



Qu'est-ce que la somatique ?

Thomas Hanna

Traducteur : Agnès Benoit-Nader



Édition électronique

URL : <http://journals.openedition.org/danse/1232>

DOI : 10.4000/danse.1232

ISSN : 2275-2293

Éditeur

ACD - Association des Chercheurs en Danse

Référence électronique

Thomas Hanna, « Qu'est-ce que la somatique ? », *Recherches en danse* [En ligne], Traductions, mis en ligne le 16 juin 2017, consulté le 19 octobre 2019. URL : <http://journals.openedition.org/danse/1232> ; DOI : 10.4000/danse.1232

Ce document a été généré automatiquement le 19 octobre 2019.

association des Chercheurs en Danse

Qu'est-ce que la somatique ?

Thomas Hanna

Traduction : Agnès Benoit-Nader

La distinction entre le soma et le corps

- 1 La somatique, le domaine de recherche du soma : notamment le corps tel qu'il est perçu de l'intérieur, une perception à la première personne. Quand un être humain est observé de l'extérieur, c'est-à-dire du point de vue de la troisième personne, c'est la manifestation du corps humain que l'on perçoit. Mais, lorsque ce même être humain est observé à partir du point de vue de la première personne, de ses propres sensations proprioceptives, c'est une manifestations complètement différente qui est perçue : le soma humain.
- 2 Ces deux points de vue distincts pour observer l'être humain s'ancrent dans la nature même de l'observation humaine, capable à la fois d'une conscience intérieure et extérieure à soi. Le soma, perçu de l'intérieur, est catégoriquement distinct d'un corps, non pas parce que le sujet est différent mais parce que le point de vue est différent : c'est une proprioception immédiate, un mode sensoriel qui fournit des données uniques.
- 3 Il est fondamental de reconnaître que le même individu est catégoriquement différent s'il est observé à partir d'une perception à la première personne ou si elle se déroule à la troisième personne. L'accès sensoriel est catégoriquement différent, ainsi que les observations qui en découlent.
- 4 La distinction catégorique entre ces deux points de vue établit les règles fondamentales pour toute étude de l'espèce humaine. Ne pas tenir compte de la différence catégorique entre l'observation à la première personne et l'observation à la troisième personne donne lieu à des malentendus fondamentaux dans les domaines de la physiologie, de la psychologie et de la médecine.
- 5 La physiologie, par exemple, porte un regard sur l'être humain à la troisième personne et voit un corps. Ce corps est une entité objective, qui peut être observée, analysée et mesurée comme tout autre objet. Les lois universelles de la physique et de la chimie

sont soumises à ce corps, car, en tant que corps observé, il reflète amplement les principes physiques et chimiques universels.

Cependant, à partir d'un point de vue de la première personne, des données tout à fait différentes sont observées. Les centres proprioceptifs communiquent et renvoient en continu de riches informations somatiques, employant un processus d'auto-observation immédiat, à la fois unifié et continu. Les données somatiques n'ont pas besoin de se confronter à un ensemble de lois universelles de médiation ou d'interprétation avant de devenir factuelles. L'observation du soma à la première personne est factuelle dans l'immédiat. En revanche, l'observation à la troisième personne ne peut devenir factuelle qu'après médiation d'un ensemble de principes.

