L’imagination kinesthésique

Une conversation avec Joan Skinner

par
Bettina Neuhaus

Bettina Neuhaus : Aujourd'hui, vous êtes connue dans le monde entier comme la créatrice de la Skinner Releasing Technique (SRT). Quel est votre parcours dans le domaine de la danse ?

Joan Skinner : J'ai dansé avec la Compagnie de Martha Graham pendant trois ans. Et puis, j'ai eu la chance d'assister à un spectacle de Merce Cunningham, une pièce intitulée *Sixteen dances for soloist and company of three*. J'étais tout à fait sous le charme. Je n'avais pas la moindre idée de ce qui se passait, la structure de la pièce ne ressemblait à rien que j'avais pu voir auparavant, du fait qu'elle avait été composée à partir du jeu du hasard. J'ai tout simplement adoré et je me suis dit que c'était comme cela que je voulais danser. J'ai quitté Graham et tous ses drames mélodramatiques et psychologiques pour aller étudier avec Merce. Et très vite, je me suis trouvée à danser *Sixteen dances for soloist and company of three*.

En regardant votre parcours a posteriori, à la lumière du travail artistique et pédagogique que vous avez développé, quels sont les professeurs, les artistes ou les autres personnes auxquels vous vous sentez particulièrement liée aujourd'hui ?

L'une des premières personnes qui m'a influencée était mon professeur de danse quand j'étais enfant, Cora Belle Hunter, une étudiante de Mabel Ellsworth Todd, auteur de *The Thinking Body*. Mademoiselle Hunter avait vraiment une approche organique du mouvement ; au cours, elle proposait des images aux enfants et il y avait même un squelette en classe. Je pense que c'est grâce à son influence que j'ai remis en question, par la suite, les techniques de formation que je suivais.

Ensuite, Merce Cunningham et John Cage m'ont fortement influencée lorsque je dansais avec Merce. Ils m'ont initiée au concept d'immobilité et aux écrits de Suzuki sur le Zen, sans compter leur manière de procéder très intéressante, entièrement basée sur le hasard, mettant l'ego de côté. À cette époque, je lisais *Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc* d'Eugène Herrigel – ouvrage dans lequel il utilise l'expression "cela a tiré" – c'est la flèche qui tire – pas vous.

La troisième grande influence a été la Technique Alexander. Quand je dansais avec Merce, j'ai eu un problème au dos et j'ai commencé à travailler avec un professeur d'Alexander à New York. Je pouvais aisément en comprendre les principes puisqu'ils étaient organiques et me ramenaient à mon expérience du mouvement lorsque j'étais enfant.

Travailler avec les images

La SRT emploie deux types d'images : les "Totalités" et les "Image-Actions". Avant d'aborder ces images et en guise d'échauffement, les "Checklists" utilisent l'imagerie poétique afin de passer en revue les différentes zones du corps, en invitant la personne à prendre conscience de ses tensions et schémas habituels. Un autre type d'imagerie suggère le "relâchement" de ces tensions et amène le participant à un état de conscience légèrement altéré, à un état de plus grande disponibilité.

C'est dans cet état de réceptivité, à la limite du contrôle conscient, que la personne est alors prête à s'imprégner de l'image-action ou de la totalité, à en faire l'expérience kinesthésique et à engager sa créativité.

Les Totalités fournissent un univers à plusieurs couches (exemple : "Totalité Forêt tropicale" ou "Totalité Soie"). Elles amènent la personne dans un état de conscience globalement plus profond, lequel permet d'intégrer une conscience multidirectionnelle. La conscience multidirectionnelle est la capacité à percevoir simultanément différentes sensations. Elle recouvre une conscience d'un alignement multidirectionnel mais aussi la coordination et l'intégration d'une conscience intérieure et extérieure.

Si une personne vient à se fondre dans les images de totalités, ses propres limites peuvent s'estomper, voire disparaître.

En fait, l'objectif de la totalité est de créer un certain degré de désorientation; atteindre cet état permet de vivre de nouvelles et profondes expériences.

Certaines totalités mènent au mouvement, d'autres pas.

Si les images de totalités conduisent souvent à un état d'immobilité, elles permettent d'expérimenter toutes sortes de mouvements intérieurs.

