

Le corps n'existe pas ?

1

Comment ça !

Évidemment que le corps existe, qu'il n'est pas une élucubration mais au contraire du concret, de la matière. Je le touche, je le masse, je l'attrape, il fait son poids. Le corps c'est l'évidence, nous sommes corps, c'est le minimum du bon sens.

Le corps c'est moi, c'est la matière de moi-même. Mon corps, je le sens.

Le corps, lieu et matière de mon existence, est la conquête du 20ème siècle qui ré-habilite l'immanence et met au rancard la transcendance et le dualisme du corps et de l'esprit. Le corps libéré, le corps retrouvé après des siècles de maltraitance, après des siècles de corps dépréciés, après des multitudes de vies humaines vécues par des corps rejetés. Ce corps, je l'entretiens pour préserver ma santé; je l'exerce pour développer ou entretenir mes habiletés. Je l'habite, je l'investis, je le nourris avec attention pour qu'il ne devienne pas la victime d'une société soumise aux logiques marchandes.

Ce corps, j'en prends la responsabilité pour être sujet de ma vie, citoyen éclairé, responsable et durable. Il me faut apprendre à l'écouter ou à le laisser faire. Il me faut accueillir ma dimension corporelle, je n'ai pas un corps séparé de l'esprit. Je suis une totalité, le corps et l'esprit sont deux aspects d'une même chose. Le corps, c'est l'incarnation de l'esprit, il est la matière duquel émerge ma psyché, ma conscience, mon imaginaire. Je suis corps.

Le danseur, comme chacun d'entre nous, est fait d'un squelette, de muscles, d'organes, il a 5 sens qui le renseignent sur le monde et un sixième qui le renseigne sur lui-même. Il a un cerveau par lequel il agit et connaît le monde. Il est une forme visible et matérielle, une forme apparente qui laisse transparaître l'intériorité invisible. Par l'apparence de la forme le danseur nous transmet un vécu, des sentiments, des intentions, un imaginaire. Le corps est l'instrument de son expressivité. Le danseur s'exerce pour développer ses habiletés mais aussi sa sensibilité. Il affine sa conscience corporelle pour maîtriser avec subtilité l'expression de son intériorité et laisser simplement apparaître qui il est profondément.

Le corps est l'objet de la biologie. Étudier et comprendre l'animal ou l'humain, c'est en faire une description anatomique, histologique, chimique et en décrire les processus. La biologie décrit des organismes vivants depuis l'origine de la vie jusqu'aux formes actuelles ou depuis l'embryon jusqu'à moi. Pour comprendre la respiration nous étudions son anatomie, son déroulement, ses adaptations aux circonstances, sa physiologie, ses processus chimiques. Pour comprendre la vision ou la proprioception ou l'action, nous en étudions l'ensemble des réseaux de neurones et des circulations d'influx nerveux. L'esprit, la pensée, l'imaginaire, la créativité, la perception du monde et de soi sont de l'activité neuronale dans des structures très complexes que les neurosciences décryptent peu à peu....c'est un peu compliqué mais on finira bien par y arriver.

Le corps est une structure dont le fonctionnement est la vie.

Le corps existe, on en parle dans les livres de danse ou de biologie, on en parle dans les articles pour la santé et le bien être, on en parle dans les publicités : êtes-vous sûr d'avoir offert le bon matelas à votre corps ? Êtes vous sûre d'avoir acheté la bonne eau pour votre corps ? Je suis un corps, c'est du bon sens, de l'expérience sensible, de la recherche scientifique, de la danse incarnée. Écrire « le corps n'existe pas » déclenche sarcasme, moquerie ou haussement d'épaule. Évidemment ...

2

Pourtant je doute, je me questionne,

Est ce bien mon corps que je sens lorsque je me sens ?
Est ce bien le corps qui est l'objet d'étude de la biologie ?
Est ce que lorsque je danse ou je rêve, je suis un corps ?
Est ce un corps que le spectateur voit en train de danser ?

