

# De Tandava à la méthode phénoménologique : regards croisés autour d'une pratique de l'attention

Florence Vinit

DANS **CORPS** 2013/1 (N° 11), PAGES 125 À 132

ÉDITIONS **CNRS ÉDITIONS**

ISSN 1954-1228

ISBN 9782271076878

DOI 10.3917/corp1.011.0125

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://www.cairn.info/revue-corps-2013-1-page-125.htm>



**CAIRN.INFO**  
MATIÈRES À RÉFLEXION



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...

Flashez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.

**Distribution électronique Cairn.info pour CNRS Éditions.**

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

# De Tandava à la méthode phénoménologique : regards croisés autour d'une pratique de l'attention

---

*Florence VINIT*

Si la connaissance de la mécanique du corps a été abondamment développée depuis le XVI<sup>e</sup> siècle, la description de l'expérience corporelle, dans ses différentes modalités, reste encore à écrire. Il existe en effet peu de lieux dans la société contemporaine où la présence soit expérimentée dans une attention fine à ses diverses nuances. Les activités physiques, artistiques ou même sexuelles sont souvent vécues sous un mode impersonnel, dans un automatisme des mouvements effectués; le rapport au corps oscille entre une quête de performance (orientée vers un but prédéterminé) et une expérience purement pulsionnelle, sans autre souci que sa propre décharge. Ce manque de «retournement» de la sensation sur elle-même, qui l'approfondit et la transcende, se retrouve dans

une philosophie occidentale qui a longtemps boudé la connaissance sensible. Il faut attendre la phénoménologie comme pratique concrète de l'expérience subjective pour inaugurer réellement un champ d'exploration des subtilités de l'activité humaine. Nous croiserons dans ce texte la mise en acte rigoureuse de la phénoménologie comme chemin d'un devenir conscient, avec une tradition spirituelle millénaire, celle du yoga cachemirien et la qualité d'attention à laquelle il invite. Ces deux approches apparaissent comme des variations du geste fondamental qu'est la réduction phénoménologique: elles se rejoignent dans la mise en œuvre précise d'un geste actif et créateur, où présence et réalisation technique viennent coïncider.

## La construction du corps comme objet de savoir

La représentation d'un sujet clôturé sur lui-même, abrité derrière une enveloppe de peau qui le sépare des autres est une idée éminemment moderne : c'est en le soustrayant aux interdits religieux que le siècle des Lumières a pu construire le corps humain comme objet de dissection et d'expérimentation (Foucault, 1976). Ce faisant, c'est toute l'appartenance et la résonance du corps avec le cosmos qui se voient progressivement effacées. Les applications technologiques de la science contemporaine poussent cette objectivation du corps à son extrême par une modification sans limite de ses organes et composants. Le succès de la réalité virtuelle joue quant à elle avec plusieurs fantasmes millénaires : échapper à l'inscription corporelle dans l'espace ou à l'empreinte du temps (se dédoubler par

son « avatar », être à deux endroits à la fois). Cette capacité scientifique et sociale à jouer avec la limite imposée par le corps, peut s'accompagner, dans le vécu subjectif des individus, d'un manque d'expérience suffisamment sécurisante de la présence à soi (Melman, Lebrun, 2009). Didier Anzieu note combien les patients souffrants de troubles narcissiques sont représentatifs de notre époque dans leur sensation de ne pas « habiter [leur] vie et de voir fonctionner [leur] corps et pensée de l'extérieur (Anzieu, 1995 : 7) ». À l'inverse, le sport extrême, les conduites à risques, le besoin de marquer la peau (*piercing*, entailles etc.) (Le Breton, 2002), mais aussi le succès du massage viendraient manifester de façon criante le besoin urgent de se sentir exister dans la concrétude du corps.