Par contraste, l'essence des Image-Actions, c'est de bouger. Pour certaines, c'est l'image même qui nous met en mouvement (exemple : "Les filandres attachées aux genoux, aux mains et à la tête) et, pour d'autres, c'est par le mouvement que l'image se révèle (exemple : "Espaces intérieurs d'espaces").

Une fois que les participants ont reçu et assimilé l'image-action, des suggestions telles que "… peut-être l'image nous amène quelque part – à la surface du sol ou hors du sol – ou pas..." ou encore "… essayer de trouver des manières de bouger (par exemple) quand les espaces intérieurs bougent avec nous…" stimulent le processus d'intégration et d'expérimentation de l'image pendant le mouvement.

Voici, dans les pages quisuivent, quelques exemples d'images telles qu'énoncées lors d'un cours en SRT, accompagnées de notes et dessins réalisés par les élèves suite à leur expérience.

Bettina Neuhaus

J'ai essentiellement retenu de la Technique Alexander le concept selon lequel aucune partie du corps ne comprime une autre, que j'utilise d'ailleurs en Releasing. La Technique Alexander a bel et bien résolu mon problème de dos et j'ai pu reprendre la danse que je ne pensais plus jamais pouvoir pratiquer.

À partir de quel moment diriez-vous que votre travail a commencé ?

Pendant que je dansais avec Merce, j'ai commencé à travailler seule à la maison. J'ai mis une barre dans mon appartement, un miroir de chaque côté de la pièce qui me permettait de me voir sous des angles différents. Je mettais surtout en doute les techniques qui, en ce temps-là, amenaient une partie du corps à contraindre une autre. Les mots qu'on entendait souvent étaient "serrez, maintenez et tirez vers le haut". Je me demandais comment on pouvait serrer, maintenir, tirer vers le haut et respirer comme je pensais qu'il était naturel de le faire. Donc, j'ai commencé à chercher des solutions plus organiques.

Ensuite, j'ai quitté New York avec mon fils et j'ai commencé à travailler seule pendant trois ans. J'ai repris les principes Alexander où vous ne vous "serrez" nulle part, où vous ne maintenez ni ne tirez vers le haut et j'ai essayé de les appliquer à la barre chez moi. J'ai essayé de trouver cet équilibre sans "serrer" et j'ai commencé à travailler de manière kinesthésique. La barre a progressivement disparu et j'ai ensuite trouvé cette espèce d'équilibre multidirectionnel que l'on utilise en Releasing.

Ensuite, j'ai commencé à enseigner la danse moderne traditionnelle à l'université. Je voulais partager ce que j'avais appris et je cherchais comment transmettre des informations kinesthésiques. Alors que je m'exerçais au sol, des images commencèrent à surgir, que je pouvais essayer sur les étudiants.
La première image que je leur ai donnée était un fil de marionnette qui partait du sommet de la tête et auquel ils étaient suspendus. À ma grande surprise, cela leur a plu. Ils se sont mis à parcourir le studio en enchaînant des figures de danse moderne avec leur fil, en riant et en disant "J'ai perdu mon fil en tournant" ou "J'ai perdu mon fil quand j'étais en l'air". Ils développèrent véritablement leur conscience de soi, une conscience de perception à un niveau kinesthésique. J'étais étonnée de voir à quel point cela leur plaisait. Cela m'a donné le courage de poursuivre.