- 6 Il est essentiel de comprendre que cette différence de données n'est ni une différence d'exactitude véridique ou de valeur intrinsèque. La différence tient au fait que les deux modes distincts de reconnaissance sont irréductibles. Aucun de ces deux modes n'est moins factuel ou inférieur à l'autre : ils sont équivalents.
- 7 La psychologie, par exemple, porte un regard à la troisième personne sur l'être humain et voit un ensemble de comportements. Ce comportement corporel est une donnée objective, qui peut être observée, analysée et mesurée comme toute autre donnée comportementale. Les lois universelles de cause à effet, de stimulus-réponse et d'adaptation expliquent ce comportement corporel, car, en tant que corps observé, il reflète amplement ces principes.
- 8 La médecine, quant à elle, porte un regard à la troisième personne sur les êtres humains et voit un patient (par exemple, un corps clinique) présentant plusieurs symptômes qui, lorsqu'ils sont observés, analysés et interprétés selon des principes cliniques universellement connus, peuvent donner lieu à un diagnostic, un traitement et un pronostic.
- 9 Mais si l'on considère le point de vue à la première personne, des données tout à fait différentes sont observées. Les centres proprioceptifs communiquent et renvoient des informations factuelles immédiates sur le passé en continu et unifié du soma et sur ses attentes par rapport au futur. La reconnaissance somatique sur la manière dont ce passé a déclenché les problèmes de santé et comment le futur peut rétablir, ou ne pas rétablir la santé est un fait essentiel pour l'ensemble des résultats cliniques. Ignorer le point de vue à la première personne signifie ignorer le facteur somatique qui s'infiltré dans la médecine : l'effet placebo et l'effet nocebo.
- 10 L'être humain est par conséquent assez différent d'une solution minérale ou chimique, du fait qu'il ne fournit pas un seul, mais deux points de vue d'observation irréductibles. Un point de vue à la troisième personne ne peut observer qu'un corps humain. Un point de vue à la première personne ne peut observer qu'un soma humain, le sien. Le corps et le soma sont équivalents en réalité et en valeur, mais sont catégoriquement distincts en tant que phénomènes observés. La somatique est donc un domaine de recherche traitant des phénomènes somatiques : par exemple, l'être humain ayant un ressenti de soi-même, de l'intérieur.

Interlude : La manière dont cette distinction influence les sciences

- 11 Outre l'obligation d'avoir une discipline méthodique, la science devient valable dans ses recherches et ses théorisations lorsque toutes les données sont prises en compte. Ignorer des données essentielles, de manière délibérée ou innocente, remet automatiquement en question ce qu'on prétend être fondé sur ce qui relève des faits, voire même ce qui est supposé en relever.
- 12 Le fait que deux modes de cognition d'un même domaine générique mènent à deux ensembles distincts de données n'a aucune conséquence sur la validité des sciences physiques, dont les sujets sont inanimés et dépourvus de conscience proprioceptive, dont est pourvu, par contre, le scientifique. Mais ce fait a un rapport direct avec ces sciences qui traitent de sujets eux-mêmes consciemment observateurs, tout comme les scientifiques impliqués dans l'observation.
- 13 Les sciences de la vie de manière générale et la physiologie, la psychologie et la médecine en particulier, n'ont pas de socle valable pour ce qu'ils affirment comme des faits établis et des théories sensées rigoureuses, tant qu'elles ignorent de manière obstinée ou innocente les données à la première personne. Passer outre des évidences qui sont d'un ordre « phénoménologique » ou « subjectif » est considéré comme non-scientifique. Rejeter de telles données comme inutiles et/ou sans importance relève d'un acte irresponsable.

Le soma s'autorégularise et peut accéder à ses propres sensations

En tant que scientifique, lorsque vous regardez un sujet qui, contrairement à de la roche, vous regarde aussi, il n'est pas évident de prétendre que ce sujet est simplement un morceau de roche d'une plus grande complexité. Si l'on persiste dans cette direction, il est évident qu'aucune conclusion scientifique ne sera atteinte, pas plus qu'elle ne sera pertinente dans son application, à part, peut-être, dans le cas d'une roche d'une certaine complexité.

- 14 La première étape dans la compréhension de l'éducation somatique est de pouvoir reconnaître, et ne jamais cesser de se rappeler, que les somas ne sont pas des corps, et que les vérités scientifiques objectives concernant ces derniers ne sont pas applicables ipso facto au premier. Agir ainsi ferait écho à ce que les logiciens nomment « une erreur de catégorie ».
- 15 La deuxième étape vers l'approche somatique est tout aussi importante : reconnaître que la notion de conscience de soi n'est qu'une des premières de plusieurs distinctions du soma humain. L'humain n'est pas seulement un soma en pleine conscience, s'observant d'une manière passive (tout en observant son observateur scientifique), il fait autre chose simultanément : il agit sur lui-même ; il est constamment engagé dans un processus d'autorégulation.
- 16 Lorsque nous nous mettons à la place du scientifique et observons un morceau de roche, rien ne change pour cette pierre (sauf, comme Heisenberg nous le rappelle, quand des changements minuscules se produisent, dus à la chaleur de notre corps, à notre ombre, etc.) Mais le soma qui est observé, n'est pas seulement conscient de lui-

même en s'auto-observant, il est aussi simultanément impliqué dans un processus de transformation de soi face au regard de son observateur.

