

## **Transmission des āsanas et pratique somatique, aux frontières d'un corps animal**

Au croisement de deux pratiques somatiques, l'une issue des traditions millénaires de l'Inde et l'autre fondée aux États-Unis en 1973, nous avons expérimenté les modalités d'un devenir animal. Ce devenir est à la fois esprit et corps. Il est d'une temporalité différente que celle du temps chronologique de nos calendriers. Il se génère au présent de son actualisation et porte en lui, dans son éclosion, à la fois la mémoire d'une sagesse ancienne et les vecteurs d'une incursion dans le devenir. Par la pulsation rythmique qui le déroule, le passé embrasse l'avenir et s'y verse. Maintenant, à chaque instant, tout change. Une forme éclôt, une forme se dissout.

### **Yoga**

La première de ces deux pratiques est le yoga. Elle s'est transmise verbalement depuis environ quatre mille ans. On en trouve des traces il y a plusieurs millénaires, dans les *Vedas*<sup>1</sup>, les quatre livres au fondement des philosophies de l'Inde. Le yoga tel que nous le connaissons aujourd'hui est basé en Inde sur le *sāṃkhya*, l'un des six points de vue doctrinaux de l'hindouisme (*darśanas*). Le *sāṃkhya* est fondé sur l'opposition de deux principes, l'esprit et la matière, ou encore le non-manifesté et le manifesté : *puruṣa* et *prakṛiti*. En termes philosophiques, on pourrait y voir une analogie avec le virtuel et l'actuel, les deux modalités du réel que définit Bergson.<sup>2</sup> *Prakṛiti* a trois modalités de manifestation qui s'interpénètrent et s'équilibrent dans le meilleur des cas : *sattva*, *rajas*, *tamas*, autrement dit, la lumière, le mouvement et l'inertie. Nous retrouvons

---

<sup>1</sup> Excepté le mot « yoga », tous les mots d'origine sanscrite qui sont cités sont mis en italique et retranscrits avec les signes diacritiques.

<sup>2</sup> Henri Bergson, *Matière et Mémoire*, Quadrige, Paris, 1939.



Fig. 1 : *Ardhanārīśvara*, aquarelle, Rabi Behera. Source: <http://www.exoticindia.com>



Fig. 2 : *Nandikeshvara*, auteur inconnu. Source: <http://www.britishmuseum.org>

également ces deux pôles dans le terme *haṭha* de *haṭha yoga*.<sup>3</sup> D'un côté *Ha*, le ciel, le principe de dilatation, la chaleur, de l'autre, *tha*, la terre, un principe de condensation qui émane de *Śakti* (*Shakti*). *Śakti* est l'énergie de la manifestation, la force motrice. Elle est l'épouse de *Śiva* (*Shiva*), dont le nom vient de *shi*, sommeil, celui qui dort. Nous retrouvons les notions de virtuel et d'actuel sous une autre forme. Leur union, à la base du *tantra*, est unité, volupté, c'est la réalité même. Leur séparation est une fiction, une abstraction comme l'est celle du corps et de l'esprit. *Shiva* est virtuel jusqu'à ce qu'il s'unisse à *Shakti*, la puissance du monde manifesté. *Śakti* est parfois représentée sous la forme du serpent *Kuṇḍalinī* qui loge à la base du sacrum, enroulé dans *Mūlādhāra*. Elle s'unit à son époux au sommet du crâne dans *Sahasrāra*, le lotus aux mille pétales. Ce symbole tantrique nous enseigne que la réalisation du yoga ne peut se faire qu'au sein de la matière, car c'est de la boue que le lotus est issu, c'est en elle qu'il prend racine. L'union de la conscience (*Śiva*) et de l'énergie motrice de transformation (*Śakti*) engendre l'univers dans une danse extatique. Cette union, c'est le yoga, union du ciel et de la terre par l'intermédiaire du mouvement du souffle, union de la conscience individuelle à celle du monde et, dans le cas du *tantra*, union du masculin et du féminin. Leur danse est celle d'*Ardhanārīśvara* (fig. 1), synthèse des énergies masculines et féminines de *puruṣa* et *prakṛiti*. C'est une énergie androgyne originelle qui est à la naissance de toutes choses. Les dieux sont souvent représentés avec des animaux qui sont leurs véhicules, les *vāhanas*. *Śiva* est aux côtés de son Taureau *Nandi* et *Śakti*/*Pārvatī* aux côtés de son lion ou de son tigre. Ces animaux symbolisent des divinités qu'ils représentent, mais ils symbolisent également les forces intérieures

