

ESQUISSE DE TECHNIQUES INTERIEURES

Steve Paxton

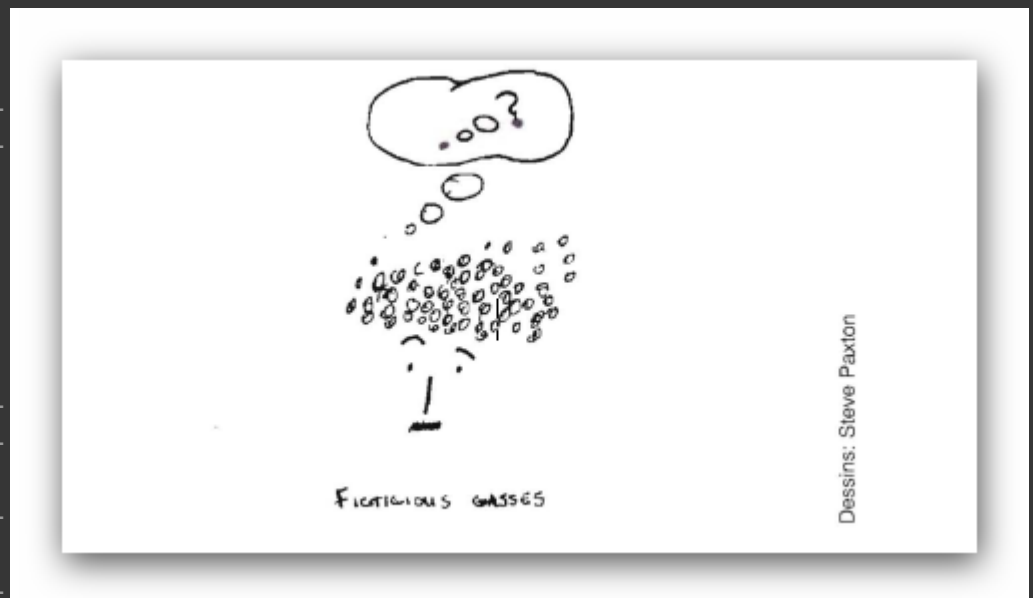
Il est parfois inéluctable d'être idiot et maladroit quel que soit notre choix de réagir ou de ne pas réagir, c'est ce que je me suis dit après l'European Contact Conference de Berlin en 1988. On m'avait demandé pendant une des conférences, ce qu'était, justement, le Contact Improvisation. Et j'avais loupé la réponse. Cela m'avait été demandé par une femme campée sur ses positions, en présence de nombreux "contacteurs" expérimentés, d'un public et d'étudiants, et j'avais hésité, cherchant une réponse valide pour l'ensemble du groupe. Jusqu'à ce moment, la discussion avait été pleine de révisions historiques, élisions, remarques pointues sur la lourdeur de l'américanocentrisme. En bref, les danseurs de Contact européens, se considérant comme la seconde génération de praticiens de cette forme, voulaient savoir s'ils devaient repasser par toutes les étapes par lesquelles étaient passés les Américains; quelques personnes venues à cette conférence sans expérience préalable voulaient juste une explication sur ce qu'était tout cela, comment c'était apparu et comment on pouvait l'améliorer et acquérir une reconnaissance -des choses de ce genre qui auraient été des questions raisonnables dans une organisation normale.

Le journal que vous lisez actuellement (Contact Quarterly) a, entre autres choses, travaillé pendant 15 ans à élaborer une réponse à cette question basique "qu'est-ce que le Contact Improvisation?". Au fur et à mesure que le temps a passé, la réponse a changé s'éloignant d'un phénomène de danse expérimentale et se rapprochant d'une pratique physique alliée à un certain nombre d'études nouvelles sur le corps et l'esprit. J'en suis venu à considérer le Contact comme un événement physique plus facile à décrire par la négative -ce n'est pas un art, pas un sport, et cela ne relève pas non plus des principales caractéristiques de la danse de ce siècle.

Mais j'ai horreur de décrire les choses par la négative. C'est approprié, mais je n'aime pas me servir des mêmes procédés qu'utilisaient avant moi les mystiques pour enseigner l'ineffable à leurs disciples.

Par ailleurs, nous tentons de décrire le corporel. Mais ce n'est plus très aisé à faire. En réalité, c'est en train de devenir de plus en plus difficile. Nous en savons maintenant de trop, ou, du moins, nous le pensons. Le corporel semble être constitué d'un complexe d'informations sociales, physiques, géométriques, glandulaires, politiques, intimes et personnelles dont il n'est pas facile de rendre compte.

