HAL
open science

Les Ambiances au prisme des Somatiques. Dialogue entre théories et pratiques

Olivia Germon

To cite this version:

Olivia Germon. Les Ambiances au prisme des Somatiques. Dialogue entre théories et pratiques. Ambiances, tomorrow. Proceedings of 3rd International Congress on Ambiances. Septembre 2016, Volos, Greece, Sep 2016, Volos, Grèce. p. 641 - 646. hal-01404365

HAL Id: hal-01404365

https://hal.science/hal-01404365v1

Submitted on 12 Dec 2016

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Les Ambiances au prisme des Somatiques

Dialogue entre théories et pratiques

Olivia GERMON

UMR CNRS AAU - Equipe CRESSON/ENSA Grenoble - Univ. Grenoble Alpes, France, olivia.germon@gmail.com

Abstract. *Our embodied experience is based on a physical and sensual relationship with our environment: we experience, feel, conceive of and imagine architecture through our bodies. Building on recent research in the field of Somatics and personal experience of a somatic method, Feldenkrais, this text tries to examine the notion of Ambiances and Somatics together in both their practical and theoretical dimensions and to develop their potential for the critical analysis of architecture.*

Keywords: Somatics, tonus, affects, embodiment

Notre expérience vécue est fondée sur une relation corporelle et sensible au monde : c'est bien par le corps que l'architecture nous est donnée à vivre, à sentir, voire à concevoir et à imaginer. À l'instar de Richard Shusterman, qui propose de développer à travers le projet de « soma-esthétique pratique » une conscience corporelle comme outil critique de l'architecture (Shusterman, 2010), nous envisagerons le champ des Ambiances sous l'angle des Somatiques, en plaçant le corps au centre, pour en révéler la puissance critique.

Ambiances et Somatiques : rapprochements théoriques

Que sont les Somatiques ?

Ce que nous appelons aujourd'hui les « méthodes d'éducation[1] somatique » regroupe un ensemble de pratiques hétérogènes[2] développées de façon empirique par des individus aux bagages et histoires variés[3]. Ces diverses méthodes « occidentales » ont émergé à partir de la fin du XIXème siècle pour connaître un réel développement dans l'entre-deux guerres et se diffuser après la seconde guerre mondiale. Thomas Hanna, praticien et philosophe, a proposé de les regrouper sous le terme de « Somatiques » dans les années 1970 et d'en définir le cadre général (Hanna, 1995), en substituant au mot « corps », dont l'usage est connoté par la

1. La plupart de ces méthodes disent ne pas avoir pour visée première la thérapie mais bien relever d'un apprentissage, où le sujet lui-même est expert de sa propre expérience.
2. Technique Alexander, Méthode Feldenkrais, Eutonie, Body-Mind Centering, Idéokinésis, etc.…
3. Les méthodes somatiques empruntent aussi bien à la psychologie, aux neurosciences balbutiantes, aux pratiques orientales, qu'à l'anatomie, la biomécanique, la biologie, la théorie de l'évolution ou encore à la phénoménologie discutées à la même époque.

dichotomie corps-esprit platonicienne, celui de « soma »[4] compris comme *sujet* sentant, éprouvant, pensant, agissant, en relation avec le monde et dans l'idée d'une pleine conscience de soi. Partant des pratiques, un champ de recherche à part entière s'est progressivement constitué, en lien avec la recherche en danse, la philosophie ou le domaine de la santé.
Les Somatiques, « discipline d'érudition du sentir » (Ginot, 2013, p. 22), travaillent sur l'échelle micro-corporelle du senti. Enseignées le plus généralement « en chambre », dans un cadre feutré, elles proposent un affinement des perceptions kinesthésiques et proprioceptives à travers la réduction sensorielle du contexte de l'expérience ordinaire. La Méthode Feldenkrais[5] par exemple nous engage dans une exploration fine de la coordination globale à travers le mouvement, et se pratique le plus souvent allongé, pour expérimenter une relation à la gravité modifiée et une sollicitation musculaire minime afin d'être dans un ressenti que l'on pourrait dire « augmenté ». Cette déconstruction progressive d'habitudes somatiques et perceptives permet notamment de retrouver des lieux oubliés dans le corps, de clarifier son schéma corporel et modifie de façon sensible l'image de soi.