<sup>3</sup> Roger Clerc, *Yoga de l'énergie*, Le courrier du livre, Paris, 1976.



Fig. 3 : Nāṭaraja, Kalamkari, Andhra Pradesh  
Source: <http://www.exoticindia.com>



Fig. 4 : Patañjali, aquarelle,  
Source: <http://www.exoticindia.com>

qui les animent. Ils ont la capacité de doubler la puissance des dieux auxquels ils sont associés. Ils sont donc à la fois leur véhicule externe et leur puissance intérieure. On les représente parfois mi-humains, mi-animaux. *Nandi*, par exemple, était à l'origine un dieu : *Nandikeshvara*, (fig. 2). C'était le dieu de la joie, de la musique et de la danse. Son nom et ses fonctions ont été transférées à l'un des avatars de *Śiva*, *Nāṭaraja*, le danseur cosmique maître de la danse, (fig.3). Lorsque *Nataraja* danse, il frappe rythmiquement son *dhamaru* (tambourin) en émettant le son primordial. Il fait vibrer *Śakti* et *prāṇa* (le souffle, la vibration) et il fait ainsi naître le monde et les éléments. C'est une danse de la création et la destruction permanentes, c'est à dire du vivant. Il est auréolé des flammes de la danse de la matière *Prakriti*. Mais en *Nāṭaraja*, c'est *Ardhanārīśvara* qui danse sous sa forme masculine, et lorsque la danse rythmique devient trop violente, c'est *Śakti* sa forme féminine plus douce qui prend le relais et danse. Cette alliance du flux et du rythme est symbolisée par les deux pendants d'oreille du *Nāṭaraja*, l'un féminin, l'autre masculin. *Nāṭaraja* impulse au cosmos une pulsation rythmique qui se répercute dans nos devenir-animaux.

Les textes à la base du yoga sont les *Yoga-sūtras* de *Patañjali*.<sup>4</sup> Ce traité date environ du 2e siècle. On ne sait rien sur *Patañjali* lui-même si ce n'est qu'il est représenté soit sous la forme d'un vieux sage, soit sous la forme d'un avatar du dieu serpent *Ananta*, à sept ou mille têtes, (fig. 4). *Ananta* signifie éternité, infini. C'est sur lui qu'aime à se reposer *Viṣṇu* après la dissolution de l'univers avant que *Brahmā* en recrée un autre. *Patañjali* est figuré comme étant mi-homme, mi-serpent. La légende dit qu'il enseignait à ses élèves

<sup>4</sup> Vyasa, Bhoja, Vacaspari Misra, *Les Yoga-Sutras de Patanjali à la lumière des premiers commentaires indiens*, traduction et commentaires Éric Sablé, Éditions Dervy, Paris, 2007.