Il fut un temps où les choses étaient relativement simples. Je pensais que je savais comment ce travail, alors sans nom, ne devrait pas être décrit. C'était appelé à être une improvisation, sans aucune référence ambiguë à l'imagination, parce que je ne savais pas précisément ce qu'était "l'imagination" (en fait je pensais que faire ce travail pourrait m'enseigner le sens des termes



comme imagination, improvisation, etc.). Pour la même raison, il ne devrait pas plus mentionner la sexualité, la psychologie, la spiritualité. Je voulais laisser cela aux mains des experts et procéder avec ce qui me semblait plus immédiat -les sens et le corps physique.

Avant que je puisse commencer à entraîner les sens des étudiants, il me semblait que quelque chose devait se passer dans leur cerveau. En reconnaissant que nous ne commençons pas à bouger à partir de zéro, que nous avons d'abord un désir ou une image pour lancer le système dans l'action, j'ai décidé que j'avais à travailler dans le domaine des images, quoique prudemment. Les images devaient être bien réelles. En d'autres termes, elles ne pouvaient d'évidence pas être irréelles. L'effet d'images absolument irréelles sur le corps est fascinant. Par exemple, si on vous dit d'imaginer (ce mot!) que votre tête est remplie avec un gaz qui est plus léger que l'air, il est difficile de ne pas répondre avec une extension de la nuque et un allongement postural. Pourquoi en est-il ainsi?

Cela s'apparente au genre de mobilisation qui advient quand nous cherchons un objet perdu - d'abord, la pensée de cet objet, ensuite le mouvement des yeux, la tête qui tourne, on se met debout, on se tourne vers différentes directions, on se déplace jusqu'à un nouveau point de vue ou un endroit où pourrait se trouver l'objet. Tout ceci apparaît comme conséquence de l'image mentale de l'objet désiré.

La capacité du corps à répondre à l'image est innée, apparemment, et avec cette connexion innée le corps peut être en état de répondre à n'importe quelle image qui traverse l'esprit. Ce sont là des spéculations sur un sujet qui mériterait des recherches approfondies. Il me semblait que, sans une théorie de l'imagination pour soutenir nos recherches, nous devrions arriver à improviser sans gaz fictif dans la tête -si cela était possible.

Dans tous les cas, je n'avais qu'une semaine pour arriver à transmettre l'idée centrale, avant qu'un groupe d'étudiants suffisamment compétents ne le présente au public tous les après-midi à la John Weber Gallery à New York. Une semaine, c'était peu de temps pour transmettre les états initiaux et amener ce duo d'improvisation très physique à se manifester de la façon la plus directe possible; l'effet des images sur le corps se révéla être un outil essentiel.

Le premier travail était d'attirer l'attention sur cette connexion image/action. Ensuite, il fallait produire des exercices qui le démontrent dans différentes parties du corps. Par exemple, je proposais un 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? En restant où vous êtes. Imaginez ... (répétition de la même proposition). Imaginez que vous allez faire un pas avec votre pied droit. Avec le gauche. Avec le droit. Le gauche. Restez immobile."

A ce point de légers sourires commençaient parfois à poindre sur les visages et je me doutais qu'ils avaient ressenti l'effet. Ils étaient partis dans une promenade imaginaire et avaient senti leur poids répondre subtilement (mais réellement) à l'image; ainsi quand l'injonction de "restez immobile" était donnée, les sourires révélaient qu'ils avaient compris la petite blague. Ils avaient réalisé que je connaissais cet effet. Nous étions arrivés à un endroit invisible (mais réel) ensemble. Le fait de rester immobile était utile. L'événement de base consistait à se tenir debout et à observer le corps. Ceci était un exercice en soi, même si c'en était un très réducteur. Ce que l'on exerçait de cette manière, dans la position debout, c'était l'habitude d'observation; un mouvement de conscience perceptible à travers

le corps. Au sein de cet exercice des rencontres se passent avec des parties du corps qui réagissent ou respirent pendant que nous observons. La conscience y apparaît clairement comme un sous-système qui examine les autres.

Les autres sous-systèmes ne sont d'évidence pas en rapport avec la conscience qui s'interroge, hormis le fait que les rencontres se passent dans ce qu'on appelle "mon corps". La conscience comme-observateur considère les autres systèmes comme séparés d'elle-même.