- 17 L'une des découvertes fondamentales de la psychologie physiologique est que les humains perçoivent une impression sensorielle seulement là où une réponse motrice est déjà établie. Si nous ne pouvons pas y réagir, l'impression sensorielle n'est pas vraiment prise en compte ; elle est déviée de la perception. Cela se produit car, dans le processus perceptif, le sensorium n'agit jamais seul, mais toujours en tandem avec le motorium.
- 18 L'unité fonctionnelle et somatique indissoluble du système sensori-moteur s'affirme par l'unité structurelle et corporelle évidente, faisant partie intégrante de la colonne vertébrale humaine. La colonne est constituée de nerfs moteurs descendants et de nerfs sensoriels ascendants, partant respectivement de l'avant et de l'arrière des vertèbres. Ce schéma longitudinal se poursuit tout le long de la colonne, jusqu'au sommet du cerveau, où, juste à l'avant du sillon central du cortex cérébral, se trouvent les faisceaux moteurs, et, juste à l'arrière, sont alignés les faisceaux sensoriels. C'est un schéma qui est au centre de notre être.
- 19 Le système sensori-moteur fonctionne en « système de boucle de rétroaction » à l'intérieur même du soma. Nous ne pouvons pas ressentir sans agir, et nous ne pouvons pas agir sans ressentir. L'unité indissoluble est essentielle au processus somatique de l'autorégulation ; à tout moment, elle nous permet de savoir ce que nous faisons. Et notamment, comme nous allons l'évoquer à présent, elle se situe au cœur de notre façon unique d'apprendre et d'oublier.
- 20 Il est impossible d'avoir une perception sensorielle distincte à partir de n'importe quelle situation objective externe sans avoir une réponse motrice distincte déjà établie. Ceci s'avère être aussi le cas avec la sensation intérieure de la perception somatique : en ressentant ce qui se passe à l'intérieur du soma, nous agissons sur lui, nous le réglons.
- 21 Lorsque nous portons toute notre attention vers l'intérieur, sur une partie du corps, le genou droit par exemple, la perception sensorielle du genou est plus distincte. Mais cette mise en avant distinctive d'une partie corporelle ne peut avoir lieu qu'en relâchant de manière sélective les neurones moteurs du cortex de tous les muscles rattachés au genou droit, tout en inhibant de manière restrictive toutes les autres zones motrices du corps. Cela signifie qu'une prise de conscience sensorielle prend forme en se concentrant sur l'inhibition motrice, comme « terrain » négatif sur lequel une « silhouette » se détache. La sensation n'est donc pas réceptive de manière passive, mais elle est productive de manière active, tout en englobant la totalité du processus somatique.
- 22 Cette réciprocité imbriquée entre la sensation et le mouvement est au cœur du processus somatique, un processus qui constitue sa propre unité et continuité par une constante autorégulation.
- 23 Le « corps » extériorisé vu par l'observateur à la troisième personne est le produit vivant de ce processus somatique continu. Si ce processus cesse, alors le corps humain, contrairement à de la roche, cesse d'exister : il meurt et se désintègre.
- 24 C'est le processus interne d'autorégulation du soma qui garantit l'existence de la structure corporelle externe. D'où, la maxime reconnue universellement dans l'approche somatique : la fonction maintient la structure.