Une posture épistémologique commune

Ces deux disciplines, Ambiances et Somatiques, partagent un triple postulat :
1/Elles adoptent une perspective basée sur l'expérience incarnée et vécue (c'est d'abord l'exploration sensible en elle-même qui est au cœur de ces recherches) ;
2/… en relation à un contexte sensible, social, spatial (ces expérimentations sont situées, elles ne sont pas détachées d'un fond commun) ;
3/… selon un paradigme holistique et à travers un entrelacs perceptif (une conception unifiée du sujet en prise avec le monde, où percepts, concepts et affects[6] sont indissociables).
L'une et l'autre s'appuient sur des pratiques et des expérimentations plaçant le sujet percevant au centre, ces *pratiques* étant constitutives de *savoirs* et de *savoir-faire*. Elles ont ainsi déployé des méthodes d'« experimentum » variées, en même temps que précises et opérantes, en prise directe avec le terrain (terrain corporel/somatique et terrain architectural et urbain), pour recueillir, analyser et formaliser ce qui a trait à l'expérience sensible.
Du côté des Ambiances, l'expérimentation *in situ* permet de se confronter aux dimensions physiques, temporelles, sensibles et sociales de l'espace qui n'est alors plus considéré comme une abstraction projectuelle et vécu comme hors-soi. Cependant l'ambiance ne relève pas simplement de sensations esthétiques liées à l'appréciation d'un environnement sensoriel aux composantes lumineuses, sonores, thermiques, etc., mais fait corps avec le sujet percevant. Comment aller plus loin dans le décryptage et l'analyse du fond de l'expérience sensible ? Comment se joue, sur le plan corporel et sensible, l'interrelation entre soi et l'environnement, comment se transforment-ils l'un l'autre ? Quelles traces ou effets sensibles restent en mémoire et dans le corps ?

---

4. R. Shusterman use du même vocable dans l'idée de sa « soma-esthétique » (Shusterman, 2007), et M. Bernard a proposé le terme « corporéité » (Bernard, 2001).
5. Nous connaissons plus particulièrement cette méthode dont nous sommes « praticien-élève ».
6. I. Ginot reprend le triple entrelacement de « body concepts », « body percepts » et « body affects » proposé par S. Gallagher pour définir l'image du corps (Ginot, 2011).

Les outils somatiques à l'épreuve

Un espace égocentré et orienté, en relation à un milieu gravitaire

Dans l'exercice somatique, et notamment le Feldenkrais, l'espace est d'abord perçu comme égocentré et les directions utilisées font référence à l'orientation corporelle, qui part de soi. Ainsi, la « sphère » proxémique n'est justement pas sphérique mais se module dans l'espace selon les schèmes d'action ou plutôt d'interaction au milieu. Nous avons ainsi un rapport latéralisé à l'espace du fait de nos côtés dominants lorsque nos organes sont doubles – yeux, oreilles, mains, pieds… : nous captons légèrement plus vite les informations avec le côté dominant (par contre plus contracté et moins souple) et nous bougeons en général de façon asymétrique. De même, nous prenons conscience de la frontalité de notre relation à l'environnement, selon un avant et un arrière corporels, et de l'importance de la verticalité, trait particulier de la posture humaine (Straus, 2004). Enfin, un des outils essentiels dans ces méthodes est la relation au milieu gravitaire, présupposé de base de tout mouvement. Les stratégies à mettre en œuvre sont extrêmement différentes selon notre rapport au sol (allongé, assis, debout, dans une pente, à plat…) : comment s'organise-t-on dans un monde physiquement orienté, où les forces n'agissent pas de la même façon dans tous les plans de l'espace ?

Ces composantes biologiques universelles en relation avec un écoumène lui-même orienté (ciel et terre) forment le fond commun sur lequel se présentent les multiples projections et imaginaires dans notre relation à l'espace. Réinvestir dans la pratique ce fond commun en aiguisant ses sens proprioceptifs et kinesthésiques permet d'appréhender des modes de saisissement de l'ambiance moins thématisés et plus imperceptibles puisqu'agissant à des niveaux inférieurs à la production de forme (sonore, visuelle ou autre).

