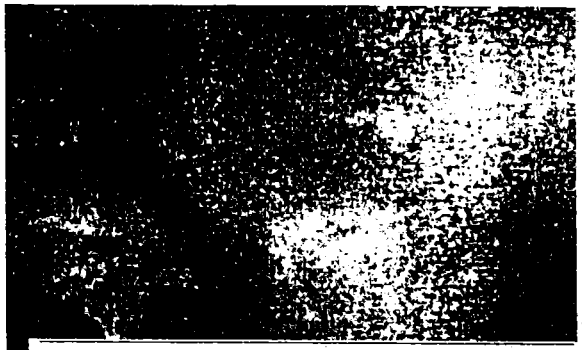
PARIS 8 DANSE
SITE DES ÉTUDES ET RECHERCHES EN DANSE À PARIS 8

LE SOUFFLE, LE LIEN

Hubert GODARD

in *Marsyas*, n°32, IPMC, Paris, décembre 1994, p. 27-31



HUBERT GODARD



Le souffle, le lien.

SI L'IMPORTANCE extrême des phénomènes liés à la respiration ne fait aucun doute pour la majorité des pédagogues, les modalités d'intervention sur ces processus rencontrent des avis divers et même divergents.

Pour certains, le travail direct, intentionnel, sur l'activité respiratoire est pensé comme la voie royale qui donne accès à une meilleure modulation des capacités expressives, par son impact sur la maîtrise émotionnelle et posturale. Pour d'autres, au contraire, un contrôle direct de la respiration aura pour effet de limiter les ajustements fins qui opèrent à un niveau non conscient et sont le gage d'un geste « inspiré » plutôt que « respiré ».

Même la voie du milieu qui serait d'être seulement attentif à ne pas gêner la respiration trouve ses contradicteurs comme dans l'haptonomie : *Rendre conscient le rythme respiratoire c'est déjà le modifier, la conscience, comme toute activité corticale volontaire, venant troubler le libre jeu d'une fonction étroitement liée à l'émotion et aux affects* (F. Veldman et B. This, 1985).

L'infinie diversité des points de vue vient souligner, s'il en était besoin, la complexité du phénomène qu'il sera difficile d'isoler de ses corollaires : l'état du milieu (éconiche) et ce qu'il permet, l'organisation posturo-gravitaire, les processus affectifs et l'intentionnalité.

La respiration qui joue en interdépendance simultanée avec ces paramètres peut donc être abordée par des champs de la connaissance très éloignés, ce qui explique la multiplicité des approches selon les goûts et la spécialisation de l'observateur.

La posture

Le simple fait de respirer entraîne certaines variations du centre de gravité ; analysées entre autre par les barocepteurs plantaires, ces variations seront à leur tour compensées (à un niveau non perçu) par un réajustement du système postural préservant la verticalité (P. Malafosse, 1993).

Ces processus de réajustement qui concernent directement l'ensemble des courbures du rachis seront modulés, ou même fortement affectés, par le tonus général et « l'état de pondéralité » puisqu'il s'agit déjà là d'un transfert de poids. Le rapport au sol, la tension des pieds et du dos jouent donc d'une manière réversible sur le flux respiratoire.

Gurfinkel et al. (1971) ont montré à quel point certains désordres dits « respiratoires » ne sont imputables qu'à une dysfonction du système d'adaptation postural aux oscillations gravitaires provoquées par les mouvements du souffle.

L'état tonico-gravitaire dans un autre registre sera dépendant de l'ensemble du système d'orientation, sur lequel reposent l'attention dirigée, la présence directionnelle.

L'oreille interne, le niveau tensif des cervicales et le port de tête auront un effet direct de modulateur tonique, facilitant ou inhibant ainsi la respiration par le biais des variations posturales qu'ils entraînent.

