

Poésie somatique

Le mouvement ne pourra être ni compris, ni expliqué, mais seulement vécu.

Pour le transmettre, il semble falloir ne plus rien savoir et pratiquer l'oubli. Me placer dans la confiance du non-savoir, c'est ce que j'ai appris lors de toutes ces années d'enseignement. Et laisser venir.

Lorsque parfois on y arrive, on est touché par l'instant unique d'une classe, par un moment de grâce. On y voit clair, on y voit doux. Alors des mots dansent. Des mots sortent de la bouche tout seuls, sans même les avoir pensés. On prend goût à faire passage à ces mots, on prend goût à être traversé par ceux qui ne nous appartiennent pas. C'est comme le contact impro que j'aime tant, lorsqu'il ne cherche plus rien que d'être pleinement traversé par ce qui est présent. Plus tard on se souvient la magie des mots dansant dans l'espace, des mots venus du fond du silence, du fond du corps : « c'était poétique » me disent les participants. Une poésie somatique ?

Plus tard, on se surprend à chercher ces mots sur les notes prises par des autres. Mais déjà, on ne les reconnaît plus, transformés et sans leur substance. Après l'expérience de ces mots, reste l'oubli de ces mots, comme de l'eau qui glisse entre les doigts. Alors on s'arrête avec un léger sourire : l'erreur serait de vouloir reproduire, vouloir refaire une même classe. L'erreur serait de retenir ces mots comme on le fait d'un concept, ils y perdraient la vie. La page doit restée blanche.

Les vérités et les principes se contrediront toujours entre eux. Seul la poésie et les images sont assez vivants, et offrent assez d'espace, pour humblement embrasser les contraires, et ainsi toucher chacun, sans condition, dans sa vérité de l'instant. Seul un tel langage peut permettre une cohésion de l'ensemble. Un langage au-delà du juste et du faux, qui remet la vérité à sa place : dans l'expérience de chacun. D'ailleurs, cette danse que j'enseigne, est une danse d'avant le langage. Elle prend sa source avant deux ans, donc avant les mots. Ce sont les images et les sensations qui ont été notre paysage intérieur à cette étape de vie. Daniel Stern a consacré un livre à ce sujet, « journal d'un bébé » essayant de capter en mots le vécu d'un nouveau-né. La poésie et des images sensorielles sont ce qui lui a semblé le plus adapté. C'est le corps pensant (mabel todd, bio-mécanique) que je quitte alors ici, pour rejoindre le corps poème, fait d'images é-mouvantes, éprouvantes, et symbolique (langage des oiseaux). Que disent vos neurones d'une telle parole ? Qu'en disent ils de quitter la surface et de plonger au cœur des cellules ? Laissent-ils ces messagers nager dans vos eaux sensibles ? Des mots qui touchent, qui parle au corps, c'est tout autre chose que des mots qui cherchent à guider un exercice. Nicolas Bouvier le nomme si bien quand il dit : « trouver le mot qui rend justice à une sensation forte, originelle, donc partageable avec chacun, une sensation dont le cœur bat encore ».

Quelque chose en moi semble me connaître mieux que moi-même. Ce quelque chose peut parler, dessiner, écrire et danser. Des milliers de cellules ou l'espace, je ne sais, mais toujours prêt à me guider, lorsque le risque vertigineux sera une fois de plus traversé : celui d'un saut dans le vide, disposé à laisser venir le mot ou la danse d'ailleurs, celui de « faire deux pas en arrière et laisser le tao parler » (Tao te King). Nous, contacteurs, nous appelons cela improviser. J'aime croire que la poésie fait couple à cet état d'improvisation, surtout dans le champ somatique. La poésie a pour moi une alliance avec la place de corps-sujet : elle met de l'âme au corps, du cœur à la tâche, et invite à habiter pleinement nos actions. Certes, il est essentiel de commencer par étudier le mouvement, l'anatomie et la biologie, afin de saisir son fonctionnement corporel. Mais il est tout autant nécessaire de quitter le savoir objectif, le mot raisonnable, pour entrer dans le ressenti. Le savoir d'autrui fait ainsi place à l'expérience de soi. Le BMC se trouve selon moi à cet endroit de respiration entre la rencontre du raisonnable et du « résonnable ».

Ce cher Eric Barret nous disait : « pour savoir, soyez libre de tout savoir. Ce silence permettra au corps de parler ». Je rajouterai qu'il permettra à l'espace de nous enseigner. Bonnie B.Cohen me partageait il y a quelques années lors d'une discussion, son inquiétude à ce sujet. Elle me disait que peut-être un jour les praticiens somatiques sauront comprendre et initier le

mouvement depuis chaque cellule et mitochondrie, très précisément, mais qu'ils seront complètement à côté car le BMC est une prière. Car la prière naît du silence, et car elle habite la confiance.

Passer d'un système de croyance (savoir) à un système de confiance (amour) c'est l'enjeu que je vous partage ici . Un passage qui fait du mouvement une danse, d'un mot un poème, d'un son une musique, d'une rencontre un partage. Un oui à l'espace sacré, qui , par la force des choses, nous aide à faire d'une existence une vie .

Je danse : je condense la page blanche, et me rencontre dans un silence.

Alex Guex (janvier 2019).