Des continuités dynamiques entre dedans et dehors

Toute une esthétique de la dynamique des flux, des masses et des volumes internes[7] sous-tend certaines pratiques (par exemple le Body-Mind Centering) où sensations et imaginaire viennent appuyer l'exploration somatique. Les vides intérieurs sont mis en relation avec les volumes extérieurs, notamment par l'intermédiaire de la respiration - littéralement du flux d'air qui vient caresser nos parois nasales ou notre cavité buccale jusqu'à emplir nos poumons (et qui sera chaud ou froid selon qu'il ressort par le nez ou la bouche par exemple).

Notre perception dynamique de l'espace est aussi largement convoquée par les somatiques. Du plus infime au plus grand, un cours de Feldenkrais se termine souvent avec la sensation que notre geste se déploie dans l'espace au-delà de l'enveloppe corporelle (de dedans au dehors). Inversement, une source d'attention

---

7. Selon notre expérience de la Méthode Feldenkrais, l'imaginaire géométrique et mécanique que peut convoquer l'architecte sera propice à sentir 1/ les formes et volumes tridimensionnels de la structure squelettique dans certaines leçons d'un abord complexe (par exemple les eschions semblent être la pointe d'un cône, tandis que les bras et la ceinture scapulaire en seront la base), 2/ ou encore les chaînes dynamiques du mouvement, entre la puissance du centre (bassin, tronc) et les extrémités où la force se mue en précision manipulatoire de haut degré, en passant par les jeux de poids-contrepoids et leviers des différents segments corporels articulés entre eux.

externe (un son à forte directivité par exemple) peut focaliser l'attitude corporelle toute entière, guidée par l'orientation de la tête qui porte à elle seule les capteurs sensoriels d'informations à distance[8] (de dehors au dedans). Plus généralement, nous organisons notre perception et nos mouvements en prenant constamment appui sur notre environnement[9], qui vient habiter, prendre place au sein du corps, voire s'intègre au schéma corporel[10]. La fonction anticipatrice de la posture du corps, ce qu'Hubert Godard nomme le « pré-mouvement » (Godard, 2002, p. 235), est portée par un « espace d'action » (Godard, 2006, p. 67) où l'on se projette en lien avec un imaginaire de l'espace, intime et changeant.

La variabilité des modulations toniques

Les Somatiques travaillent également sur les modulations toniques, sur les formes d'état de corps et de présence. Le ralentissement et l'extrême attention portée à la micro-échelle corporelle favorisent un état de veille, une baisse importante du tonus, en même temps qu'une vigilance sensorielle accrue caractéristique des pratiques de conscience corporelle. Mais plus qu'un simple ralentissement, une leçon collective de Feldenkrais, notamment, explore une variété d'expériences toniques, en proposant aussi des pauses régulières, des accélérations, permettant de déployer diverses *qualités affectives*[11]. Ce lien intrinsèque entre tonus postural et émotion est déjà établi par Henri Wallon en 1949 qui suggère même un effet de contagion de l'ambiance à la posture tonico-psychique : « Simultanément modelé par les variations qui viennent à se produire aussi bien dans l'ambiance que dans les viscères et dans l'activité propre du sujet, le tonus est bien fait pour servir d'étoffe à la vie affective » (Wallon, 1949, p. 152). En venant moduler notre état tonique, nous pourrions dire que l'ambiance participe à notre *climat intérieur*, à la façon dont se forme et se transforme l'humeur dans le corps, la pensée, l'affect. À l'inverse, nous pouvons supposer que porter attention à nos modulations toniques (sensibles notamment dans la respiration, les battements de cœur, l'état de contraction du ventre, la température corporelle…) permet de mettre en évidence d'éventuelles injonctions normatives (Thibaud, 2013) relayées par d'imperceptibles traits ambiants, influant nos corporéités.

