

DANSE CONTEMPORAINE ET PRATIQUES SOMATIQUES : **L'ENSEIGNEMENT DE PETER GOSS** *Dominique Praud*

Article paru dans « Incorporer » n° 46/47 de Nouvelles de Danse, périodique semestriel printemps-été 2001, Ed. Contredanse.

Peter Goss est actuellement, en France, considéré comme l'un des meilleurs pédagogues pour l'enseignement de la danse contemporaine. Je suis particulièrement intéressée à essayer de décrypter ce qui fait son efficacité et sa valeur artistique. Bon nombre de danseurs ou chorégraphes reconnus sont passés dans ses cours et nul curriculum vitae de valeur sans que son nom ne soit cité!

C'est l'un des premiers à avoir introduit la pensée somatique et les pratiques de conscience corporelle dans le cours dit "technique" qui se distingue de ce qu'on nomme "l'atelier". Dans les méthodes somatiques, et ceci est un choix de ma part, je classerai les Techniques Feldenkrais et Alexander, l'eutonie, la méthode holistique et je classerai le yoga, la méthode Pilates, le Taï Chi, le Qi Gong, le kinomichi et le kiryuho dans les méthodes parallèles.

Je vais essayer, ici, d'analyser les relations de la pédagogie de Peter Goss avec les méthodes somatiques ou parallèles. Ce système d'approche du mouvement en danse est plus ou moins classé dans les "nouvelles pédagogies", bien que Peter Goss l'utilise depuis près de 20 ans et que ces nouvelles pédagogies ont évolué dans le temps. Je tenterai de comprendre ces pratiques à la lumière d'une interview qu'il a bien voulu m'accorder en septembre 2000 et dont je reproduirai, ici, des extraits. Un cours a été intégralement noté en novembre, dans lequel je me suis attachée à décrypter les supports de sa parole. Je m'appuierai aussi sur ma pratique passée et actuelle.

Les danseurs ont conscience d'avoir une certaine technique à entretenir et à approfondir et il n'y a pas d'autre alternative pour eux que le travail quotidien. Il peut se faire seul, chaque danseur étant juge de ce qui lui convient. D'autres préfèrent ou subissent la classe de tous les jours. Celle-ci est souvent vécue comme un passage obligé, un moment fatidique de la journée, parfois ressenti comme une dépendance à l'enseignant et aux traditions pesantes de l'entraînement. La pratique des méthodes somatiques, de l'atelier, ouvre la palette des choix pour le "training" journalier. L'état d'esprit n'est pas le même dans le cours technique et l'atelier : habituellement la technique a pour but essentiel l'apprentissage ou l'amélioration des coordinations indispensables à la réalisation du geste dansé, mettant en valeur le "savoir-faire" du danseur.

Peter Goss, lui pratique plus dans le cours technique la pensée propre à l'atelier : il donne des outils pour garder un corps plein d'aptitudes, ouvert et disponible et permet de prendre en compte la personne autant que sa danse, en s'intéressant autant à son processus d'investigation qu'à la réalisation d'un geste "parfait". L'utilisation des pratiques somatiques ou dites d'intégration fonctionnelle en début de cours met le danseur hors du champ des fonctions habituelles de son imaginaire, c'est bien là l'état d'esprit de l'atelier, dans la recherche de

l'imaginaire comme premier opérateur du mouvement. Loin d'un "savoir-faire", on est dans le "pouvoir être". L'idée de représentation de la personne est forcément en partie mise à l'écart. L'influence des pratiques parallèles se fait aussi sentir dans l'ambiance du cours et dans la relation pédagogique que Peter Goss entretient avec ses élèves.