derrière un rideau pour les protéger, ses mille têtes propulsant du feu à la moindre de ses paroles. Un jour, un disciple tira le rideau et tous furent réduits en cendre ; tous sauf un mauvais disciple qui s'était éclipsé. C'est donc de lui que nous tenons l'enseignement de *Patañjali*. Son yoga se nomme *aṣṭāṅga* yoga. Il est basé sur une éthique comprenant deux éléments, *yama* et *niyama*. *Yama*, c'est l'attention portée aux autres, la non-violence, le respect de toute forme de vie, la non possession d'autrui. *Niyama*, c'est l'attention portée à soi-même, le soin et la stratégie appliquée afin de parvenir à une égalité d'âme pour accueillir la vibration originelle. Le yoga est basé sur le principe universel de *prāṇa*. Le *prāṇa* est une réalité à la fois spirituelle et matérielle qu'on peut traduire par *énergie*, *vibration* ou encore par souffle ou vie. C'est l'énergie vitale universelle ou le souffle vital. C'est en maîtrisant ce principe que l'on peut accéder à une communication entre tous les êtres vivants. Cette maîtrise est nécessaire pour réaliser l'union du yoga, relier la terre au ciel par l'intermédiaire du souffle. Dans les *Yoga-sūtras*, l'objectif à atteindre est le *samadhi*, état d'union avec la vie et sa fluctuation permanente. Il faut accepter que tout change et se transforme et s'unir à la vibration qui n'a pas de forme. Une fois cette étape accomplie, on accède à une première forme de *samādhi* où la conscience est alors tournée vers l'extérieur et fusionne avec l'objet de la méditation. Elle n'est pas encore dégagée de l'usage des mots, de leur sens, et de la connaissance. La connaissance ainsi obtenue (*saṃ-yama*) diffère radicalement de celle que l'on acquiert par l'étude des textes, car elle touche directement l'essence du réel. Elle engendre un état d'accueil et de réceptivité parfaite (*samasthitih*). Cet état peut s'apparenter à un devenir transparent, un cristal dans lequel se reflète le monde. Les formes mentales s'étant dissoutes, on accède à un espace sans forme. C'est ce que nous apprend le *sūtra* 1.45 : « Plus subtil que la forme-pensée la plus subtile, l'espace sans forme ».<sup>5</sup> Cela ouvre un accès à une pure conscience, une seconde forme de *samādhi* (*nirbīja*). Le *sūtra* 2.25 apporte un éclairage sur cette étape : « Lorsque la non connaissance du réel disparaît, disparaît aussi l'identification du spectateur au spectacle, alors le spectacle n'a plus d'existence. C'est la libération du spectateur ».<sup>6</sup> En cheminant sur cette voie, nous nous sommes engagés dans la troisième branche de l' *aṣṭāṅga* yoga de *Patanjali*. Après *Yama* et *Niyama* viennent les *Asanas*. Les *Asanas* sont les postures. Celles que nous pratiquons sont issues du *Vinyāsa* yoga<sup>7</sup> et l'*Ashtanga*<sup>8</sup> yoga, un yoga dynamique à ne pas confondre avec l' *aṣṭāṅga* yoga de *Patañjali*. Dans cette pratique le souffle est synchronisé aux postures qui s'enchaînent aux rythmes des inspirations et expirations.

En ce qui concerne le travail somatique lié à l'animal, nous nous sommes focalisés plus spécifiquement sur la salutation au soleil : *Sūrya Namaskāra*, (Fig.5). Elle commence par *tādāsana*,

---

<sup>5</sup> Jean, Bouchart d'Orval, *Patanjali et les yogas sūtras*, Les Éditions du Relié, Gordes, 2005, p.101.

<sup>6</sup> *Yoga-Sutras*, traduction et commentaires Françoise Mazet, Albin Michel, Paris, 1991, p.91.

<sup>7</sup> Gérard Arnaud, *Vinyasa Yoga*, Chiron, Paris 2006.

<sup>8</sup> *Ashtanga* est retranscrit avec l'orthographe courante que l'on trouve en occident. Ainsi nous le différencions ici de l' *aṣṭāṅga* yoga de *Patañjali*