## La présence au corps dans la pratique de Tandava

Dans les années 60, l'influence du mouvement hippie, l'ouverture aux pratiques venues d'Orient ou encore la recherche d'un paradigme holistique, donnèrent à l'expérience corporelle une place centrale. Introduit dans la langue anglaise par celui qui se faisait nommer Arthur Avalon le tantrisme commença pour sa part à être connu en Occident à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Les travaux de Lilian Silburn en France, de Mircea Eliade ou encore l'intérêt des orientalistes et des chercheurs en sciences des religions aux

États Unis contribuèrent ensuite à en faire un domaine d'étude universitaire. Le grand public en retint l'importance de la sensualité, du ressenti corporel ou de la croissance sexuelle, tout en nourrissant à son égard les fantasmes les plus divers. Au-delà de la caricature dont il est fait encore l'objet aujourd'hui, le tantrisme, notamment celui du shivaïsme cachemirien, s'inscrit dans une voie méditative qui a plus d'un millénaire d'entraînement à la présence attentive. Bien loin du dualisme occidental et de sa maîtrise de

la « machine corporelle », le tantrika est avant tout le pratiquant d'un yoga dans lequel le souffle, la posture et le toucher sont autant d'occasions d'expérimenter une présence pleine.

Dans son texte *Tantrâloka*, Abhinavagupta, philosophe du <sup>x</sup>e siècle décrit le yoga transmis par les maîtres cachemiriens comme une danse très lente appelée Tandava. Cette pratique, apparemment simple, exige une redoutable qualité d'attention à travers trois étapes qui s'enchaînent de manière fluide (Odier, 2004). Assis au sol, le corps relâché, le pratiquant accueille une détente de plus en plus importante qui se traduit par l'expérience d'une forme de frémissement interne. Cette sensation particulière d'un mouvement très fin habitant le corps, vibration de plus en plus tangible, se propage dans les bras du yogin qui se mettent à bouger lentement comme s'ils flottaient dans un milieu aquatique, à la fois soutenant et sans limite. Enfin, dans un troisième temps, le pratiquant se met debout et poursuit cette danse avec l'ensemble du corps, dans un souffle accordé aux gestes, cherchant une spontanéité et une qualité de présence progressivement accrues.

Le yoga cachemirien s'approfondit également dans une pratique de massage, dont la tradition remonte à plus de 2500 avant notre ère. Le *Vijnanabhairava tantra*, qui est un des textes les plus anciens de la tradition cachemirienne décrit cette pratique comme un yoga du toucher dont la répétition affine la conscience corporelle. Tel un instrument à corde vibrant de plus en plus précisément à mesure qu'il

est justement accordé, le corps accroît sa capacité à sentir lorsqu'il reçoit un toucher qui le rencontre pleinement. Ce qui a été expérimenté dans le rapport à l'espace dans la méditation (comme présence fluide et continue), est ici vécu à travers le corps de la personne massée, qu'il s'agit de ne jamais « lâcher » dans le contact. L'expérimentation d'un toucher sans intention, qui ne cherche pas à avoir un effet thérapeutique, ni même à donner du plaisir, devient ici un exercice d'approfondissement de la qualité d'attention à l'autre (tant pour celui qui reçoit que pour celui qui donne). Loin d'être une posture de détachement, la pratique régulière de Tandava est une manière de toucher plus profondément ce qui a lieu en soi. Dans la vie quotidienne, la sensation est rarement, sinon jamais ressentie pour elle-même. Elle est arrêtée dans son mouvement (fixée dans une tension qui devient l'objet d'une sensation plus ou moins permanente) ou redoublée d'un discours mental et émotionnel qui la commente (ce qui est une autre manière de la refuser).

Dans la pratique de ce yoga dansant, l'attention au trajet du souffle fait surgir un corps qui n'est pas expérimenté comme une structure fixe et définie mais davantage comme un mouvement dynamique. L'organe du cœur par exemple ne correspond pas tant à l'organe physique qu'à un canal central ressenti du sommet du crâne jusqu'au périnée, en passant par le centre de la poitrine et les aisselles. La pratique répétée de Tandava offre ainsi l'occasion de repérer les variations de l'attention et d'affiner sa qualité de

présence à travers un ancrage dans le corps. Ce qui a été expérimenté dans la danse sera ensuite étendu à tous les événements de la vie humaine. L'écoute des différentes formes prises par le ressenti sensoriel devient un accordage en acte du corps, puisqu'il n'y a pas de tri entre les bons et les mauvais ressentis, pas de hiérarchie posée a priori entre les émotions. À chaque instant, l'écoute de ce qui est là, ici et maintenant, permet d'être véritablement présent, sans diffé-

renciation ni retenue. Si le pratiquant suit le trajet de l'émotion ou de la sensation, de son impulsion d'origine à son achèvement, ces dernières ne se fixent plus dans une histoire mentale ou dans une tension corporelle mais apparaissent comme une sorte de flux dansant. Progressivement l'individu prend conscience des moments où il sort de ce dialogue rythmé avec les choses pour retomber dans des réflexes plus automatisés, dans le besoin de "saisir" ce qui est là.