On confond parfois un travail préparatoire au sol au cours technique avec les pratiques d'essence somatique. Certes, le rapport à la gravité fait baisser le tonus dans les exercices au sol, mais l'esprit de globalité, de lâcher-prise commun aux méthodes somatiques, d'observation du mouvement, n'est pas forcément présent dans de simples exercices au sol. Peter, le dit lui-même, il a toujours utilisé le travail au sol :

« Dans mes cours, et depuis très longtemps j'ai toujours commencé par un travail au sol, pas de type Feldenkrais quand j'étais dans mes débuts dans l'enseignement, mais souvent juste des exercices pour sentir et travailler l'en-dehors, par exemple, à partir d'exercices qui m'ont été enseignés par Zena Rommett. Ceci a toujours précédé le travail à la barre. Parfois, quand je donne un stage, je sépare les deux choses. A Paris, il y a toujours eu dans mes cours un travail au sol. Mais il y a très longtemps, je pense qu'il y a au moins quinze ans, peut-être même vingt, que j'utilise les méthodes somatiques dans mes cours. C'était déjà là dans les chorégraphies que je faisais à l'époque.

En stage, j'essaie de faire ce qui est particulier à mon travail, et ce qui est particulier c'est le mouvement, je pense que c'est ce que je peux amener aux gens. Beaucoup peuvent enseigner le grand plié, les dégagés, etc., donc je ne perds pas mon temps avec ces choses là. Je pense que le travail de prise de conscience du corps, c'est tellement important que je le fais à part. Il y a aussi une autre raison : souvent ça n'intéresse pas tous les stagiaires. A Paris, j'enseigne plus pour des danseurs confirmés ou professionnels et, donc, j'essaie de faire un cours où les gens sont bien entraînés. »

La pédagogie de Peter Goss est essentiellement pragmatique et construite sur l'efficacité. Il n'a pas cherché à bâtir une théorie, les résultats semblent seuls l'intéresser. Comme beaucoup, son premier sujet d'étude est son propre rapport au mouvement, lequel a dû être relativement aisé et c'est dans sa transmission que manifestement ce sont posées les premières questions :

« Je pense que j'étais assez doué pour le mouvement et pour moi, c'était quelque chose de naturel que de suivre le mouvement d'un point à l'autre, je n'ai jamais dansé d'un bloc. Et quand j'ai commencé à enseigner, j'ai vu que beaucoup d'élèves avaient des difficultés avec l'alignement, avec le fait de trouver une certaine concentration qui permet de sentir ce qui se passe à l'intérieur. Après, j'ai rencontré des personnes qui m'ont rendu la tâche plus facile pédagogiquement et j'ai essayé globalement de le traduire aux élèves à partir de ce que je ressentais.

Pour moi, lier dans le même cours les techniques somatiques avec la danse est devenu nécessaire, et j'ai vu que mon cours bougeait différemment. Tout simplement pour moi, ç'avait été bénéfique, alors je l'ai introduit dans les cours. Je n'ai jamais fait quelque chose qui n'ait pas d'abord marché sur moi ! Tu ne peux pas utiliser quelque chose qui n'est pas passé d'abord dans ton corps. C'est peut-être un peu autour de moi-même... je sais, mais je privilégie l'efficacité. Par exemple, fermer les cinquième, pour moi, je ne l'ai jamais fait. »

Dans ses premières années d'enseignement, les méthodes somatiques ne sont pas présentes, son enseignement se fait, comme dans tous les cours de jazz ou de variétés de l'époque

par imprégnation. Le professeur sert de modèle de référence et il s'agit d'imiter les meilleurs élèves lorsque l'enseignant ne montre plus le mouvement. Mais, parallèlement, Peter Goss poursuit un travail personnel sur le mouvement :

« Au début j'enseignais dans une forme de mimétisme, ce qui se fait beaucoup dans la variété, le jazz. Mais, j'ai aussi beaucoup travaillé avec une femme qui s'appelle Joan Wulfsohn, elle utilise beaucoup le "body work", en travaillant manuellement en cours individuel, un peu comme de l'intégration fonctionnelle. Ensuite c'est devenu de plus en plus clair pour moi parce que j'ai fait beaucoup de Feldenkrais avec Jessie Lebovici et d'autres personnes, du travail en arts martiaux, du travail en ashtanga Yoga. Par exemple le yoga qui est "Iyengaa", c'est très kinésiologique. »