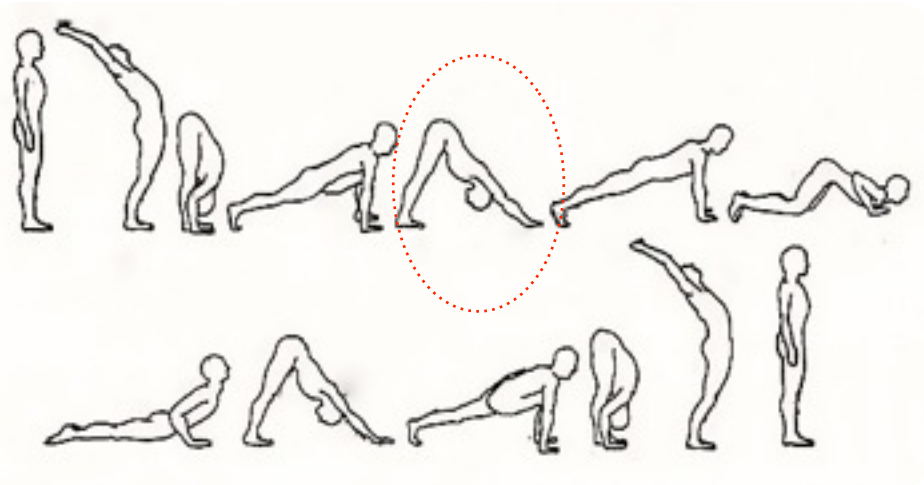


Fig. 5 : *Sūrya Namaskāra*. En rouge est entouré *adho muka śvānāsana*.

la montagne, ce qui nous permet d'établir dès le départ la relation terre/ciel par l'intermédiaire du souffle et d'accueillir cette vibration avec l'énergie du coeur. La posture qui nous sert d'échangeur en quelque sorte, de porte d'entrée vers l'animal, est *adho muka śvānāsana*, le chien la tête en bas. En ce qui nous concerne, c'est la seule que nous nommons véritablement à voix haute, le nom des autres postures est généralement tu. Mais les noms, qu'ils soient prononcés ou tus, ont une vibration qui accompagne la pratique. La forme des postures est essentielle en yoga en tant qu'elle est dépositaire de cette vibration. Elle est un archétype qui cristallise un instant du flux continu, un point de convergence. Un très grand nombre d'*āsanas* porte le nom d'un animal. Certains ont été nommés à partir de l'observation d'animaux sauvages qui les exécutaient spontanément pour s'étirer. C'est ainsi que furent remarquées les torsions de la colonne vertébrale dans des positions de repos. Ces postures instinctives procurent de grands bénéfices naturels. Les termes animaux attribués aux postures sont également une façon de nommer la connexion à ces êtres avec lesquels nous partageons le monde. On trouve des noms de postures tels que le cobra, le chat, le lièvre, l'aigle, le paon, le lézard, le dauphin, la grenouille, le poisson... Mais la transmission des *āsanas* n'est pas seulement celle d'une forme ou d'une succession de formes en relation avec un continuum de mouvement. C'est la pratique du déploiement d'une conscience méditative. La forme de l'*āsanas* est un catalyseur pour y parvenir au *samādhi*. Elle implique la pratique combinée de la respiration et d'un alignement rigoureux. Dans le cas de notre recherche, la forme d' *adho muka śvānāsana* est un vecteur d'entrée dans le devenir animal. Du yoga, nous accompagne également le silence du mental qui investit l'espace sans forme. Le corps épouse la terre, il épouse l'espace, il épouse l'espace entre les particules et il épouse l'épaisseur du silence, jusqu'à n'avoir plus de distinction entre l'intérieur et l'extérieur, jusqu'à n'avoir ni image ni forme. Le temps semble s'être arrêté. À partir de là, nous pouvons convoquer une dimension fluïdique de la pratique somatique avec les outils du Body-Mind Centering.



Fig. 6 : Mark Taylor, Cell. Image extraite d'un travail de danse et d'exploration BMC.  
Photo Sarah Higgins.

## Body-Mind Centering (ou BMC)

Le Body-Mind Centering® a été créé et développé par Bonnie Bainbridge-Cohen, danseuse, chercheuse, professeur de danse et ergothérapeute ayant une pratique également du yoga et des arts martiaux. Un long séjour au Japon l'a menée à intégrer dans son enseignement des influences de la pensée orientale. L'école a été fondée à New York en 1973. Contrairement à d'autres pratiques d'éducation somatique, ce n'est ni une technique, ni une méthode. Ses outils sont extrêmement fins et élaborés, mais il n'y a pas de protocole particulier à suivre. À la différence de techniques comme Feldenkrais et Alexander qui considèrent plus spécifiquement la structure musculo-squelettique, le BMC, à l'instar du *Continuum movement*,<sup>9</sup> se base sur un apprentissage somatique du