La conscience peut voyager à travers le corps. C'est un processus analogue à celui de fixer quelque chose avec le regard dans le monde externe. De manière analogue également à ce qu'est la vision périphérique, c'est une conscience globale du corps avec tous les sens ouverts. Connaître ces

phénomènes et les pratiquer sont, bien sûr, deux choses bien différentes. Nous savons beaucoup plus que ce que nous arrivons à pratiquer. Nous avons à décider ce que nous voulions mettre en pratique.

Un des choix fut donc d'observer ces tout petits mouvements que le corps produit lorsqu'il se tient debout. J'ai réalisé qu'ils étaient des exemples d'actions réflexes. Ils n'étaient pas dirigés par la conscience qui observe. Les étudier pouvait exercer la conscience à comprendre la vitesse des réflexes sans entrer dans une expérience d'urgence qui est le moment où nous sommes la plupart du temps conscients de nos réflexes.

Quand nous allons commencer à improviser en Contact, nous allons être confrontés à beaucoup d'exemples d'actions réflexes, mais ils nous seraient de peu d'utilité vu que la conscience peut facilement se détourner de ces expériences de mouvements réflexes. En d'autres mots, nous pouvons faire quelque chose sans le savoir. Cela suffit pour préserver utilement l'intégrité du corps, mais ça ne permet pas d'exercer la conscience; il reste un trou dans la connaissance de l'expérience. Est-ce que la conscience pourrait apprendre à voir ces lacunes de prise de conscience? Ou, si cela n'est pas possible, pourrait-elle au moins apprendre à observer des actions réflexes calmement dans les moments de haute décharge d'adrénaline?

Pourquoi est-ce que je donne une telle importance à la pleine conscience? Parce qu'on peut sentir la conscience changer selon ce qu'elle expérimente. Si un trou dans la conscience surgit à un moment critique, nous perdons une opportunité d'apprendre du moment. Un black out qui dure des fractions de seconde durant un roulé n'est pas acceptable comme une pleine conscience du roulé, et le 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 aura une expérience et elle va élargir sa conception pour y faire correspondre la nouvelle expérience. L'expansion de ce qu'elle peut dépeindre va devenir un nouveau fondement pour le mouvement.

Mon hypothèse est que ces trous sont des moments où la conscience s'en va. Je ne sais pas où. Mais je pense savoir pourquoi. Quelque chose se passe qui est trop rapide pour la pensée. Par exemple, la traversée de l'espace se fait normalement avec la tête érigée et avec des impressions visuelles confortablement constantes, l'horizontalité de l'horizon restant une référence première pour notre orientation. Quand ces références visuelles changent trop vite pour que notre conscience (relativement lente) puisse comprendre, comme dans les tours, les roulés et d'autres mouvements désorientant, quelque chose de réflexif et de beaucoup plus rapide que la conscience prend le dessus. Nous jouons avec ces deux aspects de nous-même dans les engins de foire, ou quand nous apprenons à tourner en danse.

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 réflexif. Quand nous nous attardons volontairement à cette frontière, nous devenons notre propre sujet d'expérimentation. Nous soumettons nos réflexes à des stimuli de manière à ce que notre conscience puisse les voir sursauter. Normalement la conscience s'évade facilement, les réflexes entrent en action, puis se remettent de côté, comme lors d'un battement de paupière où nous ne sommes la plupart du temps pas conscients du trou dans la continuité visuelle.





La continuité visuelle est l'une des nombreuses manières par lesquelles nous situons "où nous sommes" et ne pas le savoir est ressenti comme une situation critique. Je me demande combien de fois par jour ou par heure nous nous réorientons. En tout cas,

le Contact Improvisation défie constamment notre orientation: visuelle, directionnelle, d'équilibre et concernant la place de la conscience dans le corps. Ce défi à l'orientation n'apparaît pas seulement dans les aspects les plus acrobatiques du mouvement. Certains étudiants attrapent parfois la nausée lorsqu'ils prennent conscience de leur espace interne en se tenant debout. Bizarrement, ceci est probablement une forme de mal du voyage, qui a été décrite comme le fait d'avoir un sol mouvant sous les pieds, mais un horizon 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), alors que le sol reste stable au toucher. Ce que j'avais à faire était de résoudre le problème d'orientation de façon à ce que la conscience puisse rester consciente du mouvement. Un problème de poule et d'oeuf.

