le cas avec « l'intégration fonctionnelle » de Feldenkrais. Mais l'autre forme de la Méthode Feldenkrais, « la prise de conscience par le mouvement » peut être pratiquée par l'individu sans la présence d'éducateur, en écoutant un enregistrement qui guide la personne à travers les mouvements lents et doux avec les pauses appropriées et les instructions nécessaires pour diriger l'attention et la prise de conscience. Mais bien sûr, cette pratique est également optimisée, avec un éducateur.



Richard Shusterman

D.R.