mouvement des fluides. La pratique favorise l'expérience vécue d'une physique des flux, celle d'une base somatique fluide qui prend pour référence la navigation permanente des choses. Cette particularité a beaucoup influé sur notre recherche. En effet, le corps n'est pas envisagé sous l'angle de la fixité de sa forme, de son identité ou de sa posture, il est se renouvelle sans cesse au sein d'un flux plus vaste. Il n'effectue pas seulement des déplacements transitifs dans l'espace, il se transforme en lui-même, sur place. Ces fluides sont à la fois différenciés par le mouvement et par le toucher. Ils ont des expressions, des rythmes, des densités différentes. On les distingue en deux catégories : liquide intra-cellulaire et liquide extra-cellulaire. Le liquide intra-cellulaire, ou cytoplasme, est le liquide contenu dans les cellules. Le liquide extra-cellulaire comprend tous les autres liquides de l'organisme : le liquide interstitiel, le liquide transitionnel, le sang, la lymphe, le liquide céphalo-rachidien (ou LCR) la graisse brune. Le soma du BMC est un corps-esprit fluide avec des cellules. Il y a du liquide au dedans des cellules et des liquides au dehors. Les échanges entre les liquides intra et extracellulaires sont la respiration fluide du corps : la respiration cellulaire. Elle a lieu dans tous les tissus : os, organes, muscles etc. Tout comme le soma prend conscience de lui-même, les cellules en quelque sorte ont une conscience d'elles-mêmes à un niveau prénoétique. Cette conscience dite cellulaire est une des caractéristiques de la pratique. Mais il ne s'agit pas ici de réduire l'ensemble du vivant à une unité commune : la cellule, et de lui assigner une identité symbolique. La cellule est un système en évolution constante qui enregistre d'innombrables

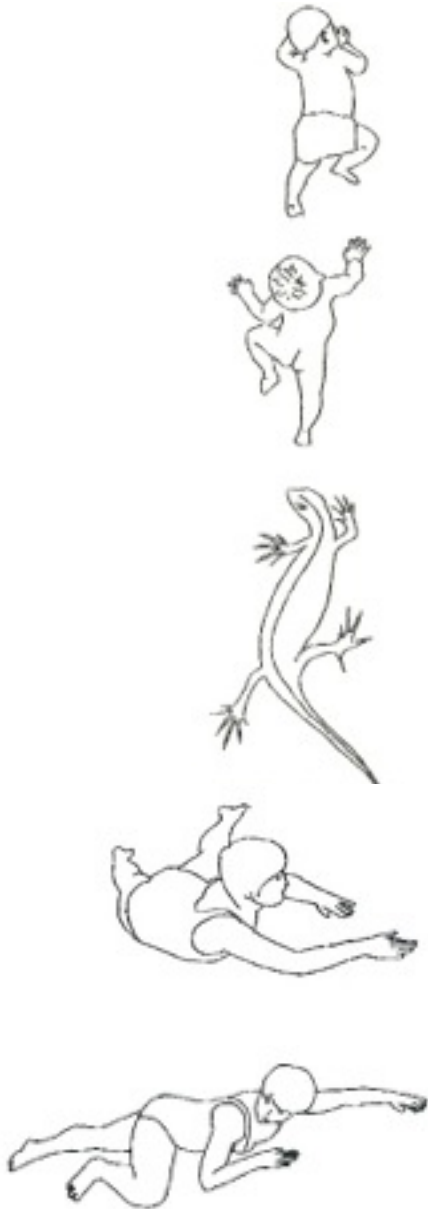
---

<sup>9</sup> Le *Continuum movement* est une méthode d'éducation somatique fondée par Émilie Conrad, basée sur le mouvement des fluides de l'organisme ainsi que sur les effets internes de la vibration sonore.