Chacun dans le groupe était athlétique et beaucoup d'entre eux étaient des danseurs, de sorte qu'on peut présumer que leur conscience avait déjà été informée des mouvements du corps. Mais on ne leur demandait pas de faire ce qu'ils savaient faire. On leur demandait d'improviser: de faire (ou de se permettre de faire) ce qu'ils ne s'attendaient pas à faire. Dans ce contexte, les techniques de mouvement apprises auparavant gênaient plus souvent qu'elles ne facilitaient la manifestation désirée. Les techniques de mouvement sont utiles pour d'autres raisons, bien sûr, mais pas pour examiner les lacunes de la conscience lorsque l'on produit des mouvements inattendus.

La conscience, soutenue par une série d'images et d'observations internes qui se renforçaient l'une l'autre, avait une tâche. Elle ne devait pas presser le corps, ni l'engager dans une traversée du temps hors du corps, dans la mémoire ou dans des projets, parce que ceci amène des images qui affectent aussi le corps, le distrayant de l'improvisation la plus évidente. Dans cette forme d'improvisation, la conscience devait tenir bon avec le corps, durant le temps réel, et rester alerte. Elle devait être un témoin.

Cette sorte de conscience -conscience de la réalité physique présente -est familière à chacun d'entre nous. Elle est utile parce qu'elle est généralement comprise et que l'employer exige d'opérer des choix. Sans un processus de sélection, nous sommes confrontés à une telle variété d'images physiques que nous en sommes inondés plutôt que d'être guidés dans une pratique.

Quand les bonnes images furent trouvées, un modèle de travail commença à émerger dans mon esprit. Le modèle de travail était basé sur certains aspects d'une expérience que j'avais eue quand je travaillais avec un partenaire, au cours de laquelle un événement intéressant se produisit et fut confirmé par chacun de nous. Des moments du duo, qui se manifestaient typiquement comme "accidents", et des courants fluides de mouvement furent perçus par tous deux comme plaisants, hautement stimulants et élémentaires. Cela se confirma avec d'autres partenaires, l'expérience se poursuivait valablement.

Le modèle de travail fut fondé sur cette expérience et le désir d'articuler l'expérience de manière à ce que d'autres puissent aussi la réactiver. Si d'autres la rencontraient, nous étions peut-être en train d'examiner un mode de communication basique entre les réflexes de personnes qui bougent en contact physique. C'était une idée qui requérait de se trouver à deux personnes. Ce n'était pas de la lutte, une forme d'étreinte, du sexe, de la danse sociale, pourtant c'était en

partie un peu de tout cela. Il fallait trouver un nom, de manière à ce que l'on puisse s'y référer sans connotations involontaires. Contact Improvisation ... ?



Classe de Loretto Heights, Denver 1985. Photo: Bill Arnold.

Pour concevoir les exercices, j'ai pris pour modèle de travail une personne imaginaire qui serait sans inhibition physique, sensorielle ou sociale. Il s'agissait d'une personne générique contenant les éléments positifs que j'avais observés chez beaucoup d'étudiants, de danseurs, de praticiens des arts martiaux et d'enfants. J'avais rencontré un pareil état d'être chez mes partenaires lorsqu'ils pratiquaient ce phénomène en duo. J'avais été aussi un tel être pour eux, apparemment, lorsqu'ils reconnaissaient aussi ce moment. Ce devait être un modèle simple, parce que les utilisateurs (les étudiants et moi-même) étaient des être humains

fonctionnant avec plus de connexions nerveuses potentielles qu'il n'y a de particules dans l'univers. Je ne pouvais évidemment pas m'en sortir avec tout ça, pas plus qu'avec d'autres évidentes complexités humaines. En termes de sécurité du corps en interaction active avec d'autres corps, j'ai vu que je pouvais demander aux étudiants de se concentrer sur le mouvement et sur la manière dont ils le ressentaient. Ensuite je pouvais leur suggérer de se concentrer sur les sensations de poids, de force d'impulsion, de friction, de toucher avec le partenaire, sur la sensation du sol sous leur corps, et d'apprendre à maintenir leur vision périphérique de l'espace. Le modèle de travail comportait ces caractéristiques et d'autres tout aussi simples à comprendre. Elles visaient à maintenir la sécurité, non à improviser. Je me rappelle avoir dit que l'improvisation ne pouvait pas être enseignée, pourtant qu'elle pouvait être apprise.

Je pensais par ailleurs que la sécurité pouvait être apprise. "Gardez vos genoux au-dessus de vos orteils" apprend-on par exemple aux étudiants en danse. En développant les caractéristiques de ce modèle de travail et en les faisant assimiler par les étudiants, j'espérais qu'ils resteraient saufs, même s'ils étaient de véritables casse-cou.