Un exemple de cet effet est mis en lumière dans la technique de F. Matthias Alexander qui était contre tout travail respiratoire direct, mais pour une conscience plus aiguë de la proprioception, et particulièrement à l'endroit des mouvements cervicaux, dans un but d'amélioration globale du potentiel individuel. Or, les résultats les plus immédiats remarqués dans les études scientifiques faites sur sa technique ont trait à l'amélioration respiratoire (F. Pierce Jones, 1979 ; W. Barlow, 1973).

Ce qui souligne un deuxième lien entre posture et respiration par le sens de l'orientation, du rapport à l'espace, après que nous ayons vu celui de la nature du rapport au sol, au poids.

Comme le signifie E. Reed (1982), la posture est une orientation de l'individu vis-à-vis de l'environnement et contient donc des données internes (proprioception, poids) et externes (extéroception, sens de l'orientation).

Un troisième lien, plus mécanique, marie le tonus postural à la respiration ; il s'agit des moteurs musculaires eux-mêmes qui jouent, pour beaucoup d'entre eux, un double rôle d'équilibrateurs posturaux et de muscles inspirateurs (inspirateurs scapulaires, cervicaux et spinaux.

Il faut ici souligner que l'expiration normale ne nécessite aucune contraction musculaire mais simplement un relâchement des inspirateurs. Le moindre hors-aplomb qui sera devenu une habitude aura pour conséquence de solliciter un excès tonique de quelques muscles posturaux dont certains ont un rôle respiratoire. Ceci empêchera donc leur relâchement pour l'expir, ce qui demandera à son tour un supplément de contraction pour l'inspiration sur ces mêmes muscles et/ou la mise en route des expirateurs forcés. On imagine ici la montée tonique en spirale qui relie souffle et attitude posturale. Nous verrons que cette montée tonique en inspir aura aussi un lien avec les affects et le système nerveux autonome.

Intention – perception

Une « intention » forte d'exécuter un mouvement pour le danseur ou l'instrumentiste, si elle se fait au détriment de l'« attention » aux sensations corporelles, aura le même effet de spirale négative sur le système posturo-respiratoire.

La perception des sensations corporelles, comme indiqué sur le **schéma**, peut être modifiée ou même annulée par la volonté ou par une catégorisation cognitive erronée et induite *via* les autres sens.

Nous donnons ici deux exemples frappants qui montrent à quel point de nombreux voiles peuvent ainsi recouvrir les informations corporelles et donc gauchir leurs perceptions.

Des individus marchant en avant volontairement mais exposés à des informations optiques donnant l'impression de reculer (défilés de films sur les murs de la pièce) indiqueront qu'ils sont en train de reculer, et ce malgré le mouvement en avant des jambes (Lishman & Lee, 1973).

Robert Masters (1993) rapporte le cas d'un ouvrier enfermé dans un wagon frigorifique par erreur et qui fut trouvé au matin mort de gel avec tous les signes cliniques liés à cette situation. Or, le système de froid n'avait pas fonctionné pour cause de panne électrique.

Il faut rappeler la distinction que nous opérons entre perception et sensation en utilisant la métaphore de E. Straus (1935) : *L'espace du sentir est à l'espace de la perception comme le paysage est à la géographie. L'espace de la perception est un espace géographique. La structure de l'espace géographique n'est d'aucune manière identique à l'espace physique (le paysage, l'état de corps).* Ce qui signifie comme dans les exemples cités que la sensation est perçue à travers le filtre d'un référent fluctuant suivant les expériences passées et l'intention du moment.

Ainsi, ce n'est pas la respiration que nous percevons mais ses effets indirects de modification du contenu corporel, par la proprioception, et de variation des affects par l'état d'émotion.

Le travail puissant de l'imagerie mentale sur l'organisation perceptive est souvent exploité avec bénéfice par les enseignants comme facilitateur proprioceptif et moteur (ou les ruses de la métaphore comme cheval de Troie pour pénétrer les défenses de l'habitus perceptif). Il s'agit ici d'augmenter la plasticité des médiums perceptifs.