Sentir et nommer pour déployer d'autres imaginaires sensibles

Un des énoncés somatiques, notamment dans les pratiques Alexander et Feldenkrais, est l'inhibition de réflexes moteurs pour accéder à de nouveaux chemins cinétiques et territoires corporels (qui ne font pas partie de nos schèmes d'action et ne sont pas intégrés dans l'image consciente de soi). Retrouver, sentir, voire nommer[12] ces lieux et s'expliciter ces chemins du mouvement (que nous avons souvent explorés, petit) permet de dessiner des paysages corposensoriels inédits dont l'ambiance, en tant que tonalité, est nécessairement l'arrière-plan. L'ambiance

---

8. Que M. Feldenkrais appelle les « télécepteurs ».
9. Théorie de l' « affordance » de J.J. Gibson.
10. Par exemple nous faisons l'hypothèse que le sol est intégré dans le schéma corporel.
11. D. Stern évoque les « formes de vitalité » à l'œuvre dans les pratiques somatiques (il cite les méthodes Feldenkrais, Alexander), artistiques ou thérapeutiques (Stern, 2010).
12. Mettre des mots sur ce que l'on éprouve participe à élargir la palette des nuances du ressenti. Le langage construit et donne accès à des mondes (socio-culturels, sensoriels et psychiques).

résonne en soi, ou encore, la *tonalité de soi* colore l'ambiance. Traversant le temps, les ambiances éprouvées infusent en nous, laissent des traces dans le vécu corporel et l'imaginaire sensible, et l'écoute somatique en fait ressurgir les échos intimes.

Une hybridation possible ?

Un exemple : la relation au sol

La posture critique proposée par Richard Shusterman est celle d'un « soma » déjà préparé à faire l'aller-retour entre schéma corporel et image du corps qu'Isabelle Ginot présente comme un levier essentiel du Feldenkrais (Ginot, 2011). Or se rendre compte de la façon dont on franchit une porte, ou comment le corps se prépare à la montée d'un escalier, jusqu'à se percevoir comme une présence verticale dynamique dans un espace bas de plafond n'est pas forcément à la portée de tous, même si l'architecture est susceptible d'engager des « états de corps » spécifiques[13]. Nous prendrons pour exemple une recherche sur les dimensions sensibles du sol urbain[14], qui part du corps en mouvement, de l'expérience située. Le sol est une donnée première de l'environnement et participe à l'élaboration de l'équilibre, du sens de la proprioception. Première surface d'appui pour contrer la gravité et bouger, il est très vite intégré dans l'élaboration du schéma corporel propre à chacun, nous pourrions dire, en tant qu'extension de soi[15]. La plupart du temps il reste en toile de fond de l'attention perceptive, comme un donné permanent, un « toujours-là ». Il n'apparaît le plus souvent à la conscience que lorsqu'il y a obstacle au bon déroulement du mouvement. Le vide sous le pied lors de la descente d'un escalier, par exemple, peut appeler une réminiscence corporelle primaire de la sensation de chute. Comment étudier ces aspects somatiques du sol, qui ne sont d'ordinaire pas relevés et restent en marge du champ des ambiances ?

Faire émerger l'arrière-plan corporel

En dehors d'une recherche auto-ethnographique, où le chercheur s'engagerait vers une posture auto-réflexive, travailler sur l'indicible de l'expérience d'autrui permet de mettre au jour ce que l'entretien ou les modalités de dialogue ne favorisent pas toujours. Partir des Somatiques peut faire émerger *l'arrière-plan corporel*[16], qui n'est pas forcément énoncé voire même perçu. Nous avons tenté une hybridation entre ambiances et somatiques à travers un dispositif mêlant parcours commentés, effectués les yeux fermés par les participants, et recueil des gestes et postures par le toucher ou l'observation. Le sol peut initier des modifications sensibles de tonus postural, et c'est parfois seulement par les changements de modulations toniques, que nous pouvions évaluer un état de flottement, d'attention focalisée ou de stress interne, n'apparaissant pas dans le commentaire, filtré ou non conscient. Bien que nous n'en ayons pas exploré les déclinaisons, l'hybridation entre Ambiances et Somatiques nous semble relevante et à approfondir.