variations moléculaires. Elle sert davantage de support métaphorique à une résonance vibratoire commune à l'ensemble du vivant (Fig. 6). C'est à partir de ce substrat vibratoire qui n'a pas encore de forme que peuvent s'envisager de nouveaux modes. Il est possible de définir une différence dans ce continuum et de d'ouvrir des territoires sensoriels inédits, des espaces de résonance à partir desquels peuvent se générer de nouvelles formes. Le Body-Mind Centering intègre également par le mouvement et le toucher tous les systèmes et tissus de l'organisme : sens et perceptions, organes, os, ligaments, système endocrinien, système immunitaire, muscles. Il procède par un toucher qui s'apparente à une écoute et par une exploration en mouvement. Mouvement et toucher se prolongent ainsi l'un l'autre. L'appellation Body-Mind Centering signifie littéralement *centrage corps-esprit*. Le corps et l'esprit ne font qu'un. Il y a une différence entre l'un et l'autre, mais ils se compénètrent réciproquement. Le mot «esprit», traduction du terme anglais « mind » et non du terme « spirit », implique à la fois la pensée, l'émotion, l'énergie. Le B.M.C. est une anatomie expérimentale dont l'apprentissage passe par l'intégration consciente de nombreuses données anatomiques et physiologiques ainsi que par leurs qualités vécues dans le corps en mouvement. il implique un « alignement entre le plus petit niveau d'activité à l'intérieur du corps les mouvements du corps les plus amples - l'alignement cellulaire intérieur avec l'expression extérieure du mouvement dans l'espace ». <sup>10</sup> La connaissance théorique et le vécu empirique se renseignent l'un l'autre. Il se modulent dans l'expérience du mouvement et du toucher. Cette opération est l'*embodiment*. Ce mot est difficilement traduisible, car il implique ces deux mouvements complémentaires ainsi que l'image corps-esprit qui se crée. *Embodiment* signifie à la fois : incorporation, incarnation et corporéité. L'incorporation est un mouvement qui va de l'extérieur à l'intérieur. Le corps assimile les données scientifiques et les met à l'épreuve de la sensation. (inversement les données de l'expérience sensible seront mises à l'épreuve scientifique). L'incarnation est un mouvement qui va de l'intérieur à l'extérieur. Les qualités sensibles incorporées sont alors rendues visibles. Elles ont un rayonnement. Elles sont un foyer de visibilité. La corporéité, quant à elle, est une certaine qualité du corps, une intégration corporelle de cette qualité, une façon de bouger, de se déplacer, d'entrer en relation aux autres et à l'environnement. Elle n'est ni interne ni externe. Le corps se compose d'intériorités et d'extériorités relatives les unes aux autres. ainsi l'*embodiment* n'est pas un processus interne, il est l'intégration, au travers de l'expérience, de rapports, de relations entre la matière et la mémoire, entre l'imagination, le corps et la pensée. Ce processus est à mettre en relation avec une conception éthologique de la relation d'un organisme à son milieu, auquel il s'agence et duquel il est inséparable. Dans le processus d'*embodiment*, une multiplicité d'images du vivant, sont générées, relayées ou déplacées, transformées par le corps-même. Ces rapports de mouvement ensemencent un processus et font germer de nouvelles possibilités d'expérience. La pratique du BMC et du mouvement des fluides

---

<sup>10</sup> Bonnie Bainbridge-Cohen, *Sentir, ressentir et agir; l'anatomie expérimentale du Body-Mind Centering*, 1993, Nouvelles de danse, 2002, p. 21.



*Fig. 7 : Schèmes neurologiques : mouvement homolatéral. Bras gauche et jambe gauche ensemble, bras droit et jambe droite ensemble. Bainbridge Cohen, Op.cit., p243.*