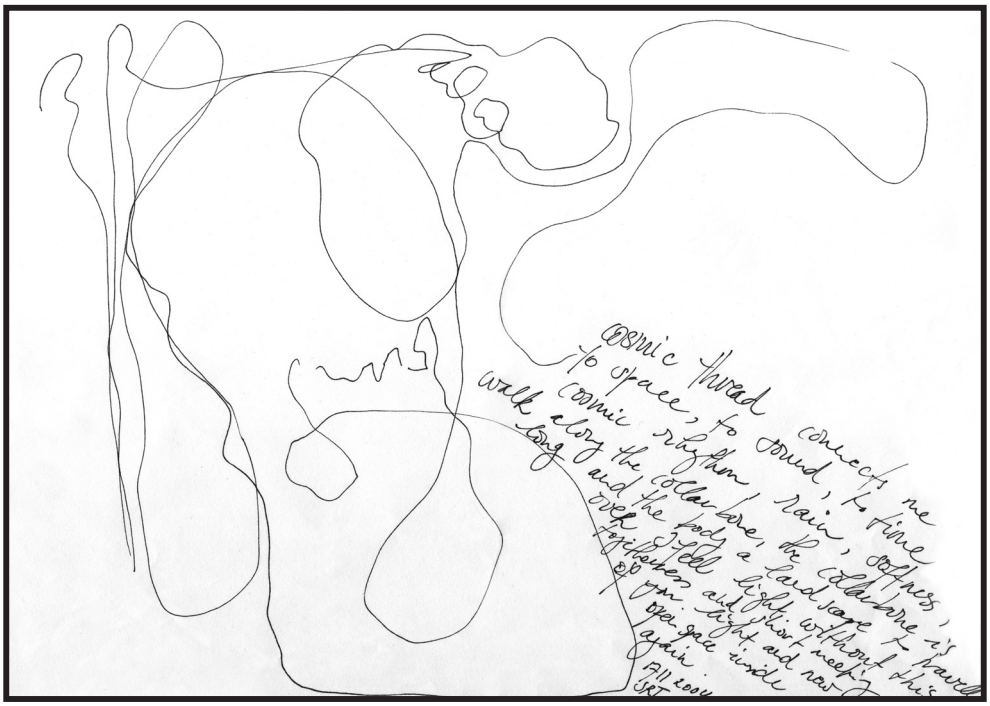
Qu'est-ce que la Skinner Releasing Technique ?

C'est complexe. Il y a plusieurs dimensions et différents aspects. Au départ, c'était une technique de danse parce que je dansais et que j'enseignais la danse

ESPACES INTÉRIEURS

(COURS 4)

… Permettre à notre attention de se tourner vers les espaces intérieurs. C'est comme une contrée intérieure d'espaces.
Il y a de grands espaces courbes entre une côte et l'autre, en travers de la cage thoracique à l'avant; en travers de la cage thoracique à l'arrière.
Et il y a des espaces comme des fenêtres le long de l'épine dorsale – des espaces entre une vertèbre et la suivante, tout le long de l'épine dorsale.
Et le bassin est comme un espace intérieur profond, creux, en forme de bol, tout en profondeur dans le bassin.



Un fil cosmique me rattache à l'espace, au son, au temps / Rythme, pluie et douceur cosmiques – se promener le long de la clavicule / Les clavicules sont longues et le corps est une contrée à parcourir / Je me sens légère / Sans cette harmonie et brève communion avec toi / À nouveau à l'intérieur, lumière et nouvel espace ouvert.

Danseuse
(L'auteur a participé à une formation SRT pendant sa grossesse. Elle a réalisé ce dessin dans le cadre d'un de ses premiers cours, après avoir accouché.)

à des étudiants. Je pense que, par la suite, c'est devenu beaucoup plus que cela – et cela a influencé ma façon de penser la danse. J'envisage la danse comme quelque chose qui va bien au-delà des techniques des danseurs professionnels. Déjà dans l'utérus, les êtres humains expérimentent un mouvement rythmique, donc nous naissons avec une affinité pour le mouvement et un sens du rythme. De mon point de vue, notre vie est faite tout entière de mouvements, même pendant le sommeil ; la respiration bouge, le cœur bat, le sang circule et les paupières tressaillent. Je me plais à croire que tous les mouvements sont de la danse ou pourraient le devenir si les êtres humains pouvaient expérimenter le mouvement avec un certain sens de l'harmonie. D'ailleurs, dans les écrits des étudiants en SRT, on retrouve les notions suivantes : "éprouver une complétude, sentir le corps dans son intégrité, se sentir en paix avec soi-même". Une grande partie de la technique travaille sur les tensions cachées pour les relâcher. On s'ouvre pour fusionner avec l'énergie qui nous entoure ou avec une force vitale qui est en nous. La Skinner Releasing Technique est un processus, très dynamique.

La stimulation de notre propre imagination et le sens de la poésie semblent être au cœur de la SRT.

Tout à fait. Elle ne serait pas ce qu'elle est sans le recours aux images. C'est la base. Lorsque je cherchais un moyen pour transmettre des informations kinesthésiques à ces étudiants, il a fallu que je me mette par terre, que je rentre dans la pratique et les images sont venues simplement, les unes après les autres. Ces images sont poétiques mais je préfère parler de "bouquets d'images" plutôt que de poèmes.