- 25 La deuxième étape pour comprendre le côté distinctif du soma humain est le fait qu'il fonctionne à la fois à partir de ses propres sensations et de ses propres intentions et que ces fonctions imbriquées les unes dans les autres sont au centre de l'auto-organisation même et de l'adaptation somatiques.
- 26 Le soma a un double talent : il peut percevoir ses propres fonctions individuelles via une perception à la première personne, et il peut percevoir des structures externes et des situations objectives via une perception à la troisième personne. Le fait de détenir deux modes de perception constitue un potentiel indéniable.
- 27 Lorsqu'un soma humain se regarde dans un miroir, il voit un corps, une troisième personne, une structure objective. Mais que représente ce même corps lorsqu'il est regardé de l'intérieur, d'un point de vue somatique ? C'est l'expérience unifiée de sa propre sensation et de sa propre intention. Selon le mode de perception à la première personne, le « corps » du soma est un corps de fonction.
- 28 Cela n'a pas été pris en compte par Descartes. Penser ne veut pas seulement dire « être » passif ; cela veut dire bouger. « Je prends conscience de moi-même, donc j'agis, » est une description plus précise d'une perception à la première personne. *Cogito ergo moveo* est une affirmation qui annonce précisément les données d'une expérience à la première personne, percevant toujours la « pensée » et le « corps » en une unité fonctionnelle indissoluble.
- 29 J'aimerais signaler en passant, qu'avec la conclusion de sa célèbre phrase « [...] donc je suis », Descartes se présente comme un observateur corporellement passif, alors qu'il était, comme tout autre humain, un observateur actif : un soi en ressenti et en mouvement. Il est insuffisant de dire, passivement, « Je suis moi-même ». Dans la mesure où « en train d'être » est une activité qui s'auto-organise, s'auto-régularise pour tous les êtres vivants, il est préférable de dire de manière active, « Je suis en train d'être moi-même ».

Interlude : Les Somas Humains et les Autre Somas

Les termes « tous les êtres vivants », utilisés dans le paragraphe précédant sous-entendent que l'on ne fait pas seulement référence aux êtres humains. Ceci mérite un commentaire.

- 30 Tous les représentants du règne animal sont des somas, car tous les animaux sont des êtres qui s'auto-organisent et qui possèdent des fonctions sensori-motrices. De nombreux éléments énoncés dans cet article au sujet des somas humains sont applicables à tous les autres êtres vivants, avec un accroissement des quantifications au fur et à mesure que l'on descend l'échelle de l'évolution.
- 31 Nous ne pouvons pas ignorer le fait que les plantes sont des somas. Il nous suffit simplement d'observer les pétales qui se déploient et qui se replient chaque jour, ou l'effort obstiné d'une plante enfermée se dirigeant vers la lumière du soleil, pour reconnaître les fonctions sensori-motrices en activité.
- 32 Comme chacun sait, ce qui ne se produit chez aucune créature vivante à part chez l'homme, c'est cette capacité à orienter sa conscience selon son propre gré, sans que cela soit nécessairement un stimulus extérieur qui provoque cette concentration. Cette aptitude, ainsi que l'immense capacité d'apprentissage du cortex humain, unique en son genre, est la base de toutes les capacités sensori-motrices extraordinaires des

espèces humaines. La capacité à reconnaître et reproduire activement des symboles par le biais du discours et de l'écriture n'est pas la moindre.