L'exemple de l'*ideokinésis*, dans cet esprit, par un travail sur la visualisation de lignes de mouvement, redonne un potentiel maximal aux processus posturaux et à la coordination, ce qui facilite de ce fait la respiration. Dans cette lignée, Irène Dowd (1981) fustige toute correction posturale directe sur la cage thoracique pour le danseur et ajoute : *Toute nouvelle technique respiratoire semble bien fonctionner dans un premier temps, bien que le danseur puisse finalement trouver que son endurance décroît à long terme... Heureusement la plupart d'entre nous ne donnent aucune attention à notre respiration quand nous dansons énergiquement afin que la sagesse de notre corps prenne le dessus.*

Signalons, même si ce n'est pas le propos d'I. Dowd, que de nombreux auteurs font apparaître cette idée d'une « sagesse du corps » qui prend des aspects soit religieux (la nature naturante élevée au rang de divinité), soit vitalistes avec une hiérarchie des fonctions. Dans ces deux cas, la pensée réflexive devient le voile qui recouvre une vérité plus centrale et qu'il s'agit de traverser dans un parcours initiatique menant au « centre ». Disons simplement à ce propos que le débrayage de l'intention est encore une intention, et que le découpage entre système nerveux central et périphérique, os et superficie, muscles profonds et périphériques, est une vérité topographique mais non fonctionnelle.

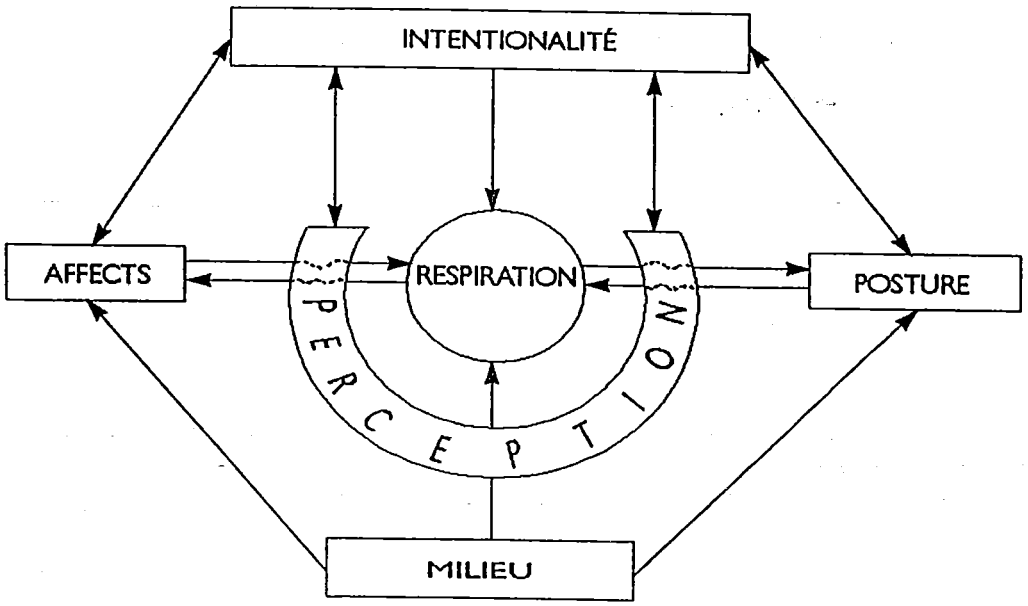
L'ambiguïté vient souvent de l'idée que la motricité suit la perception dans une causalité spatiale et temporelle. Or, tout le savoir actuel montre qu'il n'en est rien, mouvement et perception entretenant un rapport de simultanéité complexe, et la perception est souvent déjà un acte moteur tandis que certains actes moteurs ont pour seule finalité de « servir » la perception.