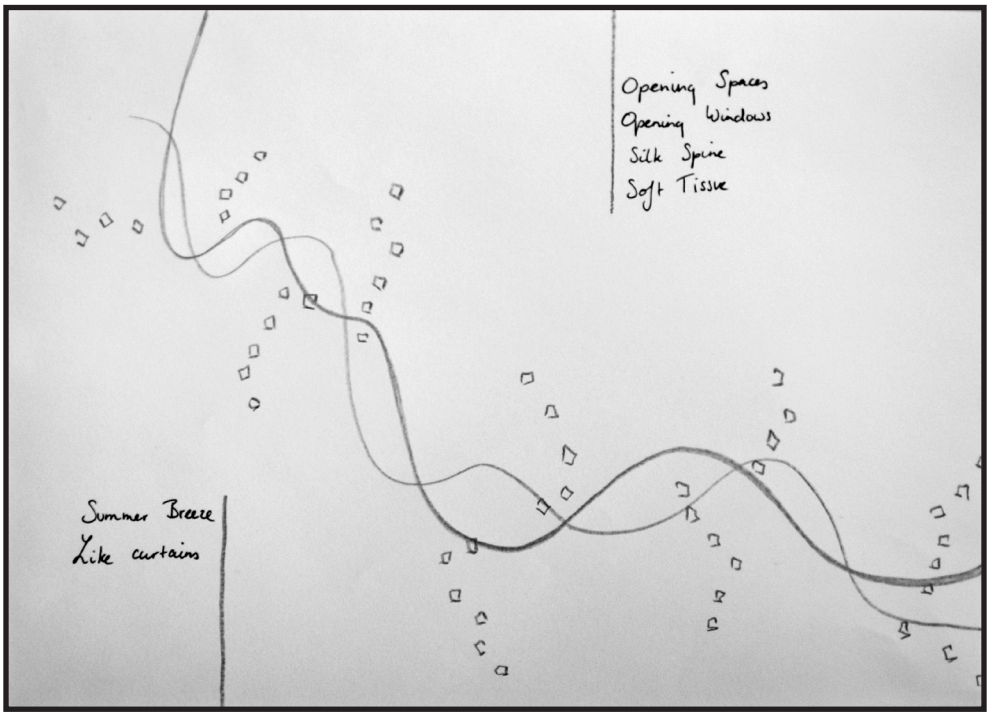
La philosophe Suzanne Langer a écrit, à propos de l'image, qu'il s'agissait d'une "*image mentale de quelque chose s'offrant à notre compréhension imaginative directe.*" Le langage des images est vaste, sinon plus vaste que le langage des mots. Et l'image a cette grande capacité à communiquer une information non verbale telle une donnée kinesthésique. Et, d'après le psychiatre italien, Roberto Assaggioli, "*la perception de l'image est plus intuitive qu'analytique*". C'est une caractéristique importante ; avec l'intuition, on enregistre l'image et on la perçoit immédiatement dans sa globalité.

En Releasing, l'imagination et le soi physique s'intègrent pleinement dans le mouvement. Le soi physique travaille de manière kinesthésique, tandis que l'imagination se concentre sur une image qui peut être une métaphore symbolisant un principe technique. Et, parce que les images sont poétiques, elles excitent l'imagination de l'individu et encouragent l'étudiant à bouger en fonction de ce principe technique et de sa propre imagination. De cette façon, technique et processus créatif font partie intégrante de cette technique.

SOIE & FILANDRE

(COURS 8)

… Le souffle enveloppe l'être dans un manteau de douceur…
… Et les tissus se font plus doux et se transforment en couches et replis de soie -
Tous les os se blottissent dans les replis de soie et le souffle passe à travers la soie en la froissant délicatement.
Alors, sortis de nulle part, de longs et délicats filandres apparaissent et s'attachent
délicatement aux genoux… S'enroulent délicatement autour du majeur de chaque main… et s'attachent sur les côtés du crâne juste au-dessus des oreilles.



Brise d'été / Comme des rideaux
L'ouverture d'espaces / La béance de fenêtres / Le mœlleux de l'épine dorsale / La douceur des tissus

L'individu reçoit une image et l'énergie qu'elle contient. Tôt ou tard, il ne forme plus qu'un avec cette image et il est bientôt transformé par elle. Celle-ci devient une autre réalité. Tellement réelle que l'on peut devenir l'image.

