

# La Mandorle et la Discipline du mouvement authentique

Janet Adler

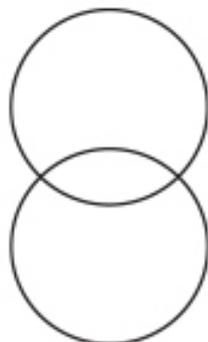
Le Mouvement authentique, c'est offrir avec compassion sa présence, comme témoin du mouvement qui accède à la conscience. Ce processus est enraciné dans la relation entre un mouveur et un témoin. Chaque enseignant du Mouvement authentique en propose une perspective qui lui est singulière et continue d'évoluer. La Discipline du mouvement authentique, une pratique mystique centrée sur le développement de la conscience incarnée d'un témoin, est l'une des voies de ce champ en pleine expansion.

Cette discipline prend racine dans trois domaines indissociables : les pratiques mystiques, les approches de guérison traditionnelles et la danse. Portail pour soigner les blessures du coeur, portail pour accueillir l'expérience directe du numineux : le corps en mouvement invite à l'éveil, convie l'âme humaine à un retour, à une réunion avec l'éternel.

Une pratique mystique vécue dans le corps, ouverte à une transformation qui emprunterait un chemin nouveau vers le savoir, doit inclure l'ombre et la lumière de la personnalité pour s'intégrer dans la vie contemporaine. Durant les premières années de son voyage intérieur vers cette plénitude, la personne apprend à distinguer les manifestations psychologiques des phénomènes énergétiques vécus dans son corps. Peu à peu, grâce à l'étude et à la pratique en continu, elle ne vit plus les sphères personnelles et transpersonnelles comme séparées.

Dans la discipline, en présence d'un témoin extérieur, celui qui commence comme mouveur dans un espace vide va découvrir et voyager dans les recoins cachés de son temps et de son espace personnels. Il devient un témoin plus conscient d'abord de lui-même, puis des autres.

Au cours de ce processus aussi désordonné et irrégulier qu'imprévisible, la relation incarnée, surtout si elle s'enrichit d'images et d'associations, évolue vers l'expérience directe du phénomène énergétique qui s'intègre peu à peu pour devenir savoir intuitif.

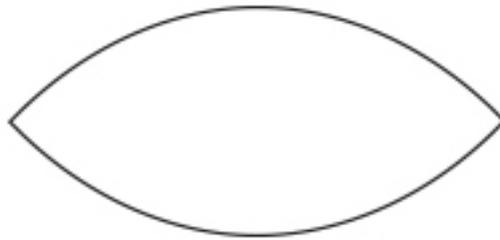


Le processus lui-même, dans la discipline, s'exprime de façon remarquablement claire dans la figure ancienne de la mandorle. L'essence de cette figure emblématique éclaire mieux la pratique en studio du mouveur et du témoin. Formée par deux cercles séparés, ou mandalas, qui se rejoignent en se chevauchant l'un l'autre, elle fait apparaître en son centre la forme d'une amande, d'un oeil, d'un yoni, d'une flamme ou d'un bourgeon.

La mandorle, souvent décrite comme la rencontre du ciel et de la terre, du divin et de l'humain, est visible partout dans le monde, dans l'histoire de l'art, dans l'architecture ou dans la religion. Elle est aussi singulièrement présente dans l'iconographie de différentes traditions mystiques. Elle apparaît, par exemple, dans la Kabbale, dans les premiers dessins de la géométrie sacrée égyptienne, dans les textes bouddhistes et dans la symbolique chrétienne.

Les premiers Chrétiens se servaient de la mandorle pour se reconnaître entre eux. Une personne traçait un petit cercle sur un mur. Une autre, découvrant le dessin, dessinait un autre cercle recouvrant en partie le premier. Ainsi se créait un lien.

Dans la discipline, le mouveur aspire à être vu et connu dans sa nature profonde par le témoin extérieur. Le témoin extérieur, lui, désire voir l'autre avec clarté. À partir de cette aspiration humaine essentielle, qui tend vers une relation proche et aimante, le cercle de l'être du mouveur recoupe le cercle de l'être du témoin extérieur au moment où ils s'engagent ensemble dans la pratique.