Dans la première partie du cours, qui dure environ 30 minutes, les exercices adaptés des pratiques somatiques se pratiquent couché pour trouver une forme de détente, en éliminant les tensions de la posture debout. Les coordinations de mouvement simples et exécutés lentement sont particulièrement explorées, dans l'idée qu'il peut avoir plusieurs façons de réaliser ce qui est demandé. Cette ouverture des possibilités se fait sans jugement, c'est-à-dire qu'une coordination n'est pas meilleure qu'une autre mais simplement qu'on a l'habitude d'utiliser en général toujours la même. Ces exercices sont guidés par la voix de Peter Goss, qui ne montre pas l'exercice. Les mots utilisés sont précis, ils ne décrivent pas des sensations qu'il faudrait avoir, mais donnent des supports anatomiques en rapport avec la structure osseuse ou musculaire, les os sont cités. Chaque élève prend le temps de ressentir les changements de points d'appui de son corps au sol, qui témoignent du changement de tonicité ; il s'agit d'observations comparatives, dans lesquelles le résultat n'est pas un but en soi. Sur ce résultat, on ne porte pas d'appréciation, ce qui permet de ressentir les mêmes exercices différemment d'une fois à l'autre. On porte une réelle attention aux changements des appuis dans le sol pendant le mouvement qui est le plus souvent continu, dans des amplitudes moyennes permettant ainsi une proprioception plus fine ; chaque jour arrivent de nouvelles observations, de nouvelles manières de visualiser.

L'introduction du yoga est plus récente dans cette partie du cours qui est réservée au travail préparatoire. Sur les raisons qui l'ont conduit à faire ces choix, il s'explique :

« L'apport du yoga un peu après le travail somatique permet de rendre les élèves plus dynamiques. Pour certains danseurs le passage du sol à debout après la pratique Feldenkrais les rend un peu flottant, leur système tonique est moins présent. C'est pour cela que j'utilise maintenant le yoga à ce moment du cours, ça leur permet de rester plus tonique pour la suite, en tout cas plus sur l'étirement. C'est plus récent pour moi, ce travail sur l'étirement. Il se fait dans une idée de sensualité, en relation avec la peau qui s'étire, ce n'est pas dans le but d'aller dans un extrême uniquement. Je trouve que ces images sur la peau sont importantes et j'en parle peut-être plus en stages que dans mes cours à Paris. Il faut que chacun fasse ses expériences là dedans. Mais si on fait ces deux méthodes dans le même esprit, elles sont complémentaires.

J'utilise aussi beaucoup la technique Alexander pour la tête. Pour moi, c'est Feldenkrais qui est primordial parce qu'il y a plus de richesse dans le mouvement. Alexander, c'est très pointu en rapport aux directions dans l'espace. Parfois je me sers de certains exercices au sol de la méthode Pilates, en particulier pour le travail du "repousser". »

Depuis une dizaine d'années, Peter Goss enseigne de plus en plus. Depuis 1990, il est chargé, au sein d'une équipe pédagogique, au Conservatoire National Supérieur de Musique et de

Danse de Paris, de former de futurs professionnels pour la danse contemporaine. Odile Rouquet, qui y enseigne l'Analyse fonctionnelle dans le mouvement dansé, l'aide alors à ordonner ses choix pédagogiques.

Tant au Conservatoire qu'à l'École des Petites Ecuries, il reste au danseur un long chemin à faire ; les pratiques somatiques sont parfois bien comprises, mais l'intégration dans le travail debout est toujours un écueil à dépasser, d'autant qu'une partie du travail se fait à la barre, reproduisant ainsi la configuration des cours de classique. Il y a là un pas immense à faire surtout lorsque les danseurs ont eu une solide formation classique, bien installée dans le corps. Il s'agit de défaire des automatismes acquis par une pratique faite très jeune, tout en gardant une forme qui s'en rapprocherait. L'état de corps est totalement différent de celui du cours classique traditionnel, imprégné des "Release Techniques" ; le corps reste souple et disponible, mais sans mollesse. Pour certains, il s'agit de renoncer à quelque chose d'ancien et d'inscrit, sans mettre de côté la forme, les lignes :