Nous avons vu à quel point organisation posturale et respiration étaient liées, indiquant ainsi deux voies d'accès au phénomène :

– celle qui va modifier l'état général par un travail respiratoire direct qui atteint donc l'ensemble posturo-respiratoire ;

– celle qui, par un travail sur l'attitude, va toucher indirectement le travail du souffle.

Entre l'intention et l'exécution, la perception des sensations corporelles.



Automatismes et intention

Le problème qui surgit à ce point a trait à l'intentionnalité, sachant que les processus posturaux et respiratoires peuvent être atteints par la volonté, mais sont régis en temps normal par des systèmes automatiques ou réflexes (la sagesse du corps ?). Ces automatismes innés ou acquis, ces coordinations, qui dirigent tous les mouvements rapides (le mouvement allant plus vite que le temps nécessaire à la perception), peuvent-ils être modifiés par un exercice ? Car c'est bien ce niveau qu'il faut atteindre, dans la mesure où une correction posturale ou respiratoire volontaire (relever un pied qui tombe en pronation, par exemple) n'aura aucun effet dans le feu de l'action où les niveaux automatiques reprendront le dessus à cause de la vitesse d'exécution.

J. Garros (1994) nous met en garde à ce propos : *Ces techniques (respiratoires) sont justifiées, mais dans la limite du but qu'elles poursuivent. Confondues, comme c'est souvent le cas, avec l'acte anatomo-physiologique, elles s'installent en permanence et provoquent de grands dégâts.*

Comme le signale L. Sweigard (1975), la contraction volontaire d'un muscle pour corriger un défaut postural a pour seul effet d'empêcher ou de restreindre le mouvement.

Dans l'exercice, c'est bien le sens de l'acte lui-même qu'il faut interroger pour remoduler une « habitude perceptive », afin de faire évoluer une coordination, imposant ainsi de passer de l'exercice à l'expérience, de l'échauffement mécanique à l'expérience de danse. Et dans ce jeu, la « surface » comme interface qui observe le dedans et le dehors de notre frontière corporelle a un rôle aussi central que le « centre ». La peau respire cet échange autant que le poumon, elle se dilate ou se rétracte comme un troisième poumon, et l'expérience nous dit que tout travail sur la peau, le tact, a un effet direct sur le rythme respiratoire.

Le sens de l'acte

Ce n'est donc pas la répétition d'un mouvement mais *l'expérience du geste* et par là la « fabrique du sens » qui donne le sens (direction) aux sens. Elle organise à partir de là une plasticité des phénomènes respiratoires, posturaux et perceptifs, qui façonne ainsi la structure fluctuante que l'on appelle « corps ».

Les travaux de E. Reed (1988) à la suite de Bernstein et Gibson démontrent à quel point le geste n'est pas le résultat de l'addition de ses sous-composants respiratoires, posturaux ou moteurs, mais le fait d'une totalité évoluant en fonction des relations entretenues avec le milieu par des « systèmes d'actes ».

Il est clair que de nombreux artistes, dans leur pratique intuitive et pragmatique, opèrent de longue date dans cet esprit. Citons le travail à l'instrumentarium Pilates « réinventé » par Jerome Andrews et Dominique Dupuy (*Marsyas* n° 28) qui étire non pas le muscle mais le « tourbillon du sens » au moment de l'acte dansé (ce qui, par contrecoup, finit par étirer le muscle d'une façon définitive, tant le cœur même de la coordination peut être touché par le sens nouveau d'une danse).

L'émotion

La fluctuation des états de corps par le souffle dans la vie de relation vient sceller l'union qu'entretiennent l'organique et l'affectif par le biais d'un médium structurel commun : le système neuro-végétatif.

L'affect (au sens de décharge neuro-végétative) modifie la respiration (rythme et volume), et la respiration peut induire des variations d'affects. La représentation qu'un individu se fera de ses affects à travers son histoire et son intention les transformera en émotion par des voies consciente, non consciente et inconsciente (le su, le non su et le refoulé).