De nombreuses images en SRT font référence à la nature. Il y a, par exemple, une image où le souffle se métamorphose en une brume blanchâtre et s'enroule autour des membres. Quel rôle la nature joue-t-elle dans votre approche ?

Dès mon plus jeune âge, je me suis toujours sentie très proche de la nature et la nature a toujours occupé une place importante dans ma vie. Je suis fascinée par le fait que tout, dans notre environnement, est en mouvement et que les mouvements sont rythmiques et entretiennent un rapport étroit avec leur fonction, plus qu'avec le temps. Si l'on prend la rotation de la terre autour du soleil, la terre elle-même tourne et il y a les marées, le jour et la nuit, le cycle de la lune, les saisons. Je crois que les êtres humains font partie de la nature et c'est la raison pour laquelle je pense que les images de la nature sont si importantes dans cette technique.

En regardant les différentes images que vous utilisez, je suis frappée par cette tendance qu'elles ont à s'exprimer en peu de mots et dans des termes simples mais, en même temps, elles éveillent tellement l'imagination.

Déjà enfant, j'aimais la poésie. Et, lorsque j'étais à l'université, j'ai suivi un cours de littérature japonaise et j'ai été initiée pour la toute première fois aux haïkus japonais. J'ai tout de suite été impressionnée. J'ai commencé à recueillir tous ces haïkus – et là, vous avez la concision et l'espèce de réverbération qui s'en dégage. Le haïku a fortement influencé le développement de mes bouquets d'images.

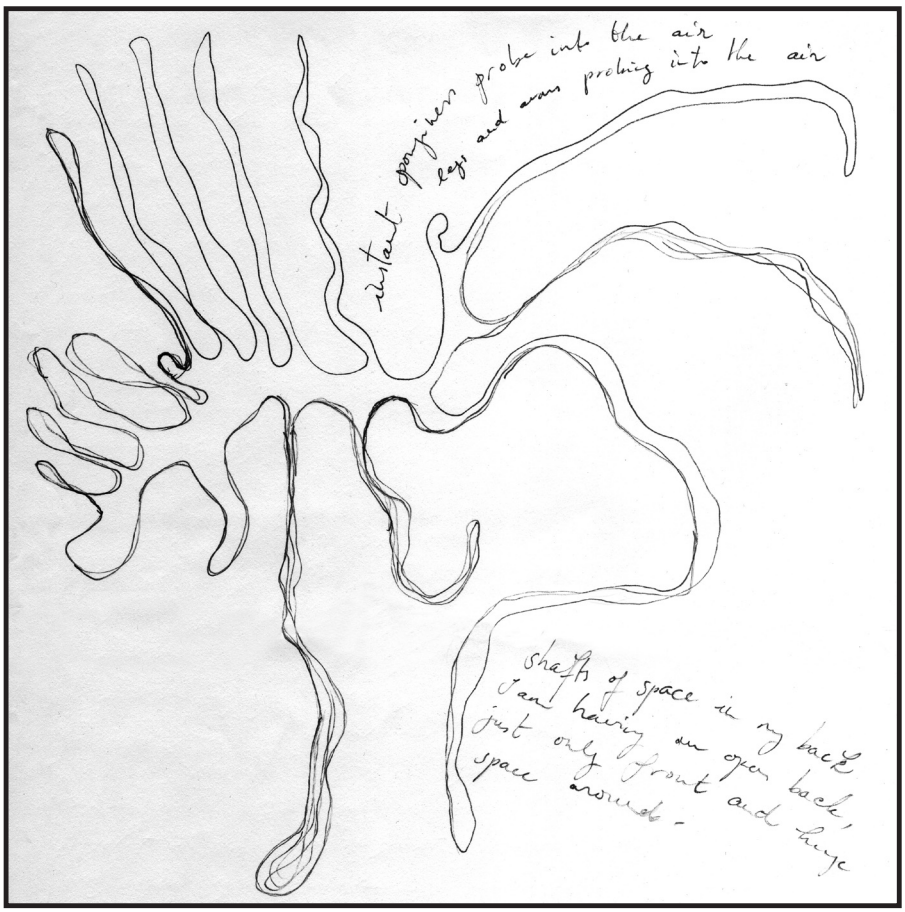
Quel but poursuivez-vous lorsque vous concevez une image ?