La conscience et la prise de conscience

- 33 Ce qui a déjà été dit au sujet de la « conscience » et de l'attention portée à la « prise de conscience » démontre qu'elles sont des fonctions essentielles de la somatique. La conscience est une notion de base pour le soma humain : elle désigne la variété des fonctions sensori-motrices volontaires acquises durant l'apprentissage. Les humains assimilent ces fonctions dès la naissance, les capacités motrices développent une reconnaissance et une plus grande richesse sensorielles, et se nourrissent elles-mêmes de cette reconnaissance.
- 34 La conscience est « volontaire », car toutes ses compétences sont acquises, et donc disponibles pour être utilisées de manière familière. Faire l'apprentissage d'une compétence, c'est apprendre à l'employer à volonté. La conscience ne doit pas être mal interprétée ; ce n'est pas une « faculté de l'esprit » statique, ni un mode sensori-moteur « fixé ». Au contraire, c'est une activité sensori-motrice qui a été apprise. Et l'ensemble de cet apprentissage détermine 1) dans quelle mesure nous pouvons être conscient de, et 2) combien de choses nous pouvons faire de manière volontaire.
- 35 Des événements somatiques involontaires, tels que des réflexes autonomes, ne sont pas nécessairement soumis à une reconnaissance sensorielle consciente ou à un contrôle conscient. Mais ces activités involontaires peuvent être incluses dans le répertoire de la conscience par l'homme qui apprend à les reconnaître et à les contrôler. Il en va ainsi, par exemple, de la procédure établie pour l'entraînement à la rétroaction biologique (*biofeedback*), tout comme de la pratique de ceux qui enseignent les techniques de sensibilisation sensorielle.
- 36 La conscience humaine est donc une activité relative : elle peut être immense ou limitée. Tout comme l'état qui est atteint par le biais des apprentissages sensori-moteurs du soma, la conscience ne peut pas fonctionner au-delà de ses propres limites. Les états de conscience cachés à l'intérieur des somas individuels sont variables et inattendus. Mais, ils ne peuvent, en aucun cas, être obligés de ressentir ou de répondre au-delà des éléments perçus.
- 37 Puisqu'il s'agit d'une accumulation de compétences sensori-motrices volontaires, plus la conscience sera large, plus il y aura d'autonomie et d'autorégulation. La conscience humaine est, in fine, l'instrument de la liberté humaine. Pour cette raison, il est important de se rappeler que c'est une activité acquise, qui peut toujours se développer en poursuivant un apprentissage.
- 38 En insistant sur le fait que la conscience n'est pas une faculté mentale figée, il est évident que l'on ne regarde pas à travers un « objectif » vide qui se focalise sur des objets extérieurs, ceci est clairement un concept de troisième personne. La conscience représente plutôt le répertoire existant des apprentissages sensori-moteurs du soma qui entre en action lorsqu'elle est provoquée par des stimuli extérieurs ou lorsqu'elle est amenée à agir en réponse à des besoins intérieurs.
- 39 D'autre part, « la prise de conscience » fonctionne plus ou moins comme un objectif qui peut être dirigé et orienté plus spécifiquement. La prise de conscience est une activité somatique d'exclusion : elle utilise l'inhibition motrice pour exclure toute

reconnaissance sensorielle qui ne soit pas au niveau du point de focalisation ; qu'il s'agisse d'un élément de l'environnement externe (observation à la troisième personne) ou interne au soma (observation à la première personne).

- 40 On pourrait dire que l'activité de prise de conscience est à 99 % négative et à 1 % positive – une fonction « rien que cela » est la seule manière pour le soma d'isoler des manifestations perceptives. C'est une façon très utile d'exercer un contrôle délibéré sur la gamme de compétences sensori-motrices.
- 41 La prise de conscience représente la fonction d'isolement de « nouveaux » phénomènes sensori-moteurs afin d'apprendre à les reconnaître et à les contrôler. C'est uniquement par la fonction d'exclusion consciente que l'involontaire est rendu volontaire, que l'inconnu devient connu, et que le jamais fait devient faisable. La prise de conscience sert de sondage, en recrutant de nouvelles informations pour le répertoire de la conscience volontaire.
- 42 Il s'en suit que l'on commence l'apprentissage somatique en focalisant son attention sur l'inconnu. Cette orientation spécifique identifie des traits inconnus qui peuvent être associés à des traits déjà connus au sein de son propre répertoire conscient. Par ce processus, l'inconnu est rendu connu par le biais de la conscience volontaire. En un mot, ce qui a été désappris devient appris.