J'ai persévéré. J'ai fait des hypothèses. J'ai supposé que je pouvais expliquer des choses au corps directement ("remarquez la force de gravité"). J'ai supposé que le corps connaissait ce dont je parlais (la gravité, que l'on ignore habituellement, apparaît comme une sensation de poids).

J'ai supposé que le corps, ayant évolué durant des millions d'années sur cette planète, était d'abord réglé par des éléments planétaires qui façonnent nos potentiels, et ensuite par les éléments culturels qui développent certaines parties du potentiel. Ceci en accord avec des théories actuelles sur la façon dont nous acquérons le langage. Nous sommes nés avec la possibilité de produire toute la variété de sons humains et de liaisons langagières, mais nous sommes guidés dans la langue spécifique de notre culture, et le potentiel non utilisé disparaît faute d'usage.



Extrait de la vidéo *Chute*, 1978.



Classe, Naropa Institute, Ben Ka, Anke Feldman, Craig Carlson, 1985.
Photo: Bill Arnold.

Pour le modèle de travail, la question de base était: un potentiel pour quoi? Qu'est-ce que la culture avait supprimé physiquement ou exclu de la sélection que nous pourrions réclamer? Nous pouvons, avec un brin d'expérience des cultures alternatives, comprendre quelque chose de ce que nos cultures exigent de nous pour y être intégrés: certains gestes, certaines manières d'être ou comportements -du langage du corps, comme ils disent -qui constituent proprement des activités sociales et de communication, aussi bien que des attitudes mentales que nous acquérons ou aspirons à posséder en vue d'une présentation convenable de notre "moi". En effet, la véritable idée d'un "moi" est probablement une construction culturelle.

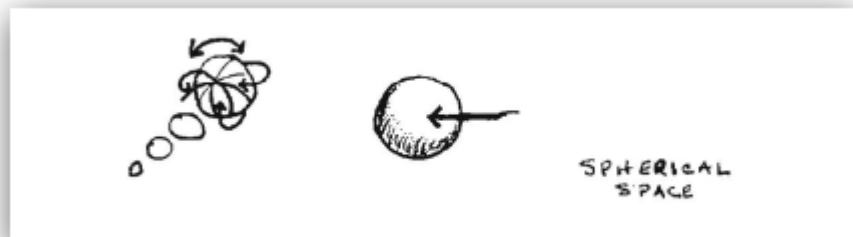
Dans le sport et la danse, les règles de comportement physique sont changées par rapport au comportement social de base pour englober des activités comprises comme étant en-dehors de la norme sociale, mais permises de façon contrôlée. Ces activités requièrent des modes de sentir différents de ce que demande le langage du corps usuel que nous devons apprendre pour manger en société ou pour aller à l'école. Le modèle de travail et ses caractéristiques était comme le sport et la danse en ce qu'il était altéré. Quoi qu'il en

soit, ils se différencient l'un de l'autre dans la manière de les apprendre. Le comportement du Contact Improvisation évolue à partir d'un mouvement senti: la danse et le sport, en essayant d'abord d'exécuter les mouvements et puis en laissant les sens s'y ajuster ou pas.

C'est comme la manière dont nous sommes éduqués... Sans nous laisser entraîner dans cette discussion, on peut simplement remarquer que la plupart d'entre nous apprennent à rester assis sans bouger et à concentrer leur attention pendant des heures jour après jour. Le potentiel manquant est ici évident -les mouvements du corps et la diversité des sens périphériques.

Nos altérations impliquent l'investigation de l'espace, du temps et de la masse avec les sens en mode de perception périphérique. L'espace devient sphérique, le temps est le présent, la masse est une orientation à la gravité modifiable.

En esquissant une approche de ce modèle de travail du corps, j'ai évacué aveuglément les contraintes et les tabous du toucher, parce que les gens sont habitués à les ignorer dans le métro, dans le sport ou dans le cabinet du docteur. Et je n'ai pas mis l'accent sur la nature imprévisible de l'improvisation, apparentée au



fait de danser sur un sol qui se déplace constamment, mais j'ai au contraire suggéré un état stable d'observation des réflexes. Laissez les réflexes réaliser comment traiter avec l'imprévisible. Cette méthode avait pour but de récupérer des possibilités physiques qui avaient pu devenir inactives, réactiver les sens que nous avons été entraînés à ne pas prendre en compte. A quoi cela pourrait-il conduire en réalité? Cette récupération et cette ouverture semblent très positives, mais où ces changements nous mèneraient-ils? Qui deviendrions-nous?