Il y a différents types d'images. Certaines d'entre elles sont vraiment spécifiques, comme les fils de marionnette, tandis que d'autres sont appelées "totalités", comme la "totalité-piscine" ou la "totalité-pluie-forêt". À un certain moment, vous ressentez le besoin d'emmener les étudiants loin d'eux-mêmes et d'encourager une espèce de perte d'identité ou de désorientation. Et c'est

ANTENNES SINUEUSES

(COURS 10)

… Nos mains et nos pieds se transforment en antennes sinueuses… Ils peuvent explorer l'air qui nous entoure, explorer l'espace et y puiser de l'énergie – une énergie pure.
Et cette énergie se propage à travers nos antennes des mains et des pieds – et se propage dans tous les circuits d'énergie du corps – et à travers nos cheveux.



Une souplesse soudaine explore l'air / Jambes et bras qui explorent l'air /
Des espaces en flèches dans mon dos / J'ai le dos ouvert /
Rien que le devant et un immense espace tout autour.

Danseur

ce que font les totalités. Elles immergent l'individu dans quelque chose qui est plus vaste que l'individu. Elles offrent l'opportunité d'abandonner momentanément l'identité de soi afin d'expérimenter autre chose, voire plus peut-être.

Quels sont les grands principes en SRT ?

Il y en a tellement – un des premiers principes est celui qui consiste à permettre plutôt qu'à contrôler le fait que quelque chose arrive. Il y a le principe selon lequel aucune partie de notre corps ne comprime une autre partie ou segment, ce qui facilite au maximum une liberté de mouvement. Nous cultivons l'autonomie de la tête, des bras, des jambes… et de la respiration. Nous nous concentrons sur un alignement harmonieux en flux permanent et qui inclut le principe d'un équilibre multidirectionnel, car tout se relie et s'équilibre avec le reste. Enfin, l'économie est un autre principe, en vertu duquel nous cultivons le fait que moins veut dire plus : ce qui présente un rapport avec l'effort – un effort sans effort.

De nombreuses techniques de danse semblent favoriser l'apprentissage d'un nouveau vocabulaire, de nouvelles capacités… Qu'en est-il de la SRT ? Parfois, j'ai l'impression qu'il est plus question de permettre à une "vieille connaissance" de réapparaître ?

Il s'agit d'une technique qui "enlève des couches de comportement préétabli et d'idées préconçues". Nous touchons à l'essence de ce que nous sommes vraiment. De cette manière, j'ai le sentiment que nous touchons à un stade originel de notre être – qui a toujours été là. Mais dont on se détache, peut-être, simplement à cause des stress de la vie, surtout celui de grandir en essayant de faire plaisir à ses parents, à ses professeurs, de réussir et de se battre. On appelle cela "vieille connaissance" – moi, je parle de "stade originel".

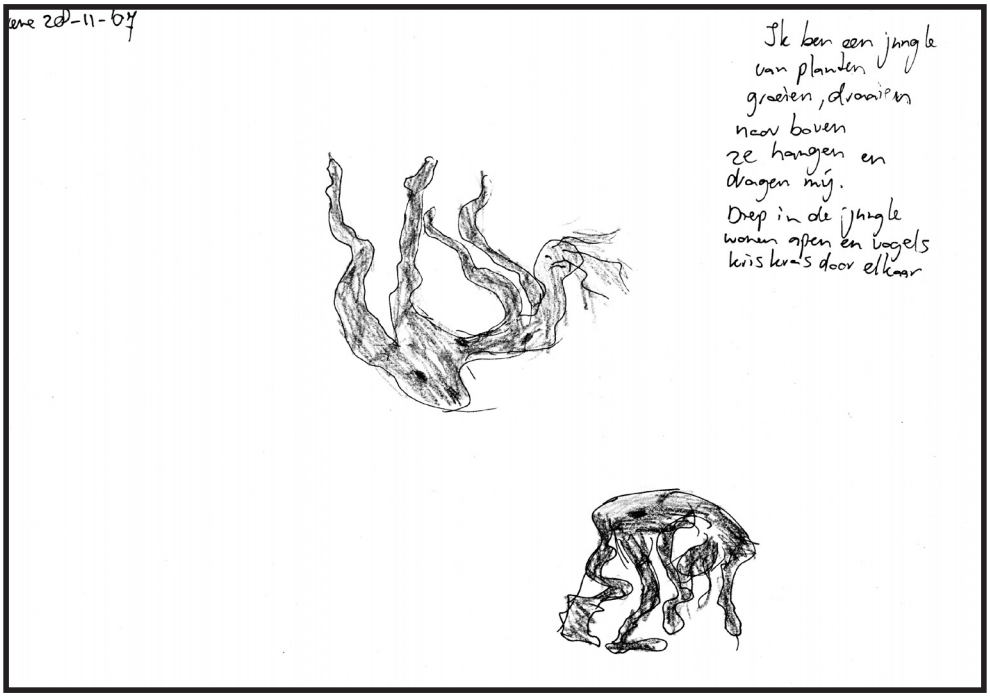
Selon vous, que doit apporter une technique de danse à un danseur aujourd'hui ?