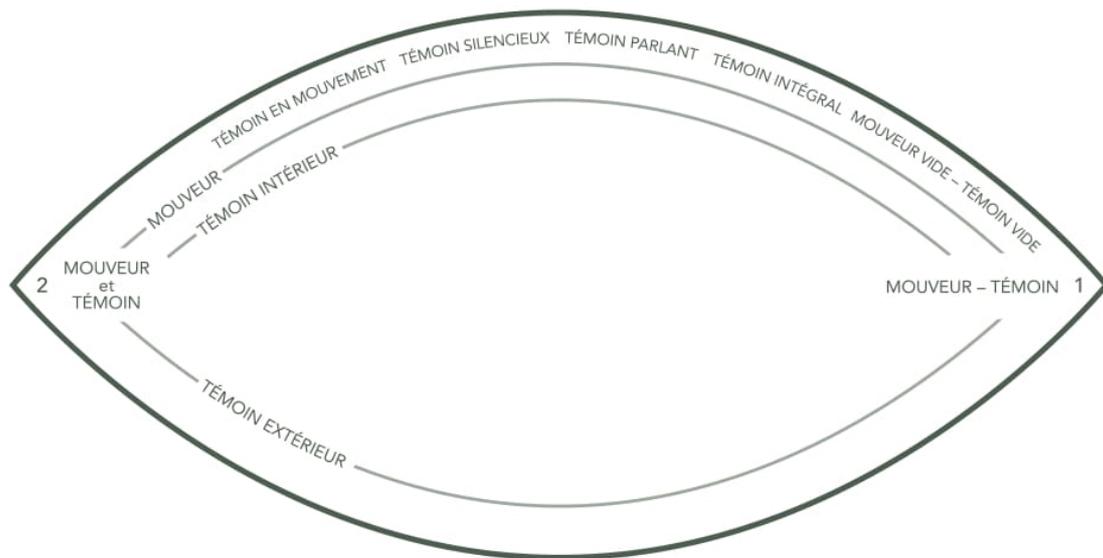


La mandorle, dont le vide intérieur est le reflet de l'espace vide du studio, peut représenter simultanément la relation entre le mouveur et le témoin extérieur et celle entre le mouveur et son témoin intérieur. Dans ces deux dynamiques, l'énergie représentée dans le dessin ci-dessus par l'espace vide pris entre l'arc supérieur et l'arc inférieur peut créer une tension entre les deux. Lors du travail en studio, cette tension peut être vécue comme un champ énergétique bien délimité.

Dans ce champ de conscience, une personne pourra éprouver un léger frémissement, se sentir attirée ou contrainte de demeurer dans l'espace vide entre les deux arcs, sans savoir. Mouveur comme témoin pourront choisir de s'abandonner simplement à être dans l'espace vide, en présence l'un de l'autre. Le mouveur pourra aussi décider d'entrer plus profondément dans son monde intérieur. Ce consentement, cet abandon au mystère doivent être accueilli par chacun avec une volonté véritable, avec l'intention consciente de demeurer suffisamment présent.

On retrouve les forces vitales, notamment les forces intérieures du mouveur, dans des dessins, des gravures et des peintures de sable de la mandorle. Dans certaines traditions, la figure est une invitation à la conscience, au souvenir de la part féminine de la vie sous la forme de l'utérus sacré, l'endroit secret et vide dans lequel s'incarne l'esprit. Certains décrivent cet espace liminal comme un espace clos d'où émane la lumière.

En regardant la mandorle ainsi, comme une représentation graphique de la Discipline du mouvement authentique, c'est comme si un espace rituel était sculpté par les bords externes de la figure, évoquant le désir de voir avec clarté. Au studio, le témoin extérieur s'assoit au bord de l'espace avec les yeux ouverts; contact des yeux entre le mouveur et le témoin avant que le premier ferme les yeux et entre dans le mouvement ; contact des yeux encore troublés au sortir du mouvement ; à chaque fois, le contact visuel marque le début et la fin d'un rituel, en signe de respect et de gratitude envers l'autre pour sa présence.



Dans le dessin ci-dessus, le vide à l'intérieur de la mandorle est rempli par une représentation de la conscience incarnée : les gestes et les mots qui font écho à la pratique de la Discipline du mouvement authentique, telle qu'elle est vécue dans l'espace du studio, comme processus en développement et non linéaire.