Quand j'ai commencé en 1972, j'ai traversé tout cela audacieusement. Les personnes dans le groupe étaient jeunes, en bonne santé et alertes. J'ai supposé que si nous ne nous concentrons pas consciemment sur des problèmes nous ne les créerions pas, et qu'au moins des difficultés comme celles que j'ai fait apparaître ne seraient pas projetées. Comme je l'ai dit plus haut, les choses semblaient plus simples alors.

Il était à prévoir que certains des étudiants enseigneraient éventuellement quelque chose de ce qu'ils étaient en train de faire à d'autres, et j'ai senti le besoin de développer ce matériel de manière à ce que les étudiants soient conscients du mécanisme d'enseignement. Cela revint à élaborer des principes -physiques, mentaux et culturels -connus d'eux par le fait de les apprendre.

Nous avions le support de Steve Christiansen et de sa caméra vidéo, et nous avons passé des heures, quand nous ne travaillions pas sur le tatami, à examiner les mouvements et à nous observer nous mêmes.

C'était très utile. La vidéo était à cette époque un nouvel outil témoin du corps/esprit qui nous a laissé voir des moments de l'action où nous étions opérants, mais non conscients. De tels moments dont nous avons pu prendre note à l'aide de la caméra ou de l'observation serrée d'un partenaire, pouvaient plus tard être réexaminés en action. Des indications sur la nature du trou pouvaient être relevées. Nous avons commencé à noter quand le trou apparaissait, à n'importe quel niveau et à quelle fréquence. Nous avons aussi remarqué des moments intenses non refoulés (et nous nous sommes rappelés les sentiments qui les accompagnaient). Et nous avons observé des duos sans contrainte où l'on ne voyait pas de mouvements réflexifs. Parfois les gens semblaient prudents, incapables d'échapper au contrôle conscient. La désorientation, la peur ou des réponses habituelles fixées apparaissaient.

Dans le modèle de travail, ces phénomènes émotionnels et désorientants ressentis en corrélation avec un trou de la conscience

étaient considérés comme symptomatiques de l'insuffisance de préparation des sens. Ils n'étaient pas prêts à rapporter à la conscience ce qui se passait et, au contraire, ils le relataient à la part réflexive du corps et de l'esprit.

Je ne pouvais pas comprendre les duos prudents. D'évidence, il y manquait la confiance. Avec un autre partenaire, un autre jour, cela tendait à changer. Tout ce que je pouvais faire pour m'en sortir avec ce mode, était de changer régulièrement de partenaire. Eventuellement, quelqu'un trouvait un duo qui le conduisait à ses réflexes.

Quand je proposais des mouvements techniques, ils venaient parfois à l'encontre d'habitudes de mouvements engrenées. Par exemple, le roulé Aïkido, qui est une roulade avant diagonale, parvint dans nos contrées venant d'Orient. A chaque tentative de ce roulé, les étudiants le transformaient en culbute, soit le roulé avant symétrique que nous apprenons en Occident. Cette incompréhension pouvait persister malgré un nombre important de répétitions d'exemples et d'essais infructueux. C'était sérieusement frustrant pour les étudiants et pour moi. J'ai fini par considérer que s'ils ne parvenaient pas à mettre le doigt sur ce qui n'allait pas, c'était peut-être parce que rien dans leur expérience antérieure du mouvement ne les avait préparés aux principes développés dans les arts martiaux.

Ces essais infructueux répétés du roulé Aïkido m'amènèrent à remarquer le premier trou dans la conscience d'un mouvement. L'acte de propulser le corps dans le roulé est légèrement effrayant et beaucoup de gens ont les yeux ouverts avant et après le roulé, mais au moment où ils prennent le poids sur les épaules et la nuque, ils ont les yeux fermés, paupières serrées, sans en être conscients.

Je n'ai pas résolu ce double problème à temps pour la première performance, ni même des années plus tard, même si les étudiants exécutent parfaitement leurs culbutes.

J'ai appris qu'avant que le corps puisse trouver le nouveau schème de roulé, il était utile d'apprendre les sensations que crée un roulé Aïkido.

Les nouvelles sensations, et les parties des bras, épaules et dos où se concentrent les sensations pendant le roulé, pouvaient être explorées sans engager tout le corps dans le roulé. Cela peut changer la position de la conscience relativement à l'exercice. A la place d'une action inconnue accolée à une action habituelle connue tellement similaire qu'elle en détourne la tentative, les étudiants avaient à leur disposition deux actions connues. L'une est nouvelle, c'est un essai, 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 deux concepts de roulé, les trous de la conscience dans l'un ou l'autre pouvaient être dénichés.