## La pensée phénoménologique à l'égard du corps

Cette suspension du jugement sur ce que le pratiquant est amené à ressentir (au profit d'un accueil qui est aussi une détente graduelle du corps) n'est pas sans rappeler le geste de la réduction phénoménologique où le chercheur met entre parenthèses tout ce qu'il sait et croit savoir sur un phénomène pour revenir sur la manière dont celui-ci se donne à lui.

Dans une lettre du 28 juin 1643, René Descartes note déjà que le corps «est la chose la plus difficile à expliquer mais il suffit de l'expérience (sic)». Celui qui représente, dans notre culture occidentale, le symbole du dualisme corps/esprit reconnaît combien il est malaisé de traduire l'évidence du corps dans un vocabulaire suffisamment juste. Le défi épistémologique posé par l'expérience sensible sera justement d'apprendre à être en contact avec ce qui est vécu, puis d'en rendre compte de la manière la plus juste possible.

L'approche phénoménologique, et notamment dans la relecture de N. Depraz, F. Varela et P. Vermesch (2011), qui en souligne l'aspect éminemment pratique, est de donner une voix à l'expérience vécue et de la décrire dans ses différentes strates et nuances pour que le sens qu'elle prend pour celui qui la vit, puisse alors s'en dégager. *L'époché* phénoménologique invite à un retournement de l'attention (qui au lieu de viser le contenu de l'objet va revenir sur la relation que la conscience entretient avec lui). Ce processus implique à la fois un moment actif et volontaire (passage à une attention tournée vers l'intérieur) mais aussi un temps de silence plus réceptif, où l'individu se dépose dans ce que l'expérience a ouvert pour lui. Cette mise hors circuit de l'attitude naturelle est une véritable conversion du regard : il s'agit de changer radicalement la forme d'attention à l'objet pour le faire surgir

de manière neuve pour la conscience qui le rencontre. La phénoménologie est donc une pratique de témoin, qui permet d'avoir accès à ce qui est vécu dans une activité donnée en faisant apparaître des niveaux d'attention d'une grande finesse, souvent ignorés dans le quotidien: «it offers a way of both being in and of seeing the world from inside and out. It is not just an intellectual project; it is a life practice. It is concerned with the discovery and celebration of our own immersion in body-world experience (Finlay, 2011 : 26).»

La *praxis* phénoménologique consiste donc à repérer et à quitter l'attitude natu-

relle (où nous avons «lâché», souvent à notre insu, cette qualité d'attention de la conscience), puis à apprendre à être attentif sans «saisir» l'élément auquel nous sommes présent. État paradoxal d'une attention ouverte à des possibles qu'elle ne contrôle pas d'avance, «l'acte réfléchissant part [donc] d'une relation «silencieuse» ou à «vide» à l'expérience. Il est plus de l'ordre de l'accueil, de l'écoute, de l'imprégnation, de la contemplation que de l'aller-chercher de manière pré-déterminée» (Depraz, 2011 : 71). Cette modulation de la capacité d'attention et de présence, fonde la sensibilité comme la forme première de l'éthique.

## Variations d'une praxis de l'attention : regards croisés entre tandava et réduction phénoménologique

Bien plus qu'une méthode, la phénoménologie apparaît comme une posture existentielle guidant la conscience vers un retournement et un approfondissement de ce qui est vécu dans le quotidien de la vie. Telle l'image qui apparaît lorsque le négatif photographique est exposé à la lumière, la richesse de l'expérience se révèle lorsqu'une certaine forme d'attention se pose sur elle. Lorsque cette présence porte sur le corps, elle montre combien le paradigme objectivant est loin d'épuiser la complexité de l'expérience humaine. Réduire le corps à sa dimension de chose rate ce qu'il en est, pour l'individu conscient, d'être au monde par son corps. C'est le corps qui

ouvre le sujet au monde, le séparant des autres tout en permettant leur rencontre. L'espace vécu se construit donc au fur et à mesure que l'individu répond à l'invitation des choses et des êtres. Il n'est pas un lieu dans lequel le corps prend place (comme un milieu déjà constitué) mais dessine plutôt un horizon infini de possibles. D'abord restreint au corps de la mère, à la tétée des premiers temps de la vie, cette ouverture à l'expérience s'accroît progressivement: «les frontières de mon corps propre touchent aux limites de mon action dans l'espace. Le développement est une extension continue de mon action dans l'espace.» (Eva Simms, 2008 : 42)