L'apprentissage somatique et l'amnésie sensitivo-motrice

- 43 L'apprentissage somatique est une activité qui développe l'étendue de la conscience volitive. Il ne doit pas être confondu avec le conditionnement, qui est une procédure corporelle imposée par des manipulations externes sur un sujet. Le conditionnement traite l'humain en tant qu'objet dans un domaine de forces objectives, et c'est donc une forme d'apprentissage qui reflète le point de vue typique d'une science à la troisième personne, notamment la psychologie.
- 44 Les modes d'apprentissage Pavlovien et Skinnerien sont des techniques de manipulation qui imposent une capacité d'adaptation aux mécanismes de réflexes involontaires du corps. Le conditionnement est une procédure d'ingénierie qui limite la fonction de l'apprentissage somatique en essayant de réduire l'étendue de la conscience volontaire. Le conditionnement n'a pas besoin de s'orienter vers la prise de conscience, ni de donner lieu à l'apprentissage d'activités somatiques conscientes. Son but est plutôt de créer une réaction automatique se situant en dehors de l'étendue de la volonté et de la conscience.
- 45 Mais nous devrions rester attentifs au fait que cette même forme de conditionnement peut se produire de manière impromptue lors d'aléas environnementaux qui affectent nos vies. Les situations environnementales imposant un stimulus permanent de nos profonds réflexes de survie les rendront habituels après maintes répétitions, – alors le réflexe s'apprend et devient « potentialisé ».
- 46 Les réflexes, comme tout autre événement organique, sont à la fois sensoriels et moteurs ; et ainsi, lorsqu'ils deviennent habituels et involontaires, apparaît une double perte : à la fois celle d'un contrôle conscient de cette étendue d'activité motrice et celle d'une sensation consciente de cette activité motrice.

- 47 Nous devrions la qualifier d'état d'amnésie sensitivo-motrice. C'est un état qui se produit de manière universelle dans les espèces humaines comme le résultat prévisible de conditions de stress de longue durée. La répétition constante de stimuli stressants provoquera une perte du contrôle conscient d'une superficie significative de la musculature du corps, d'habitude prédominante dans la région du centre de gravité, la musculature à la jonction du bassin et de la cage thoracique.
- 48 Une fois que l'amnésie sensitivo-motrice se produit, ces zones de musculature ne peuvent être ni ressenties de manière volontaire, ni contrôlées. La victime peut, par exemple, essayer de détendre sa musculature lombaire de manière volontaire, mais celle-ci ne répond pas comme si elle était devenue amnésique. La sensation et le mouvement de ses muscles échappent à son contrôle volontaire. Les muscles restent rigides et immobiles, comme s'ils appartenaient à quelqu'un d'autre.
- 49 Du fait que de telles réactions au stress permanent peuvent s'accumuler sur une longue durée, les contractions musculaires chroniques qui en résultent sont associées au vieillissement. Mais l'âge n'est pas un facteur de causalité. Le temps, dans sa durée, est neutre. C'est ce qui se déroule au cours de notre vie qui génère des réflexes musculaires auxquels nous nous habituons. L'accumulation de stress et de trauma est la cause de l'amnésie sensitivo-motrice. Ce que nous attribuons faussement aux effets de la « vieillesse », n'est que l'effet direct de l'amnésie sensitivo-motrice.
- 50 Il n'y a pas de « remède » corporel à l'amnésie sensitivo-motrice. Les rigidités musculaires chroniques auxquelles nous nous habituons durant le vieillissement sont insensibles aux remèdes médicaux. Toutes Les manipulations à la troisième personne sont impuissantes.
- 51 Il existe cependant une manière de débloquent les restrictions involontaires de l'amnésie sensitivo-motrice : c'est l'apprentissage somatique. Si l'on porte son attention sur une partie inconsciente, oubliée du soma, on peut commencer à percevoir une sensation minime qui est juste suffisante pour orienter un mouvement minime, et ceci donne alors à cette zone un nouveau système de retour sensoriel qui, à nouveau, donne une nouvelle clarté de mouvement, etc.
- 52 Ce nouveau système de retour sensoriel s'associe avec des neurones sensoriels adjacents, clarifiant davantage la synergie possible avec les motoneurones associés. Ceci permet au prochain effort moteur d'inclure un choix plus large de motoneurones associés, et donc d'élargir et d'améliorer l'activité motrice et le système de retour sensoriel. Ce processus moteur d'allers-retours « écarte » progressivement la zone amnésique vers la zone de contrôle volitif : l'inconnu devient connu et ce qui a été oublié peut-être à nouveau réappris.
- 53 Dans un autre ouvrage il a été remarqué que