Ces explorations ont évolué en nouvelles techniques d'approches. Il était remarquable que ces approches requéraient que les étudiants travaillent aussi bien avec des attitudes mentales collaborantes qu'avec le corps physique directement. Dans

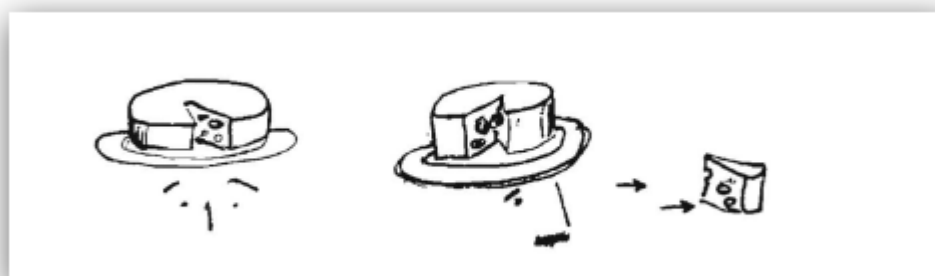
le roulé Aïkido par exemple, il était moins utile de connaître le chemin mentalement et de tenter de le réaliser volontairement que de devenir un observateur des sensations et de travailler calmement sur chaque blocage émotionnel, d'orientation ou d'habitude au fil de leur émergence.

La qualité de conscience venait au centre de l'attention. Ce n'était pas toute la conscience et toutes les interactions possibles, bien sûr. Un modèle de travail concernant la conscience est, en ce cas, le gruyère. Nous l'achetons comme un morceau et nous ne faisons pas attention aux trous parce que nous ne les utilisons pas. J'étais en train de relever 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 tous deux partie de la forme, la nature du fromage tout entier. J'ai réalisé qu'on ne peut aller beaucoup plus loin avec ce modèle, ce qui a l'avantage de se poursuivre avec le mouvement et son interaction avec la conscience.

Alors que nous commençons à ouvrir les sens à leur plus large potentiel, il devint clair que chacun des sens contient des images de différentes natures. Le gruyère ci-dessus, principalement une image visuelle dans le sens où je me concentre sur la manière dont le fromage apparaît, est né dans mon cerveau et je l'ai transmis à une autre personne par ma voix, donc il s'agissait d'une transmission verbale d'une image visuelle. Ce dont nous avons le plus besoin dans notre travail était l'imagerie kinesthésique qui était à la fois appropriée au mode du mouvement et vraie (à l'encontre des spéculations à propos de la conscience du fromage).

Les petits mouvements de la station debout immobile (standing meditation), qui forment la base de ce questionnement, sont véridiques. Mais sont-ils des images ou des sensations? Si nous les observons, vont-ils s'infiltrer dans l'esprit qui observe et affecter le corps comme le font les images? Est-ce que le système nerveux, et sa médiation par la posture en relation à la gravité, ont la possibilité d'enseigner à la conscience, et est-ce que la conscience détient l'aptitude d'amplifier et de renforcer cette médiation?

Je présume que cette réciprocité existe. J'ai décidé que les sensations sont ce que nous sentons se passer sur le moment et elles peuvent devenir des images quand nous remarquons que nous les observons. Ceci suggère que la conscience peut devenir consciente d'elle-même -une caractéristique qui la définit -et qu'il existe un usage positif de cette aptitude à se diviser en un regard sur soi. Quoi qu'il en soit, la conscience ne travaille pas très bien avec l'inconnu, comme le révèle l'exemple du roulé Aïkido. Il semble qu'elle ait besoin de savoir ou d'observer pour se diriger



elle-même et diriger 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 sentir les petits mouvements". Alors notre attitude commence à se changer en "le corps reste érigé par l'action musculaire réflexe autour du squelette". D'abord nous sentons les

mouvements, ensuite nous pouvons identifier les sensations en images. Le moment entre ces perceptions peut être aussi court qu'un trait d'union. Tout ce qui précède suggère qu'il y a une différence importante entre la succession savoir-remarquer et remarquer-savoir.