permet de vivre de nombreuses résonances avec le vivant dans son ensemble, l'eau étant le support de la vie. Le devenir-animal qui en émerge est un flux qui croise des dynamiques animales, végétales, minérales, de l'invisible, du feu, de la terre, du vent. Les outils du BMC, en cela qu'ils développent une conscience sensible, peuvent nourrir un tel processus. Nous considérerons ici plus spécifiquement, le travail sur les schèmes neurologiques, les sens et perceptions et les os. Les schèmes neurologiques fondamentaux prévertébrés et vertébrés permettent de traverser différentes modalités de corps et de structuration du mouvement à partir des liquides tout d'abord, puis de la structure squelettique. À partir des dynamiques de céder, pousser, atteindre et tirer, le corps module ses relations au support de la terre ainsi qu'à son environnement. Chacun de ces mouvements implique et sous-tend les autres. Le corps, élastique, spongieux, s'agence à son milieu, tantôt en y prenant appui, tantôt en repoussant avec les membres ou l'axe spinal, tantôt en s'étirant vers un point spécifique ou dans plusieurs directions de l'espace, tantôt en se tirant vers quelque chose ou en tirant quelque chose à lui avec les mains, les pieds ou la bouche. Ces quatre dynamiques fondamentales, se couplent avec la série des schèmes neurologiques fondamentaux: vibration, respiration cellulaire, éponges, pulsation, radiation du nombril, organisation autour de la bouche, pré-spinal, spinal, homologue, homolatéral, contralatéral (Fig.7). Tout d'abord, le travail porte sur la qualité vibratoire, liquide, spongieuse du corps. Nous travaillons à verser le poids en rapport à la gravité, nous nous

mettons en relation avec un océan intérieur à l'organisme, océan du liquide interstitiel dans lequel baignent les cellules. Ensuite, nous explorons les différents rythmes fluides et leurs qualités de pulsation afin que se génèrent des lignes, des directions qui propulsent le mouvement. Par la suite, la matière spongieuse du corps s'organise comme une étoile de mer autour d'un centre, le nombril. Puis, se définissent les axes : tube digestif, notochorde,<sup>11</sup> système nerveux central et colonne

<sup>11</sup> La notochorde ou colonne souple est le premier axe qui se définit au stade embryonnaire. Elle est constituée de mésoderme. Au stade adulte, elle est présente au coeur des disques vertébraux. Sa trajectoire initiale, est une mémoire cellulaire. Nous l'investissons à la fois comme espace central et comme axe vibratoire autour duquel s'organisent différents éléments sensibles.



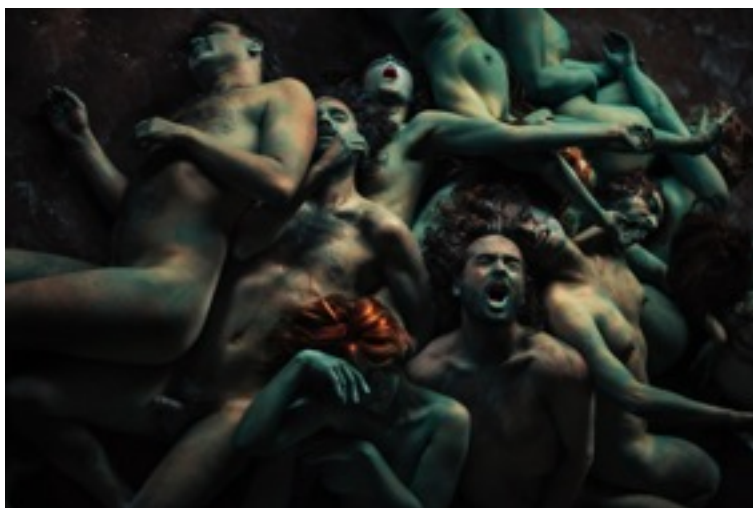
vertébrale. Ensuite nous investissons différents schèmes impliquant les membres : l'homologue différencie symétriquement le haut et le bas, l'homolatéral différencie la droite et la gauche à partir de la ligne médiane, le contrelatéral croise la ligne médiane en diagonale et génère des contre-rotations et des spirales. En ce qui concerne les sens et perceptions, nous travaillons avec les sens suivants : proprioception, kinesthésie, sens vestibulaire, toucher, goût, odorat, ouïe, vue. Les quatre premiers fondent le sens de soi, le fait de se sentir. Les quatre suivants sont des sens de la tête, supports de notre rapport au monde. Les sens premiers sont principalement reliés au cervelet qui contrôle l'équilibre et la motricité. Kinesthésie et proprioception ensemble permettent de se sentir et de se sentir en mouvement. Ces sens, sans lesquels nous ne pourrions- nous sentir nous-mêmes, définissent une base volumétrique et mobile à partir de laquelle nous agençons notre rapport au monde. C'est sur eux que nous fondons les bases de notre travail somatique. Nous favorisons une vision périphérique, non focale, où les aspects optiques ne sont plus prédominants, une vision qui capte le mouvement. Par ailleurs, nous explorons les différentes qualités de mouvement et les sensations en initiant le mouvement à partir des différents os du crâne. Ainsi s'expriment des qualités animales qui convoquent une multiplicité d'images dans la danse. Le corps s'organise différemment selon que l'occiput, les temporaux, les pariétaux, l'os frontal ou l'os sphénoïde mènent la danse. Nous travaillons également avec les réflexes, qui apportent un état d'éveil et de vitalité. Un accent particulier est mis sur la puissance de la bouche. Chez l'animal elle est un membre à part entière qui entraîne dans son mouvement le corps entier.