En soulignant que le corps n'est pas un réceptacle passif de sensations mais la forme la plus primordiale de la présence à soi et à l'autre, la phénoménologie vient rappeler que le monde nous est donné dans le lien vivant et renouvelé que nous entretenons avec lui. Lorsque nous nous sentons « contractés » par l'angoisse ou au contraire « dilatés » dans la joie fulgurante d'une expérience sportive, il ne s'agit pas d'une simple métaphore mais véritablement d'un changement dans la forme d'adhésion au monde qui est la nôtre à chaque instant. La douleur, qu'elle soit physique ou psychique, se caractérisera à l'inverse par la réduction des possibles, par l'impossibilité à répondre au monde ou le fait de ne plus en entendre l'appel.

La phénoménologie et l'approche tantrique se rejoignent ainsi dans une mise en acte concrète de l'attention aux variations possibles de la présence au corps, que ce soit la caresse de l'air sur la peau, l'irisé d'une lumière, mais aussi l'intensité d'une colère, le gouffre d'une tristesse ou le bien-être d'une présence juste. Lorsque le flux de ce qui est ressenti n'est plus ni passé sous silence (dans l'oubli d'un geste automatique) ni trié (dans une sorte de conscience intermittente valorisant uniquement certains vécus corporels et psychiques), le corps se met

à exister autrement: « il y a comme une fonte de l'activité mentale différenciatrice, de l'émotion pensée, lesquelles se déversent dans le corps et se désidentifient du moi, de l'ego. Le corps n'a pas à faire ce travail, il accueille amoureusement ce qui se répand en lui. » (Odier, 2005: 75)

La pratique de l'attention développe ainsi une intimité accrue à soi-même qui prend la forme d'une présence plus « habitée ». Cet ancrage dans la sensation physique donne au corps à la fois plus de densité et plus de souplesse puisque ce qui est ressenti se vit comme un flot sensoriel impossible à arrêter. L'individu expérimente cette sensibilité comme étant au fondement de l'existence humaine, ce qui annule du même coup la prétention à « étiqueter » ce qu'il vit dans une conceptualisation donnée. Cet engagement sensoriel amène ainsi, et d'une manière paradoxale, le corps à disparaître en tant qu'élément limité. Suivre, sensations après sensations, les mouvements qui se forment en soi en vient à effacer le corps comme une forme aux frontières définies. Entrer le plus complètement possible dans les sensations et les émotions, quelles qu'elles soient, c'est-à-dire sans les qualifier a priori, ouvre une porte paradoxale, transcendance du corps par le corps.

## Vers un corps créateur

La réduction, qu'elle ait lieu dans la procédure d'exploration de la conscience proposée par la phénoménologie, ou dans celle de la danse du yoga cachemirien redonne droit à l'expérience première du rapport à soi, présence qui ouvre et fait surgir le monde, tout à la fois. Elle fait apparaître en contrepoint combien le corps comme composé d'organes et de systèmes physiologiques est une construction d'un certain discours biologique et médical. L'enseignement du sport se calque souvent sur ce paradigme objectivant d'un corps qu'on doit sculpter et contrôler, avec le risque que cette merveilleuse machine ne signifie plus rien *pour nous*, que l'activité sportive ne soit pas l'occasion d'un approfondissement de notre sensation d'être. L'enfant qui découvre pour la première fois un geste, le fait dans une spontanéité pleine de plaisir. Pour le maîtriser, il aura à en décomposer la séquence, l'attention concentrée pouvant faire perdre l'accueil de ce qui est vécu à travers l'action posée. De même, la maîtrise d'une technique chez l'adulte peut en faire disparaître l'habitation consciente et parfois même la saveur. Le sportif de haut niveau sera justement celui qui touche à des moments fulgurants de dépassement de la technique dans une correspondance totale avec l'action. Loin de porter le corps dans l'exécution séquentielle des gestes, c'est la personne qui est portée,

dilatée dans l'expérience nouvelle qu'il peut faire de lui-même. Certains artistes ou sportifs témoignent de cette présence sensationnelle, adéquation totale entre le corps et ce qu'il accomplit, moment où la performance se transforme en un pur «jaillissement de présence» (Moraguès, 1993: 231).