« Il faut tout défaire et il y a parfois beaucoup de résistances, mentales et corporelles. Au Conservatoire, par exemple, il y a autour de moi une très bonne équipe pédagogique donc je sais que les élèves vont apprendre l'en-dehors, la première position, le grand plié... Comme ça, je peux me concentrer sur ce qui est propre à mon mouvement, parce que pour bouger, tu es obligé de lâcher un petit peu quelque part, sinon tu ne peux pas. Mais je trouve le travail sur l'écriture important, sur une forme donnée à voir qui soit claire, et qu'en même temps les danseurs puissent sentir ce mouvement qui passe à l'intérieur d'eux-mêmes. C'est la possibilité, justement, de travailler comme ça, à la fois dans la perception et la forme. Une ligne, c'est quoi? Quand tu mets le bras en l'air, c'est la sensation du bout de tes doigts à ton épaule et de ce qui se passe dedans, c'est une suite, c'est par l'intérieur. Comment on peut-on danser sans ça? On peut rester à l'extérieur mais un très bon danseur, instinctivement, se connecte avec ses sensations. »

Il est certes beaucoup plus simple de laisser le poids de son corps reposer sur le sol quand on est couché, que lorsqu'on est debout, le système tonique postural rentre alors en jeu, brouillant la perception. Cette forme de lâcher-prise qui se comprend facilement au sol remet en évidence, une fois debout, la notion de poids, dont le pendant est l'orientation. Le mot de "lâcher" n'est pas forcément juste, le relâchement souvent mal compris, il prête à confusion sur la verticale, il s'agit plutôt d'une réceptivité au poids, la notion de la possibilité d'accélérer avec le poids.

Sur la question du rapport au poids, telle qu'il l'enseigne actuellement, il précise :

« Oui, il faut lâcher quelque chose. C'est long pour certains, c'est drôle. Mais dans cette danse contemporaine que je fais, il est primordial et nécessaire de sentir le poids. Comment sentir cela si tu ne sais pas laisser ton corps reposer si tu es toujours à tenir, tu n'as pas de poids! »

Or, le concept de légèreté, cher au ballet classique, s'il se heurte d'une manière idéologique à l'acceptation du poids, ne fait qu'engendrer des tensions dans le corps. Paradoxalement, la réceptivité au poids, l'utilisation de la force gravitaire qui nous est donnée, rend le mouvement plus souple, le flux plus libre, pour un état tensionnel moindre. Or, c'est cet état de tension permanent qui engendre à la longue tant de pathologies d'usure. Lorsque le mouvement se fait au travers d'un flux et non au travers de positions plus ou moins fixées, l'énergie circule.

Tout le travail de chorégraphe de Peter Goss, notamment des années 80 à 90, est

imprégné de cette recherche sur le mouvement qui circule dans un flux continu ; cette esthétique du flux est relativement nouvelle mais elle n'intéresse pas grand-monde à l'époque. Très influencés par l'anthropologie et la psychologie qui sont, en effet, ses études de jeunesse, sa réflexion sur la danse et ses a priori artistiques n'ont pas le bonheur de susciter vraiment la reconnaissance de la critique. En France, on est toujours soupçonneux envers les pédagogues reconnus qui chorégraphient et inversement...