Ne faut-il pas se méfier de l'évidence, surtout la plus commune, celle qui est la plus évidente ?

Lorsque je danse, je m'efforce de n'avoir ni pensée sur le geste, ni jugement. Je fais attention à ne pas me distancier, à ne pas me vivre comme un corps que son cerveau piloterait, je tente de ne pas me transformer en esprit qui sent ses articulations, en cerveau qui organise l'action, en tête qui contrôle le geste. Danser ne consiste pas à faire bouger mon corps mais plutôt à lâcher prise, à laisser la danse se faire, à apprivoiser le geste. Dansant, je sens ce que je vis et non mon corps en train de le vivre. Si je m'assois, je ne sens pas mon corps s'asseoir, je me sens en train de m'asseoir.

Bien sûr je peux sentir telle articulation, telle contraction musculaire mais en sentant cela je fais quelque chose de particulier. Je fais l'acte imaginaire de faire exister mon genou de la même façon que je peux donner existence à un ballon imaginaire entre mes mains ou en équilibre sur mon épaule. L'instant d'avant cet acte imaginaire le genou n'existait pas, l'instant d'après il a déjà disparu. Je peux bondir avec la conscience d'un genou, mais je peux aussi bondir et ne me sentir que bondissant.

Je lis aussi les doutes de nombreux biologistes. Dans les descriptions classiques de la biologie, la vision est une image du monde qui se projette sur la rétine. Par la multitude des cellules photosensibles (les cônes et les bâtonnets) l'image est traduite en une multitude de petits signaux électriques, transmis aux aires visuelles primaires, secondaires, etc. Puis des aires associatives, plus haut dans le cerveau comprennent cette image.

Expliquant ainsi la vision on négligerait le fait que la surface de la rétine est composée à 40% de vaisseaux sanguins et que donc, en toute bonne logique, la scène visuelle devrait être composée à 40% de trous. Pour expliquer l'évidence que je vois un champ visuel uniforme, il est toujours possible de chercher des mécanismes correcteurs, des mécanismes de recompositions. Il est beaucoup moins habituel de se demander si en définitive ce n'est pas l'idée même de perception à laquelle nous croyons qu'il faut remettre en cause. Et si ça ne fonctionnait pas comme il nous paraît évident que ça fonctionne ? Si l'idée que nous percevons une image du monde réel était illusoire ?

De même, pour expliquer la conscience corporelle, on peut décrire l'ensemble des circuits neuronaux et leur fonctionnement, partir des capteurs sensoriels, suivre à la trace neurones et influx nerveux, et voir apparaître à la surface du cortex la carte d'un bonhomme un peu difforme. Puis ces aires corticales à leur tour projettent vers d'autres aires associatives qui recourent, combinent et font des cartes plus complexes. Il nous paraît évident que d'une façon ou d'une autre, tout cela travaillant ensemble peut produire notre conscience d'un corps avec des jambes, une forme humaine, une anatomie, peut produire la conscience d'un bras qui se lève, d'un muscle qui se contracte ou se détend, etc. Raisonnant ainsi, nous oublions le fait qu'aucun des capteurs sensoriels proprioceptifs n'émet d'information sur sa localisation ce qui, en bonne logique, serait nécessaire pour en déduire ces formes anatomiques qui nous paraissent si évidentes.

En décrivant la conscience corporelle ou les perceptions comme une analyse d'informations, on présuppose qu'il y a quelque chose dans le cerveau qui « comprend » les cartes somato-sensorielles, visuelles, auditives. Nous réfléchissons comme s'il y avait « quelqu'un » dans le cerveau, ou une structure neuronales qui jouerait le rôle de superviseur, l'équivalent de l'unité centrale de nos ordinateurs. Des biologistes ayant du mal à mettre la main sur le superviseur général du cerveau, proposent qu'il serait raisonnable de douter du fait que ça fonctionne comme il nous paraît évident que ça fonctionne. Antonio Damasio avec les marqueurs somatiques, Francisco Varela avec l'énaction, Alain Berthoz décrivant la perception comme une action simulée, et bien d'autres ont proposé des alternatives à ces descriptions trop simplistes de la perception ou de la conscience corporelle.