Lorsque cette attention au geste coïncide avec l'expérience vécue, la distance entre le corps actif et la pratique, qu'elle soit sportive, artistique ou méditative, s'efface, non dans un automatisme muet, mais dans une conscience pleine de ce qui est ressenti. Le geste réalisé avec cette qualité d'attention produit alors une unité du corps, il est à la fois connaissance et jouissance de soi, «contact avec l'origine du sensible, c'est-à-dire [le fait] de se réapproprié autrement ou de recréer celui que je suis, qui était jusqu'alors demeuré enfoui et donc sans signification.» (Chevarie-Lessard, 2003). En atteignant une spontanéité libre sans perdre la technique et la précision dans l'exécution, le geste devient véritablement créateur: «avoir intégré un geste n'est pas seulement l'acquisition d'une capacité supplémentaire mais aussi une sensibilité nouvelle puisqu'il possède désormais la capacité de sentir de l'intérieur, de l'imaginer par la seule mobilisation interne du corps propre en l'absence de toute réalisation extérieure.» (Billeter, 2001: 158)



## Conclusion

La méthode phénoménologique, comme le yoga dansant du Cachemire témoignent de l'apprentissage dont la disponibilité au corps peut faire l'objet, non comme l'acquisition d'un savoir faire mais comme déploiement sensible. Ces approches nous font toucher ce que peut signifier une coïncidence avec soi, sans l'écart amené par le commentaire, la résistance ou la mise à distance technique. Enfin, elles sont susceptibles de faire vivre à celui qui les expérimente la joie de se sentir vivant. Le développement d'une présence attentive à soi, conduit ainsi au-delà de la relation sujet-objet habituellement utilisé comme modèle de l'apprentissage et fait surgir une corporalité antérieure au langage, que la phénoménologie a décrit comme étant le socle même de la sensibilité humaine. La méditation par le corps ou certains états atteints dans l'effort sportif, apparaissent comme une mise en acte pratique de cette présence originale, qui est aussi exposition à l'autre. La rencontre authentique devient dès lors « un contact avec la Vie où l'individu [...] s'éprouve rassemblé, exister dans une unité vivante » (Kimura, 1998). La présence pleine atteint une forme d'état amoureux, frémissement de l'être et capacité accrue à vibrer aux choses.

## Bibliographie

- Andrieu B. 1994, *Les Cultes du corps, Éthique et science*, Paris, L'Harmattan.
- Anzieu D. 2009, *Le Moi peau*, Paris, Dunod.
- Billeter J.F. 2001, *L'Art chinois de l'écriture. Essai sur la calligraphie*, Paris, Skira.
- Chevarie-Lessard G. 2003, « Le peintre calligraphe : l'acte créateur comme perfectibilité du corps propre », dans *Revue Canadienne d'esthétique*, Vol. VIII, automne.
- Depraz N., Varela F.J., Vermesch P. 2011, *A l'épreuve de l'expérience, pour une pratique phénoménologique*, Bucarest, Zeta books.
- Finlay L. 2011, *Phenomenology for Therapist: Researching the Lived World*. Oxford, UK, Wiley-Blackwell.
- Foucault M. 1976, *La Volonté de savoir, Histoire de la sexualité*, tome 1, Paris, Gallimard.
- Le Breton D. 2002, *Conduites à risque*, Paris, Presses Universitaires de France.
- Melman C., Lebrun J.P. 2009, *La Nouvelle économie psychique*, Ramonville Saint-Agne, Erès.
- Moraguès J. 1991, « La Nouvelle alliance du corps et du mental dans l'art de la performance », dans *Les Cahiers du CERFEE*, n.6, (« Le corps/des corps »), Montpellier, Université Paul Valéry : 101-117.
- Odier D. 2004, *L'Incendie du cœur*, Gordes, Le Relié.
- Simms E. 2008, *The Child in the World: Embodiment, Time, and Language in Early Childhood*, Detroit, Wayne State University Press.