En analogie avec l'écart perception-sensation, nous prenons ici l'émotion comme « représentation » qui accompagne le travail de l'affect.

Ici encore, au moins deux traditions se côtoient :

– la maîtrise des affects par l'exercice respiratoire et son effet sur la gouverne des émotions (yoga, etc.) ;

– l'exploration de la genèse des « représentations fixées » qui accompagnent certains affects, c'est-à-dire la réinterprétation de son histoire faite par un individu, ce qui modifie, de fait, l'auto-alimentation émotionnelle des affects et atteint ainsi la respiration (approches psycho-dynamiques).

Dans son cadre expressif, la danse joue simultanément sur les deux processus puisqu'elle doit mesurer son souffle pour des nécessités d'économie organique et d'autre part inventer sans cesse l'« interprétation de soi » par l'impact de l'altérité du rôle dans les jeux multiples de la fiction. La seule méprise que l'on pourrait faire ici de l'exercice respiratoire serait de confondre maîtrise des affects et maîtrise de l'expression des émotions.

Le souffle comme relation

Le souffle est donc à la croisée d'une multitude de processus qui interagissent simultanément, et chaque modification d'une des données entraînera

une adaptation de l'ensemble.

Il symbolise à souhait les relations de l'individu, l'échange aérien contenant au moins trois nuances :

– celle de la matière première énergétique par l'oxygène et son action sur les systèmes posturaux et affectifs (l'hyper ou l'hypoventilation, en variant l'acidité du sang, modifient le flux et la localisation dans le corps de la distribution sanguine, affectant ainsi le tonus postural et la montée des affects) ;

– celle d'acteur essentiel de l'« extentus » d'un individu dans le déploiement de sa « vastité périphérique » (F. Veldman, B. This, 1985). Les notions de volume corporel, d'expansion spatiale, d'affirmation et de partage du territoire, se jouent ainsi dans un phénomène qui ne sépare plus espace et temps, rythme d'approche et distance de l'autre ;

– celle d'implication dans le façonnage de la matrice vocale (le langage fouit les flux de la cartographie perceptive).

Comme l'indique Michel Bernard (1986), la voix est un rejet du souffle avec le ressenti articulatoire de ce rejet, et en même temps « auto-affection » par le locuteur de la parole émise à la fois proférée et entendue.

Le souffle comme relation dynamique à ce qui est perçu et émis est ainsi immanent à toute expression.

H.G.

Bibliographie

Barlow, W., *The Alexander principle*, Victor Gollancz, London, 1973.

Bernard, M., *L'Expressivité du corps*, Chiron, Paris, 1986.

Dowd, I., *Taking root to fly*, Contact Collaborations Inc., New York, 1981.

Garros, J., *Corporellement* (4), édité par le Centre Lafaurie-Monbadon, 33210 Castillon-de-Castets.

Gurfinkel, V.S., et al., *Models of the structural-functional organization of certain biological systems*, Cambridge, MIT, 1971.

Lishman, J., Lee, D., « *The Autonomy of visual kinesthesis* » in *Perception*, 2, 1973, 2.

Malafosse, P., « *Le Trépied de la statique* » in *Kinésithérapie scientifique* n° 328, nov. 1993.

Masters, R., « *Whatever the brain can organize* », *Brain/Mind*, sept. 1993, 5.

Pierce Jones, F., *Body awareness in action*, Schocken Books, New York, 1979.

Reed, E., « *Applying the theory of action systems to the study of motor skills* » in *Complex motor behaviour*, O.J. Meijer, K. Roth, Elsevier Science Publishers (North Holland), 1988.

Straus, E., *Du Sens des sens*, éd. J. Millon, Grenoble, 1989.

Sweigard, L., *Human movement potential : its ideokinetic facilitation*, Dodd, Mead and Co., New York, 1975.

Veldman, F., This, B., « *L'Haptonomie* » in le *Coq-Héron*, n° 9, 1985.