De manière générale, je pense à la liberté. J'estime que cela devrait être le but de toute technique, de faire en sorte que l'individu puisse être aussi expressif que possible. Et je pense que la SRT y arrive. J'ai tendance à croire que cette technique facilite l'apprentissage de n'importe quel type de mouvement. Et elle procure aux individus la liberté nécessaire pour qu'ils puissent pleinement exprimer le fruit de leur imagination.

FORÊT TROPICALE – FORME VIVANTE

(COURS 15)

… Peut-être tous les os se transforment et deviennent comme de la mousse.
Une mousse veloutée.
Et alors, l'être se transforme en une contrée intérieure de mousse et d'espace — une forêt tropicale comme contrée, peut-être.
… Les côtes peuvent pendre — s'incurvant légèrement vers l'intérieur — comme de la mousse qui pend.
Et, dans ce dédale de mousse et d'espace, la rosée se forme et s'accroche à la mousse qui pend.
Et alors, la forêt tropicale intérieure, telle un dédale, change une fois de plus et se transforme en une forme vivante — un être — une présence — avec de nombreux membres glissants.



Je suis une jungle / De plantes / Qui poussent et se dressent / Vers le haut / Elles pendent et me portent / Dans la jungle profonde / Vivent des singes et des oiseaux / Dans un entrelacs de complexité

Une dernière chose, je suis toujours frappée par la curiosité, l'ouverture d'esprit et la disponibilité dont vous faites preuve dans les relations que vous établissez avec toutes les personnes qui suivent votre formation, les jeunes en particulier.

Ce qui me fascine, c'est regarder les gens au cours – j'aime les voir se débarrasser de leurs couches de comportement préétabli et d'idées préconçues pour découvrir comment ils sont en réalité. Et cela se voit quand ils y arrivent. Les gens découvrent quelque chose. Et ils changent. Ils ont l'air différent ; ils ont plus d'intensité, ils sont plus sereins et ils ont simplement l'air différent parce qu'ils ne sont plus programmés. C'est toujours impressionnant pour moi de voir cela au cours. Ainsi, je ne me lasse jamais de voir les gens changer.

Je terminerai avec une citation de Pamela May, une poétesse et l'un de nos premiers enseignants formés. Voici ce qu'elle a écrit à propos de la Releasing :

"Je songe à ne rien faire de particulier.
Je pense qu'il est question de l'art de se laisser aller et de ne pas perdre de temps en anticipant.
C'est plus un abandon et une bonne volonté dirigée.
Que puis-je dire sinon que je croîs au même rythme que je me dissous
Et que je ne suis rien et que je sens mon rapport à toutes choses.
Pas de cours, juste planer au bord de soi et apprendre à voler.
Grâce et force, discipline, jeu et sensation du vide".

Pamela May

Remerciements : Avec toute ma gratitude à l'ensemble des participants pour les écrits et dessins qu'ils ont accepté de partager. Remerciements à Theresa Moriarty et Kristine Knutson pour leur relecture minutieuse du texte de l'interview. Remerciements particuliers à Lisa Nelson, Hazel Carrie et Stephanie Skura pour leurs précieux retours et leur aide pour l'édition.

Traduit par Muriel Rochlenko.
Ce texte a été publié en ligne par Contact Quarterly (www.contactquarterly.com), 2010.