Ainsi, en partant des différentes dynamiques de la salutation au soleil et en y adjoignant les schèmes de mouvement et la qualité des fluides, le corps dialogue entre le flux et la forme. À partir de *adho muka śvānāsana* et des lignes de force que trace la posture, nous commençons à convoquer des qualités spongieuses, pulsatoires. Nous intensifions l'axe digestif et l'atteindre de la bouche, nous laissons l'axe spinal naviguer sur la tige souple de la notochorde. La vision devient sous corticale, périphérique et navigue sur le support de l'oreille interne. Différents sens sont convoqués tels que l'ouïe ou l'odorat. Nous nous défaisons de la forme pour investir ses métamorphoses continues. Ainsi, en croisant ces pratiques, nous articulons le continuum de mouvement à la structure à travers l'exploration de devenir corporels animaux. Du yoga, nous viennent la forme des *āsanas*, notamment celle de *adho muka śvānāsana*, l'alternance d'étirements et de condensations qui mobilisent les appuis sur le sol et les elongations dans l'espace ainsi que la synchronisation du mouvement et du souffle. Nous engageons également une qualité méditative. La conscience investit un espace sans forme. Cette qualité particulière confère à l'espace une épaisseur silencieuse et vaste qui implique à la fois une conscience de soi et une conscience du monde environnant. Le BMC, quant à lui, ne s'attache à aucune forme ni posture, il pourvoit des outils d'éducation somatique qui impliquent la conscience du corps en mouvement en relation à son environnement. Sa pratique permet de développer des qualités fluides de mouvement et de rythme. Le corps y est vécu comme un processus en devenir constant. Yoga et BMC convoquent de façon différente des images et des dynamiques liées au règne animal. Elles ensemencent l'imaginaire lié

à leur pratique. En termes pédagogiques, leur exploration ouvre de nombreuses possibilités de sensation et de mouvement. Elle permet de composer un corps qui s'agence spontanément à différents éléments de son milieu. Ces agencements à la fois exigeants et ludiques nourrissent les processus artistiques personnels et augmentent la liberté d'expression ainsi que l'énergie de création. En ce qui concerne la pratique artistique, ce croisement des disciplines m'a permis d'investir, depuis 2006, un devenir animal qui passe par l'expérience somatique de l'improvisation dansée. Ceci m'a conduit à élaborer en 2010 un protocole : « La Meute », (Fig. 8 et 9). Cette performance a été réalisée avec le Corps Collectif, groupe de performance et laboratoire de recherche. Ce processus est toujours actif. Il intègre au fil du temps de nombreux autres paramètres, notamment philosophiques, et continue d'explorer ses devenir.



*Fig. 8 : La Meute, Le Corps collectif, Juin 2013.  
Protocole élaboré par Nadia Vadori-Gauthier.  
Photographie Dominique Sécher.*



*Fig. 9 : La Meute, Le Corps collectif, Juin 2013.  
Point Éphémère, Paris.  
Photographie François Régis Durand.*