Pourtant, ce travail sur le flux est difficile d'accès pour certains danseurs, notamment ceux qui débutent dans ces pratiques, il y a comme une coupure entre le début du cours au sol et l'intégration qu'ils pourraient en faire une fois debout. Peter Goss, à ce sujet, pratique une pédagogie qui laisse l'élève autonome dans ses choix et libre d'aller à la découverte ou de rester sur des acquis :

« J'essaie de le souligner, en particulier au niveau du relâchement. Mais il faut du temps, prendre le temps, on ne peut pas forcer les choses, ils seront prêts quand ils seront prêts. Mais ça se fait tout seul, de toute façon. Mais par contre, il y a des gens à qui ça ne correspond pas du tout, il faut alors les laisser libres, ils sont trop hauts en tonicité pour se mettre au sol, trop volontaires. Tu peux seulement suggérer... je ne fais que proposer, je ne me sens pas responsable en temps que professeur. »

C'est dire le lien entre ce qu'on enseigne et la façon dont on l'enseigne : ce type de rapport à l'élève, dans l'intérêt et la distanciation, n'est pas si fréquent et implique beaucoup de générosité : accepter de donner des clefs, des informations dans l'exploration du mouvement sans exiger d'atteindre des objectifs préalablement définis, c'est rendre les danseurs responsables d'eux-mêmes, ils ne sont pas pris en charge, le pouvoir de décider reste de leur côté.

Peter Goss est extrêmement sensible au problème du flux et reste clair pour la formation des jeunes danseurs :

« Le problème avec la danse que l'on apprend "localement" : "rentrer le ventre", ou faire ceci ou cela, c'est qu'il n'y a aucune globalité, aucun rapport des pieds au sol, de la tête avec le haut, tout ce qui fait que le ventre est mobile et que les côtes ne sont pas figées mais qu'elles peuvent bouger. On ne peut apprendre à partir de conditions statiques. Or, ils ont tous été d'abord plus ou moins formés comme ça et c'est très difficile à défaire pour un danseur. Par exemple, il y a des confusions entre baisser les épaules et les laisser libres, des confusions dans les axes (confusion des axes vertical et horizontal, quand les bras servent à tenir debout). Le travail que je donne est très précis mais c'est à la personne de décider si elle veut changer, si elle veut prendre ce risque, le risque de lâcher ces choses-là et de voir ce qui va se produire.

Pour la formation des jeunes danseurs, on ne peut brûler les étapes mais je construis d'abord des choses pour eux. Moi, ça fait trente ans que je cherche tout cela et, eux, ils peuvent avoir un accès assez rapide, au moins au début. Je trouve génial ce qu'ils ont maintenant comme possibilités, on leur évite des erreurs qui nous ont fait perdre beaucoup de temps, ou qui ont causé des blessures sérieuses. »

Cette pédagogie est en constant mouvement, toujours dans une recherche qui fait sa richesse, elle évolue dans une réflexion qui s'appuie sur une pratique journalière. Un exemple parmi d'autres : le travail du haut du corps était, il y a quelque temps, plus marqué par des flexions dans la colonne vertébrale que par des extensions ; les enroulés, les relâchés privilégiaient le travail sagittal vers l'avant ou le bas. Il s'en explique :

« C'est vrai, j'ai connu cette période où on avait extrêmement peur de tout ce qui était cambré et puis j'ai vu qu'il y avait un manque de ce côté, un manque vers le haut. D'ailleurs, maintenant, je fais "le pont" très facilement, au début c'était dur et puis ça ne fait que du bien pour le dos si c'est bien fait. Je trouve que c'est très important : c'est la mobilité de la colonne qui veut ça, dans toutes les directions. Je pense que pour moi ça vient de l'influence du yoga. Mais on est le meilleur témoin de notre corps... »

Ce constant renouvellement des cours se fait sur un schéma qui reste malgré tout assez conventionnel pour un cours technique : sol, exercices debout pour retrouver ses appuis, barre à structure classique, étirements, traversées ou diagonales, pour terminer sur des sauts en déplacement. Cette organisation quasi invariable de l'espace est d'ailleurs commune à ses assistants ou collaborateurs, même si chacun apporte sa touche personnelle, selon des options qui vont des exercices holistiques à des influences tai-chi ou qi-cong. Autrement dit, le déroulement du cours est traditionnel ou tend à poser une nouvelle tradition.

Ce choix peut se comprendre par la propre formation de Peter Goss aux Etats-Unis.