Regarder l'intérieur de la mandorle est une façon de percevoir la totalité du voyage que constitue le développement de la conscience incarnée du témoin. La représentation graphique d'un processus risque toutefois de séparer certains de ses phénomènes internes, qui ne sont pas forcément vécus comme séparés. Un dessin peut durcir ou figer ce qui possède beauté et intégrité, tout comme il peut l'élever vers la force et la fluidité qu'on va reconnaître en lui.

À l'extrême gauche, là où se rencontrent les deux arcs, le nombre 2 représente la dualité, le début du voyage commun de deux êtres distincts et séparés, un mouveur et un témoin, chacun portant en lui les infinis détails et richesses du soi. Le témoin extérieur, qui a déjà connu l'immersion intemporelle lors de son propre voyage comme mouveur, accueille le nouveau mouveur. À l'extrême droite, le nombre 1 représente la grâce, la conscience unifiée à l'intérieur du mouveur, du témoin et dans leur relation. MouveurTémoin.

À l'intérieur du dessin de la mandorle ci-dessus, l'arc supérieur représente le chemin du mouveur. L'arc médian, celui de son témoin intérieur en cours de formation. Et l'arc inférieur désigne le chemin du témoin extérieur.

Comme on peut le voir dans la moitié gauche du dessin, le mouveur traverse des membranes insaisissables et poreuses, en passant par différents rôles de témoins. Chacun de ces rôles résulte de l'évolution de sa relation entre son corps en mouvement et son témoin intérieur. En présence d'un témoin extérieur, il s'engage d'abord comme mouveur, puis, quand le moment est venu, il poursuit sa pratique en tant que témoin en mouvement; à nouveau, quand le moment est venu, il devient témoin silencieux. Enfin, quand il est prêt, il a le privilège d'accéder au rôle de témoin parlant. Il s'immerge dans les prérequis de la forme de base de la discipline, qui enrachine le travail sur soi-même dans le corps individuel, approfondissant ainsi la résonance empathique.

Dans la moitié droite du dessin, on voit que, grâce à l'évolution et à l'approfondissement de l'expérience de son témoin intérieur, le mouveur va, au moment opportun, aborder encore un autre rôle de témoin. Sa pratique le guide vers l'expérience de témoin intégral. Par moments, il devient mouveur vide – témoin vide. Le savoir intuitif et la compassion authentique, celle qui ne se commande pas, approfondissent sa présence, comme le montre l'arc supérieur qui descend vers l'unité.

Pour un mouveur, le moment opportun pour changer de position ou de focus et passer à un autre rôle dans la pratique n'arrive que lorsqu'il a suffisamment absorbé et intégré les expériences et les compétences de son rôle présent. Il y a des allers-retours entre les rôles ; l'un choisira naturellement de revenir un moment à un rôle précédent, pour répondre à un matériau intérieur précis. Un autre pourra occuper un rôle plus avancé sur l'arc, rôle qui aura surgi spontanément en lien avec son expérience d'une absence de densité. Toujours présente sans être forcément accessible, l'expérience directe du numineux peut survenir à tout moment dans le voyage du mouveur et du témoin. Ce type d'expérience devient plus assuré à mesure que le témoin intérieur se clarifie et se renforce par la pratique intensive de la forme de base.

Le processus de développement du témoin intérieur du mouveur, représenté par l'arc médian, forme le coeur, le joyau le plus intime de la discipline.

*Descendre  
dans le mouvement  
ou dans l'immobilité  
sans savoir  
un moment arrive  
un moment de lucidité  
où le mouveur  
devient  
conscient de lui-même  
dans le temps et l'espace*

Ainsi commence la conscience du témoin dans la pratique du studio : l'expérience du témoin intérieur, la lumière immanente, la qualité d'attention.

Dans le dessin de la mandorle, l'arc inférieur désigne le chemin du témoin extérieur, celui qui avec constance porte ce qu'il faut de confiance en lui, dans son mouveur et dans les fondamentaux de la discipline. Il s'engage à contenir en conscience tout ce qui est visible et tout ce qui est invisible, tandis qu'il trace à la fois ce que fait son mouveur et sa propre expérience intérieure en sa présence. Riche de la confiance que le mouveur lui donne, sa pratique de la présence est de plus en plus approfondie.

