

Cultiver la *Sensorialité*

Une nouvelle approche de l'art

par Isabelle Martinez

Comment aborder une œuvre d'art ? Que nous enseigne-t-elle ?

Les ateliers Mouv'arts invitent enfants et adultes à éveiller leur sensorialité pour faire de l'expérience contemplative une création intérieure.



nement. En recevant dans un musée de nombreux enfants de tout âge, de tous niveaux et milieux sociaux, j'ai observé peu à peu ce que j'avais osé regarder en moi-même : les enfants ne prenaient pas le temps d'un espace perceptif avec l'œuvre. Ils n'y étaient pas de toute façon invités et ils s'engouffraient rapidement, tout comme les adultes, dans des analyses, des techniques plastiques ou dans du descriptif. Bien que souvent ludiques, les séances que je proposais n'apportaient pas d'expérience corporelle, c'est-à-dire ne se reliaient pas à la globalité de l'être. Si l'œuvre d'art originale, par sa vibration ou l'énergie qu'elle renvoie, pouvait parfois déclencher cette expérience, je remarquais que cela n'était pas perçu de façon consciente. J'ai développé alors peu à peu les ateliers Mouv'arts afin de relier le corporel à l'expérience artistique. L'espace d'une nouvelle culture, celle du sensoriel, devint pour moi essentiel dans la transmission artistique.

Des sens au sens

Les arts visuels et les références culturelles liées à l'histoire des arts développent la sensibilité artistique, créative et expressive des élèves. Mais qu'est ce que la sensibilité ? Qui la cultive aujourd'hui et lui donne de l'espace ? Préparer le corps à ouvrir cet espace sensoriel élargit pourtant les connaissances par une meilleure appréhension ou plutôt absorption de l'œuvre. La rencontre avec l'œuvre d'art n'est pas seulement la rencontre avec une connaissance de l'esprit, elle est celle d'un resenti physiologique duquel éclôt un sentiment. Prendre le temps de cet espace « contemplatif » est une expérience corporelle qui va ensuite inciter les élèves à mettre des mots sur leur resenti, leur émotion, leur sentiment. L'analyse de l'œuvre découle de cette première approche et n'est pas vécue sur le mode passif, mais issue de leur propre expérience.

Une approche en trois temps

1. Face à l'œuvre : contempler

Prendre le temps de se poser devant une œuvre concerne la première attention proposée aux enfants. La conscience de son corps dans

Après de longues années à transmettre l'art dans son histoire et ses codes plastiques, j'ai eu la nécessité de transmettre ce que moi-même j'avais découvert dans mon chemi-

l'espace est déterminante. La position d'assise en tailleur est accompagnée d'exercices ludiques afin d'aligner la colonne vertébrale dans sa propre justesse et de se sentir naturellement relaxé. L'intention est ensuite portée sur l'enracinement et l'assouplissement de la colonne vertébrale par une ondulation. Une libre circulation du souffle dénoue les tensions⁽¹⁾. Le regard s'ouvre alors au sensible: matière, couleur, rythme...

2. Observer / analyser

Devant une œuvre d'art moderne ou contemporaine, les notions habituelles d'harmonie sont renversées. Ces œuvres nécessitent souvent des explications. Les enfants éprouvent alors le besoin de s'interroger sur la « réalité » de la représentation. L'approche culturelle et plastique est transmise en écho à l'expérience sensorielle traversée et facilite l'intégration intellectuelle. Par exemple, des notions « abstraites » pour les enfants comme celle de l'harmonie, du rythme ou de l'équilibre sont abordées dans des mouvements parfois amplifiés; l'abstrait se transforme alors en sensations et en sensorialité. Des postures sont aussi proposées afin de souligner l'expressivité de certaines représentations qui traduisent des émotions de personnages ou de figures en mouvement.

3. S'inspirer: créer

Les enfants intègrent ensuite par « le faire » plastique, ce qu'ils ont découvert face aux œuvres et dans leur ressenti. A travers cette inspiration, ils laissent libre cours à leur imagination. La transmission d'exercices de concentration corporelle, ici aussi, et l'utilisation de techniques plastiques mixtes, leur donnent les moyens de créer spontanément (collages, petites installations, peintures, etc.).

Regarder de l'intérieur

Quant aux adultes face aux œuvres, assis, allongés ou debout, ils commencent par se relaxer. L'ondulation de la colonne vertébrale, associée à un travail de souffle, permet de défroisser les tensions ou d'en prendre conscience. Ce travail préparatoire libère l'esprit et le regard en accédant à un état de conscience proche de la méditation. Très rapidement, une sensation de « bien-être » et de détente s'installe. Celle-ci fait taire le mental. L'œuvre est alors perçue à partir des trois creusets alchimiques taoïstes, les Dan Tian: au niveau du bassin, du plexus solaire et de la tête.

L'œuvre d'art elle-même peut ainsi vibrer davantage dans le premier creuset de l'artiste, celui des pulsions vitales, des tripes ou des organes génitaux Ne dit-on pas « créer avec ses tripes »? Elle peut se ressentir plus fortement reliée à l'énergie du deuxième creuset, celle du cœur, de l'émotion ou du sentiment inspiré



crédit photo: D.R.

comme dans certaines peintures d'Henri Matisse. L'œuvre peut aussi se relier à ce formidable outil qu'est le mental, des idées qu'il génère comme avec l'art conceptuel, ou pour certains artistes, dans l'invention de formes symboliques. Parfois, l'art se connecte « au-dessus du mental », en lien avec le sacré, les croyances ou le mysticisme explorés souvent par les surréalistes. Les trois creusets sont alors visités en miroir de l'œuvre. Ils sont traversés, « conscientisés », voire « défroissés ». Face à une œuvre que je regarde ou lorsqu'à mon tour je crée, il est possible de m'interroger: qu'est-ce qui me touche et dans quel creuset je me situe? Est-ce que je peux ressentir dans quel creuset l'artiste se situe? Dans ce miroir de l'œuvre, les ressentis, les partages viennent éclairer aussi ma propre histoire. Ainsi je me relie à la culture artistique que je découvre. Elle n'est plus séparée de moi. Elle s'éclaire en même temps qu'elle éclaire ma propre histoire.

Créer... L'inspiration est le point de départ pour oser créer à son tour. L'inspiration fait partie du mouvement respiratoire (inspiration et expiration). Face à l'œuvre, elle suscite un sentiment: « Je me sens inspirée par... ». Dans cette alternance de l'inspirer et de l'expirer, comme celle du regard extérieur et intérieur, dans l'attention portée sur les trois creusets et dans une écriture automatique qui en jaillit spontanément, chacun s'exprime par les couleurs, les matières et les formes sur différents supports et avec plusieurs techniques en lien avec ce qui a été en amont regardé et intégré. De l'extérieur à soi, de soi à l'extérieur, de ce qui nous en est inspiré, s'ouvre alors la porte de notre propre créativité et ce qui nous y relie culturellement et universellement. ■

(1) Ces exercices sont issus des principes fondamentaux et des 12 mouvements de base du Wutao@: www.wutao.fr



PORTRAIT

Isabelle MARTINEZ est historienne d'art, spécialisée en art contemporain. Chargée d'action éducative au Musée d'Arts Modernes de Paris où elle a créé les ateliers « Contempler ». Fondatrice de Mou'arts, elle anime par ailleurs des ateliers de mouvement et arts visuels.
<http://www.mouvarts.fr/>
isa.artao@gmail.com