« Quand j'étais à New-York, j'ai travaillé en danse classique avec Maggie Black et David Howard. Avec David, c'est très proche de l'analyse du mouvement dansé, c'est vraiment une conscience de la tête aux pieds, la façon dont le mouvement se transmet, comment ça va jusqu'aux extrémités ; tu travailles avec les dynamiques et le mouvement dans le corps. Avec Maggie, tu dois "être là", toujours à l'extrême, je crois, c'est ma façon de le voir, mais je trouve les deux très valables.

Dans ma formation personnelle, c'est dans mes cours de classique que j'ai le plus appris. Parce qu'à l'époque où je les ai étudiées, les techniques Graham comme Limon étaient enseignées de façon assez formelle. Mais, dans mon enseignement, je n'utilise pas le miroir comme dans un cours de classique : il n'y a alors plus de sens de proprioception pour le danseur. »

L'utilisation de la barre pourrait poser question dans un cours de contemporain, et son articulation même, définie en termes de pliés, dégagés, rond de jambes au sol et en l'air, grands battements, tous termes issus directement de la technique académique : ces exercices dérivés du cours de classique répertorient toutes les variations et changements de poids sur les appuis, notamment dans l'en-dehors, dans une musicalité définie, mais laissent le haut du corps dans une dynamique qui ne lui permet pas d'être un support pour le travail des jambes. Autrement dit, fidèle à l'esprit somatique, Peter Goss demande à ses élèves à la barre une adaptation continuelle de toutes les parties du corps au mouvement, chaque partie du corps ayant un impact de mouvement sur les autres, dans une certaine unité. Cette multitude de détails à réaliser doivent s'harmoniser dans une certaine globalité qui peut paraître facile de l'extérieur...

Contrairement aux méthodes académiques, l'impulsion, l'initiation du mouvement est le plus souvent périphérique, par les mains, les coudes, la tête, les pieds dans les passages au sol. L'initiation par la périphérie donne un mouvement subtil, mais qui ne peut traverser le corps que si le centre n'oppose pas trop de résistances. Ces impulsions qui partent souvent du haut du corps, sont proches de la technique Limon, mais leur dynamique excentrique propose des redistributions du poids du corps qui sont inhabituelles et qui ne peuvent se gérer que dans un flux continu hors positions fixes et formelles, renvoyant ainsi à d'autres techniques parallèles comme la méthode Pilates.

Ceci laisse le danseur à la recherche d'un contre-appui nécessaire aux changements de directions et à l'exécution rapide et maîtrisée qui est demandé en fin de cours. Cela requiert un affinement au niveau de la lecture du mouvement en termes d'espace, d'énergie, d'initiation propre au mouvement. Le danseur devrait se référer le moins possible à des positions connues ou des formes déjà apprises, ce qui est aussi un des critères de l'apprentissage somatique ou parallèle en danse.

Tous les élèves de Maggie Black, en particulier, ont été marqués par son enseignement. On comprend que, paradoxalement, c'est au travers du classique que la compréhension du mouvement pouvait se faire dans ces années-là à New York, grâce à des professeurs de cette pointure. D'autres élèves de Maggie Black, comme Emmanuelle Lyon, pratiquent cette forme de recherche continue, cette fois, pour une nouvelle pédagogie de la danse classique.

Je laisserai à Peter Goss le dernier mot sur l'évolution de son travail et sur sa passion de pédagogue:

« J'espère que je vais continuer à changer et découvrir des choses... je n'ai pas de projet mais évoluer soi-même, c'est la seule façon d'enseigner, je ne peux enseigner des choses que je connais déjà, c'est ennuyeux. Je transmets ce que je suis en train de découvrir, ce qui est actuel pour moi. Je pense qu'il est important de savoir que la compréhension des choses passe aussi par la transmission aux autres. »

Dominique Praud est danseuse, enseignante en danse contemporaine, spécialiste en analyse du mouvement dansé et lauréate du conseil scientifique du ministère de la Culture. Chercheuse en danse, elle écrit des textes spécialisés sur la danse.