Quand l'expérience du mouveur touche à sa fin, il est invité à effectuer une transition consciente du mouvement vers la parole avec son témoin. Assis avec celui-ci, il apprend à dire son mouvement, en utilisant le présent, plutôt qu'à discourir sur lui. Il apprend à choisir ce qu'il va exprimer et ce qu'il va garder en lui. Le témoin écoute et répond en choisissant également quoi dire et que garder de son expérience intérieure quand il regardait le mouveur.

Le langage est ainsi ce qui relie l'expérience du corps à la conscience.

Pour le mouveur comme pour le témoin, tendre vers un usage réfléchi et impeccable de la parole est central dans le développement de la discipline comme dans celui de la conscience. Bouger et être témoin, parler et écouter : ainsi avance ce travail.

*Encore  
encore  
et encore  
seulement deux rituels  
interdépendants  
bouger et être témoin  
parler et écouter*

## LE MOUVEUR

Clarifier le voyage du mouveur, en passant par les rôles indiqués dans le dessin de la conscience incarnée, permet une compréhension plus large et plus entière de ce que vit chaque mouveur dans le studio, où sa conscience se développe pas à pas.

Être le seul mouveur face à un témoin unique aussi longtemps qu'il est nécessaire est essentiel dans le développement de la discipline. Au début, sans indication extérieure ou intérieure, sans idée préconçue, c'est dans le vide qu'entre le mouveur.

Ce mouveur est debout. Son pied droit tourne légèrement vers l'intérieur. Sa tête se lève et penche vers la droite. Son bras gauche se déplie et s'étire vers l'arrière et vers le haut. Sa paume de main s'ouvre :

*et ainsi commence  
l'entrée  
dans un passage  
formé  
par le corps  
visible  
en mouvement  
vers l'invisible  
la vie intérieure  
du mouveur*

La conscience qu'a le mouveur de son expérience – tendre ou douloureuse, brillante ou opaque, saturée de sensations, d'émotions, de pensées et d'images – s'affine. La forme du corps devient littéralement un espace clos dans lequel se produit une rencontre directe avec la densité. À mesure qu'il prend confiance en son témoin extérieur et son témoin intérieur, le mouveur s'ouvre davantage à l'inconnu, découvre un mouvement qui procède de l'intérieur, un mouvement juste, authentique. Nimbé par tout ce qui est déjà connu et tout ce qui pourrait l'être, le sentiment de solitude évolue par moments vers la sensation d'arriver chez soi. Le témoin intérieur du mouveur accompagne son corps en mouvement avec une vigilance, une acceptation et un consentement accrus.

Le mouveur s'ouvre à l'existence de certains mouvements récurrents, insistants, enracinés dans des complexes liés à la personnalité. Il s'ouvre aux rencontres possibles avec les traumatismes irrésolus qui se sont tissés dans son système nerveux. Alors qu'il choisit de se tourner vers le feu persistant de son matériau intérieur, il poursuit sans fléchir le travail rigoureux, exigeant et parfois aride de retracer son expérience intérieure.

*Guidée  
par une aspiration intérieure  
à la clarté  
à la transcendance  
la capacité à contenir  
à exprimer ou à retenir  
tout ce qui s'élève  
de l'intérieur  
se renforce*

À certains paliers identifiables, approcher la peur ou l'émerveillement – la vulnérabilité absolue – devient source d'une force plus grande. Prendre le risque de vivre la peur indicible de la mort de soi, tel qu'on se connaît, peut marquer l'entrée vers une transformation, vers d'autres voies du savoir.

## LE TÉMOIN EN MOUVEMENT

Quand le mouveur se sent suffisamment vu par un témoin extérieur, il commence à se voir plus clairement, avec plus d'empathie. À l'intérieur de lui, la place se fait naturellement pour un compagnon, pour la présence et la chaleur humaine d'un autre mouveur dans le studio.

Le témoin/guide invite alors deux mouveurs à bouger en même temps, en sa présence, chacun les yeux fermés, chacun devenant le témoin en mouvement de l'autre. D'abord à l'aveugle, car ils ne sont pas encore capables de voir l'autre vraiment, les mouveurs partagent le témoin extérieur, le vide du studio et les questions que fait surgir organiquement le travail en dyade. Ils peuvent s'entendre l'un l'autre ; s'ils le choisissent consciemment, ils peuvent aussi toucher ou être touchés par l'autre ou encore bouger ensemble. En revenant au rituel de la parole et de l'écoute, ils poursuivent la pratique et l'étude de la parole consciente, enrichissant peu à peu les facettes de leur expérience de la lumière et de l'ombre de l'autre, de la personnalité et de la présence de l'autre mouveur.