« [...] toutes les formes d'éducation somatique utilisent cette capacité humaine qui élargit et améliore le degré de notre sensibilisation somatique. Tout comme deux aiguilles à tricoter, le système sensoriel et le système moteur sont conçus pour s'entrecroiser, créant une perception sensorielle plus ample de nos activités intérieures et une plus grande activité de notre perception sensorielle intérieure.¹ »

L'éducation somatique est évoquée dans les méthodes d'enseignement de Moshe Feldenkrais, mais elle est un thème central dans les méthodes d'Elsa Gindler, F. Mathias Alexander, Gerda Alexander et de nombreux autres praticiens contemporains. Les techniques d'éducation somatique enseignées par ces professeurs peuvent s'appliquer à toute forme d'amnésie sensitivo-motrice, y compris la paralysie motrice.

- 54 L'éducation somatique pourrait être une réponse à l'amnésie, voire une activité pratiquée tout au long de sa vie, afin d'éviter l'accoutumance aux effets de stress. Dans tous les cas, c'est un apprentissage qui développe l'étendue de l'activité et de la perception du soma humain. En conséquence, plus nous apprenons de cette façon et plus l'éventail de choix conscient et le potentiel d'adaptation à l'environnement seront larges.
- 55 Un soma qui est à son plus haut niveau de liberté est un soma qui a atteint un degré maximum de contrôle volontaire et un degré minimum de conditionnement involontaire. Cet état d'autonomie est un état optimal d'individuation, c'est-à-dire un état pouvant grandement se différencier d'un simple répertoire de possibilités de réactions aux stimulations de l'environnement.
- 56 L'état de liberté somatique est, de ce fait, l'état humain optimal. Vu de la perspective d'une troisième personne, d'un point de vue corporel, la liberté somatique est un état d'efficacité maximum avec un minimum d'entropie. Vu d'un point de vue somatique à la première personne, la liberté somatique est ce que j'appellerais un état « juste », dans la langue anglaise ancienne, le mot *fair* (juste) faisait référence à une progression temporelle sans imperfection ni déformation ou inhibition.
- 57 L'État Juste (*Fair State*) du soma humain est un état de synergie optimale, où n'importe quelle activité intentionnelle évoque la coordination spontanée de tout le processus somatique, sans inhibition inconsciente et involontaire. Ceci peut également être exprimé à partir du point de vue d'une troisième personne qui positionnerait l'État Juste du soma comme la condition de santé mentale et physique optimale.
- 58 En résumé, la somatique est l'étude du soma, qui n'est pas seulement la perception à la première personne du corps vivant, mais aussi sa régulation. Les fonctions involontaires peuvent être incorporées au système volitif par l'utilisation sélective de la prise de conscience afin d'isoler la fonction désapprise et, par association, l'apprendre, c'est-à-dire, l'intégrer au fonctionnement conscient du système sensori-moteur.

[Remerciements à Eleanor Criswell Hanna pour son aimable autorisation des droits de reproduction et de traduction]

NOTES

1. HANNA Thomas, *The Body of Life*, New York, Alfred A. Knopf, 1979, p. 198.

AUTEURS

THOMAS HANNA

Thomas Hanna (1928-1990) a écrit plusieurs livres et une revue qui ont contribué à la création d'une communauté basée sur la compréhension et le dialogue au sein de nombreuses écoles impliquées dans le processus d'incorporation. À la fois philosophe et praticien de la méthode Feldenkrais, à partir de laquelle il a fini par créer sa propre méthode, il avait une approche inhabituelle qui ne mettait pas seulement en avant le côté pratique de l'importance de la guérison de ces différentes approches mais aussi leurs implications plus larges dans la compréhension de la réalité. Ce premier essai d'une longue série d'articles au sujet de ces différents processus d'incorporation représente un moment charnière dans l'articulation de l'unité de ces approches apparemment différentes, réunies dans cet ouvrage (en référence au livre HANLON JOHNSON Don (éd.), *Bone, Breath and Gesture*, Berkeley, North Atlantic Books, 1995).