Voilà les réflexions qui me vinrent durant la période de travail de janvier à juin 1972, c'est-à-dire depuis la création de *Magnesium* à Oberlin College jusqu'au printemps à Bennington College où nous avons poursuivi l'identification des prémisses de ce phénomène et à la présentation à New York du travail que j'ai appelé Contact Improvisation. Les étudiants des deux institutions (plus des membres de la communauté de danse du bas de NYC qui se sont imposés) ont été rejoints par les étudiants des classes de Mary Fulkerson de l'Université de Rochester. Le groupe de Rochester était moins familier avec les mouvements proposés et, comme Mary Fulkerson leur enseignait la "Release Technique" par le biais d'un travail intensif sur les images, c'est dans le but d'atteindre ces étudiants rapidement que l'approche présentée plus haut fut développée au-delà de ce qui avait été nécessaire à Bennington College.

A Bennington, j'avais commencé à introduire ces étudiants de danse occidentale aux techniques de l'Aïkido. Quoi qu'il en soit, j'ai rapidement abandonné l'enseignement de l'Aïkido et j'ai commencé à travailler sur des outils spécifiques pour ces techniques intérieures. Quoique des techniques physiques pouvaient être trouvées pour un entraînement de mouvement spécifique, ce dont ces étudiants avaient besoin était une vision de la philosophie des arts martiaux sous-tendant ces techniques (ou un remplacement viable pour cela). Ceci prépara le terrain pour introduire une forme d'improvisation qui requiert 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 des "Release Techniques", l'Aïkido et nombre de disciplines mentales ou physiques eurent une influence décisive et furent ajustées en accord avec ma compréhension à ce moment en vue de transmettre les principes de mouvement du domaine de l'improvisation que circonscrivent les mots "Contact Improvisation".

Au-delà de tout cela, des exercices physiques furent élaborés pour permettre que le mouvement s'accomplisse en toute sécurité. Ils visaient à introduire les sensations qui émergent durant le "vol", le fait de porter ou d'être porté, et de renforcer le corps physiquement pour ces extrêmes énergétiques de la forme. La force physique était considérée comme résultant du fait de trouver le chemin intérieur le plus juste, le plus facile, le plus efficace. La tension était découragée.



CHICKEN & EGG

Nous étions en train de travailler sur une méthode de technique, un travail qui se continue aujourd'hui, en nous efforçant de décrire ce qu'est le Contact Improvisation selon ses propres termes, un phénomène de mouvement en duo, aussi bien que dans les termes personnels de l'étudiant: celui-ci peut par exemple avoir une force physique, mais une faiblesse en termes de spatialisation, ou des aptitudes à l'improvisation, mais sans oser donner son poids à une autre personne.

En résumé:

Les images étaient utilisées pour concentrer l'esprit et lui donner ensuite des points d'attention au sein des sensations corporelles.

Les mots se devaient d'être non ambigus, non menaçants, informatifs et généralement compris. Les affirmations devaient être vraies, évidentes, pertinentes.

Parler signifiait aussi donner le ton. J'ai essayé de simplifier les questions du corps en vue de la transmission vers un autre corps.

J'ai déplacé l'esprit de ma bouche dans mon corps, un enjeu localisé, et j'ai reporté les questions exprimées par la parole directement sur un autre corps. La conscience des étudiants était engagée à produire des attitudes et à observer l'effet de l'image sur le corps et les conséquences de ces effets. D'autres observaient à l'intérieur de leurs corps des images qui pouvaient être nommées, différemment objectivées et discutées, et qui convenaient à la structure improvisée.

J'ai fait nombre de suppositions. Pour étudier quelque chose comme l'improvisation, qui se définit en la faisant, tout ce que vous supposez va affecter le résultat. J'ai essayé de rester conscient de ce qu'étaient les hypothèses et de laisser le phénomène que nous explorions, le champ plus restreint de l'improvisation quand on communique à travers le toucher avec une autre personne, guider l'imagerie définitive vers des domaines appropriés.

Cette conduite nous amena à considérer toute sorte de choses comme la communication, l'émotion, la psychologie, le sexe, l'éducation, le développement de l'enfant, les tabous, l'espace, le temps et le moi. C'est toujours bien de dire que chacun prend la responsabilité de soi-même dans l'improvisation, mais c'est en effet un incroyable boulot dans le détail. Le travail d'un improvisateur n'est jamais fini. Tout cela pour explorer l'aptitude de la conscience à cliver les moments du corps et à rester présent quand les moments changent.

Traduction: Patricia Kuypers

Texte publié in Contact Quarterly, volume 18, 1, 1993, sous le titre "Drafting interior techniques".