## LE TÉMOIN SILENCIEUX

Chaque mouveur commence par devenir le témoin de lui-même avant de devenir celui d'un autre. Quand les deux témoins en mouvement sont prêts, sous la supervision du témoin/guide, ils choisissent à tour de rôle de s'asseoir au bord de l'espace pour voir l'autre en mouvement. Devenus les témoins l'un de l'autre, les mouveurs sont conviés à retracer leur expérience intérieure, non plus selon la perspective d'un témoin en mouvement, mais désormais selon celle d'un témoin silencieux aux yeux ouverts. Le témoin/guide offre son témoignage au mouveur et sert ainsi simultanément de modèle au témoin silencieux, révélant les spécificités d'une parole réfléchie.

En retraçant son expérience intérieure comme témoin extérieur, puis en parlant de celle-ci en privé avec son guide – protégeant son mouveur et lui-même d'une responsabilité qu'il n'est pas encore prêt à assumer – le témoin silencieux affine sa compréhension de sa propre personnalité, identifiant l'origine et la complexité de ses projections sur le mouveur, de ses jugements et interprétations. Il apprend à exercer son discernement, à faire la distinction entre lui et le mouveur, entre l'obscurité et la clairvoyance. Lui et son témoin/guide savent quand il est prêt à embrasser cette grande responsabilité qu'est le rôle de témoin parlant.

## LE TÉMOIN PARLANT

Un témoin parlant s'engage à être présent quand il est témoin d'un mouveur, puis quand il l'écoute parler et, enfin, quand il lui parle en retour.

C'est la pratique du mouvement, du témoin en mouvement et du témoin silencieux qui prépare à devenir un témoin parlant. Être prêt pour ce nouveau rôle signifie être prêt à offrir son témoignage à un mouveur dans le cadre d'une dyade et, le moment venu, avec plusieurs mouveurs. La configuration de la dyade évolue vers la triade, le quartet ; autant de petits groupes dans lesquels les participants s'engagent dans la pratique, à la fois comme mouveurs et comme témoins parlants. Les témoins parlants apprennent à discerner :

*que contenir*  
*que dire*  
*comment le dire*  
*comment*  
*se sentir connecté*  
*tout en parlant*  
*comment*  
*dans l'empathie*  
*accompagner*  
*le mouveur*  
*assis*  
*dans la présence*  
*les yeux ouverts*

Les témoins parlants s'engagent dans un collectif plus large, intègrent des cercles de témoins qui vont suivre plusieurs mouveurs. La conscience incarnée du témoin, à l'intérieur de chaque mouveur comme de chaque témoin, est une condition préalable à la conscience incarnée du collectif. La pratique du rituel se clarifie. Pour commencer, chaque participant annonce s'il sera témoin extérieur ou mouveur durant tout le rituel. Plusieurs témoins voient et partagent au même moment les détails, purs comme du cristal, des mouveurs en train d'évoluer au sein de leur cercle de témoins. Ils s'éveillent à une perception à la fois vive, esthétique et mystérieuse, ils reconnaissent une sensibilité qui semble émaner de façon complètement naturelle et au juste moment d'un mouveur ou d'un groupe de mouveurs. Chaque témoin va faire l'expérience de sa réponse intérieure à ce qu'il voit et, quand il choisit de parler, il le fait depuis cet endroit durant le rituel de parole et d'écoute qui va suivre.