Plus généralement les philosophes nous disent que les croyances de bon sens (comme les descriptions classiques de la biologie), se font à partir de concepts mécanistes (décrire en terme de causalité), sont réductionnistes (de la chimie pour expliquer les comportements), et

que peut être il serait possible de voir les choses de façon plus globale, plus holistique, plus systémique.

3

Et si ça ne fonctionnait pas comme il paraît évident que ça fonctionne ? Si tout simplement avoir ou être un corps était une illusion ? Alors faudrait-il que j'énonce cette phrase assez improbable : « le corps n'existe pas » ? Cette hypothèse (je dirais presque cette débandade de l'esprit face au bon sens) est assez éprouvante pour un danseur. Comprendre la phrase, « le corps n'existe pas » comme une vérité concrète me semble impossible; j'y cherche d'emblée un sens caché, un sens symbolique.

Le corps n'existe pas, concrètement et vraiment. C'est déstabilisant. Je sens tout mon corps réticent à cette idée!

Vous qui croyiez avoir un corps sur lequel compter, où vous reposer, un corps par lequel vous épanouir, un corps pour somatiser vos mauvaises pensées et incarner le meilleur de vous-même. Vous qui tenez à ce corps bien réel, cette réalité palpable pesant son poids à laquelle on se raccroche en toute confiance, ce corps à exercer, à entretenir, à préserver Voilà une bien mauvaise nouvelle : Le corps n'existe pas. Être un corps serait une illusion.

Si le corps n'existe pas ... alors quoi ? Si le corps n'existe pas ... je suis quoi ?

Rien, je n'ai aucune réponse simple et limpide à cette question, aucune évidence de remplacement, aucune certitude certifiée à énoncer. Thèse, antithèse et pas de synthèse; seulement une obstination de personne dansante qui cherche les bons mots pour sa pratique. Si nous devons quelque peu douter de l'existence du corps tout autant que de l'esprit et commencer à croire qu'ils sont deux concepts auxquels nous attribuons une évidence illusoire, alors il nous faudrait comme danseur, comme biologiste ou comme simple promeneur abandonner l'usage du mot corps.

Si j'ai écrit tout ce que vous venez de lire ce n'est pas parce je voudrais vous faire croire que vous ne pesez pas votre bon poids d'atomes bien organisés. Mais si l'idée de corps ne me permettait ni de comprendre ni de sentir le vivant alors je me devrais de faire la liste de toutes les idées, de toutes les certitudes, de toutes les évidences, de tous les mots auxquels il nous faudrait renoncer pour ne pas être emporté malgré nous par le dualisme du corps-machine et de l'esprit-cerveau. Et parce que la tâche me dépasse et de beaucoup, je ne m'aventurerai que dans une ébauche de liste.

4

Si je renonce au mot corps ...

Je renonce à utiliser le mots corps ou ses équivalents pour parler, écrire, transmettre mon expérience de la danse ou du mouvement, pour exprimer mon vécu ou décrire mes émotions. Il me faudra trouver comment m'exprimer autrement.

Je renonce à dire mais aussi à sentir un corps, il n'y a pas de corps à sentir, se sentir vivre, se sentir exister, se sentir s'asseoir ne consiste pas à sentir un corps. Il n'y a pas un corps qui existe préalablement et dont je pourrais prendre conscience. Je devrais faire différemment attention à ce que je vis.