---

13. Et en cela la question d'un enseignement somatique pour les architectes est pertinente.
14. Objet de notre thèse.
15. Même si ce n'est pas une extension de l'espace corporel de même nature que la canne de l'aveugle (cf. Berthoz, 1997, p. 108-109).
16. A. Damasio parle, lui, de « perception de l'état d'arrière-plan du corps » ou de « sentiments d'arrière-plan » (Damasio, 1995 et 1999).

Un potentiel critique

Enfin, sortir les Somatiques de leur contexte expérimental feutré, les frotter à la complexité de *l'in situ* ou de la conception architecturale, relève pour nous d'un projet « éco-somatique » (Clavel et Ginot, 2015) et politique. En tant qu'elles portent attention à l'échelle micro-corporelle du senti, elles rendent palpable cet « à-peine-perçu » qui est en arrière-plan de notre rapport au monde. Elles nous permettent de dévoiler l'infra-ordinaire de la perception. Or il nous semble que c'est bien par cette attention aux dimensions sensibles les moins conscientes que nous pouvons rester alertes et capables de déceler d'éventuels glissements vers une normalisation de l'expérience corporelle et sensible ; norme esthétique qui pourrait correspondre au bercement anesthésiant d'un milieu calme, standardisé, où le confort sensoriel est prédéfini à l'avance, sans friction et sans chocs d'ambiances possibles (Chelkoff, 2012). Ne faut-il pas se méfier d'un environnement ouaté, dangereusement doucereux ou « ludique » qui semble nous être servi partout, et où les multiples corporéités n'auraient pas toutes droit de cité ?

Références

Bernard M. (2001), De la corporéité comme anti-corps, in M. Bernard, *De la création chorégraphique*, Paris, Centre National de la Danse

Berthoz A. (1997), *Le sens du mouvement*, Paris, Odile Jacob

Chelkoff G. (2012), L'Ambiance sensible à l'architecture, in J.-P. Thibaud & D. Siret, *Ambiances en acte(s),* Grenoble, Réseau International Ambiances, pp.27-32.

Clavel J. et Ginot I. (2015), Pour une Écologie des Somatiques ?, *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, vol. 5, n° 1, pp. 85-100

Damasio A. R. (1999), *Le Sentiment même de soi*, Paris, Odile Jacob

Damasio A. R. (1995), *L'erreur de Descartes*, Paris, Odile Jacob

Ginot I. (2013), Douceurs somatiques, *Repères, cahier de danse*, n ° 32, pp. 21-25

Ginot I. (2011), Body Schema and Body Image: At the Crossroad of Somatics and Social Work, *Journal of Dance & Somatic pratices*, vol. 3, n° 1&2, pp. 151-165

Godard H. (2006), Des trous noirs, *Nouvelles de danse*, n ° 53, pp. 56-75

Godard H. (2002 [1995]), Le geste et sa perception, in M. Marcel & I. Ginot (dir.), *La danse au Xxe siècle*, Paris, Larousse [Bordas], pp. 235-241

Hanna T. (1995), What Is Somatics?, in D.H. Johnson (dir.), *Bone, Breath and Gesture*, Berkeley, North Atlantic Books, pp. 341-352

Shusterman R. (2010), *Soma-esthétique et architecture : une alternative critique*, Genève, Haute école d'art et de design

Shusterman R. (2007), *Conscience du corps : pour une soma-esthétique*, Paris, l'Eclat

Stern D. (2010), *Les formes de vitalité*, Paris, Odile Jacob

Straus E. (2004) La posture érigée, *Quant à la danse*, n° 1, oct., pp. 22-41.

Thibaud J.-P. (2013), Donner le ton aux territoires, in P.L. Colon (dir.), *Ethnographier les sens*, Paris, Petra, pp. 235-255

Wallon H. (1949), *Les origines du caractère chez l'enfant*, Paris, PUF

Auteure

Olivia Germon is Architect (DPLG) and finishing her PhD in Architecture at CRESSON. She's also a 'Student Teacher' of the Feldenkrais Method®.