Je renonce à l'idée qu'il y a une proprioception, une conscience corporelle, un schéma corporel ou tout autre phénomène qui consisterait à ce qu'il y ait quelque chose dans mon cerveau qui fasse que je connaisse un corps. Je renonce à croire que le fait d'avoir une forme, des bras, des jambes est une réalité que je sens parce qu'il y a des capteurs sensoriels. Il n'y a pas un cerveau qui sent un corps et je n'essaierai plus de sentir ainsi mon anatomie.

Je renonce à l'idée que se sentir exister, se sentir unifié est vivre la réunion d'un corps et d'une âme. Je renonce à l'idée que je suis un corps et un esprit réunis; à l'idée qu'il y ait du Body et du Mind; à l'idée qu'il y ait du psycho et du moteur, du psycho-somatique et du psycho-physiologique. Il me faudra trouver d'autres concepts ou en attendant, me taire.

Je renonce à l'idée de structure et de fonction, à l'idée que la vie est le fonctionnement d'un corps, que la conscience émerge de l'activité d'un cerveau. Je ne suis pas la fonction d'une structure, vivre c'est autre chose.

Je renonce à l'idée que mes mouvements articulaires seraient élémentaires et qu'une action serait la mise en jeu coordonnée de ces mouvements élémentaires. Je ne peux plus croire que mes possibilités de dissociation articulaire sont des actes aussi simples que s'asseoir ou courir, ou que la conscience d'un geste résulterait de la conscience des mouvements articulaires dont il se compose.

Je ne peux plus croire que la perception est comme une traduction réelle du monde, qu'il y a des informations provenant des capteurs sensoriels qui sont élaborées en perceptions dans le cerveau. Je renonce à l'idée que percevoir est quelque chose qui m'arrive, et que ce que je perçois pré existe au fait que je le perçoive.

Je renonce à l'idée d'espace déjà existant dont j'aurais à prendre conscience pour pouvoir l'occuper. Je renonce à l'idée que le temps qui s'écoule et l'espace dans lequel j'existe, ou que cette table que je touche, ce ciel que je vois à travers la vitre, et le mur derrière moi, pré existent à moi-même (et qu'ils existeraient quand même, si je n'existais pas). Il faudra que je me situe autrement.

Je renonce à l'idée du dedans et du dehors. Ce que j'appelle mon intériorité n'a rien à voir avec le contenu d'une peau. Je renonce à l'idée qu'il y ait des choses invisibles ou immatérielle qui seraient dedans un corps et que je pourrais manifester ou laisser s'exprimer. Je chercherai à me manifester autrement.

Je renonce à placer l'imaginaire, la volonté, le désir, l'intention, les pensées comme des choses que je pourrais sentir se faire dans ma tête. Je renonce à l'idée qu'imaginer est quelque chose que je fais par mes neurones avant de le mettre dans mon corps. J'imaginerai sans savoir si c'est du corps ou de l'esprit, je comprendrai plus tard.

Je renonce à l'idée que le corps est plus simple, plus primitif; à l'idée qu'il y a eu un corps qui s'est complexifié avec l'évolution jusqu'à acquérir la capacité d'avoir un esprit (une

conscience, des motivations, des intentions, des perceptions, une conscience du monde, des actions adaptées aux circonstances, des capacité de mémoire, etc).

Renonçant ainsi à beaucoup de ce qui me paraît évident, la remise en question de mes façons de faire ou de sentir est forcément plus profonde qu'un changement d'avis. Je ne pourrai plus exprimer mes sensations, mes émotions, mon vécu, mes actions comme j'en avais l'habitude. Il me faudra changer de façon de sentir qui je suis, changer ma façon de nommer ou décrire ce que je vis, changer ma façon de partager ou transmettre la danse ou la pratique consciente du geste. Il me faudra changer d'attitude dans la vie.

Quels mots me reste-t-il pour parler de mon expérience sensible, de mon vécu, de la danse ?
Quels mots me reste-t-il pour transmettre ou enseigner ma pratique « corporelle »?

Avant toute chose, je me dois d'accepter le silence et l'absence de mots.