## LE TÉMOIN INTÉGRAL

Toujours plus engagé dans la présence, l'expérience du témoin parlant s'élargit et s'épanouit dans celle du témoin intégral, comme s'il débouchait dans un endroit plus ouvert. Pour la première fois, les offrandes parmi les participants dans le cercle de parole et d'écoute ne sont plus seulement basées sur ce qui a été vécu dans les cercles de témoins et de mouveurs. À l'image du témoin/guide, un témoin intégral voit, écoute et répond en parlant consciemment depuis des perspectives multiples. Il répond à toute personne qui parle, quel que soit le rôle qu'elle a occupé précédemment, mouveur ou témoin. Désormais, les deux rituels – bouger et être témoin, parler et écouter – ne forment plus qu'un. Se sentir vu, se voir soi-même et se voir mutuellement – tout ceci se produit simultanément :

*les participants oublient  
qui est le mouveur  
qui est le témoin  
tous parlent  
tous  
s'écouent  
mutuellement  
se font l'écho de ce qui importe  
accueillent  
des invitations spontanées  
à parler en retour  
pas d'effort  
maintenant*

## LE MOUVEUR VIDE – LE TÉMOIN VIDE

Quand le mouveur et le témoin sont en présence l'un de l'autre, ils vivent l'expérience directe et spontanée de la vibration, de la lumière et du savoir intuitif. L'être connaît toute souffrance, toute joie. Il n'y a rien à faire. Il n'y a rien à dire.

*Vidés  
un mouveur  
un témoin  
voient  
sont vus  
dans le silence  
dans la présence  
immobile*

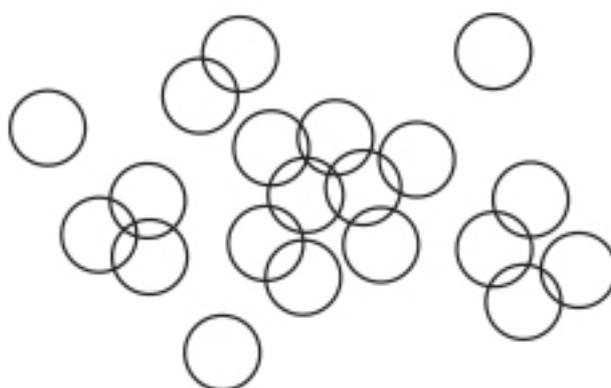
Le corps en mouvement et le témoin intérieur ne forment plus qu'un. Ces moments-là, de liberté, de transparence, de porosité, insufflent chez le mouveur vide/témoin vide une plénitude intérieure, qui se reflète l'un dans l'autre. Il n'est plus nécessaire de se sentir vu par un autre quand l'expérience directe du témoin qui réside se nous en transforme en présence authentique.



La mandorle peut commencer par une petite forme, créée par le chevauchement de deux cercles plus grands. Avec le développement de la conscience du témoin, on peut voir dans le dessin ci-dessus comment cette graine grandit à mesure que les cercles individuels du mouveur et du témoin arrivent chacun à maturité. Ces cercles agrandissent la mandorle jusqu'à ce qu'elle se fonde en un seul cercle, vide, brillant et transparent. Cette progression peut être comprise comme le voyage intérieur du mouveur qui devient conscient et entier et, simultanément, le voyage du mouveur et du témoin extérieur, dont la relation gagne en conscience et devient entière.



Le dessin ci-dessus, la rivière sans début ni fin des mandorles ondoyantes, montre la chaîne d'arcs ascendants et descendants des mouveurs qui sont vus par des témoins, se voient eux-mêmes et voient les autres. Chacun avance vers ce qui est vrai, grâce à l'expérience directe vécue en présence l'un de l'autre.



Une conscience intégrée de ce qui forme un tout, la capacité à traduire et à transférer vers l'extérieur et dans le monde le savoir issu du travail en studio deviennent accessibles aux mouveurs et aux témoins.

Ce n'est qu'en embrassant consciemment cette transition, dans la vie de tous les jours, en étant témoin, en parlant et en écoutant avec une présence plus claire, que le travail énergétique et nourrissant dans le havre du studio devient véritablement complet. La pratique de la discipline dans le studio tisse une conscience durable de cette aspiration à la présence incarnée, qu'on soit en train d'acheter des mangues à un vendeur au marché, de monter dans un bus ou de parler à un être cher des bottines mouillées devant la porte.

Le développement de la conscience du témoin fait apparaître un ordre intrinsèque évident dans tout ce qui arrive, entre l'expérience de la dualité et la conscience de l'unité. L'aspiration. Le temps. L'endurance. La confiance dans un processus, en soi-même, dans l'autre, dans ce qui est encore voilé comme source potentielle pour le déploiement de la conscience du témoin. Regarder dans la mandorle, c'est percevoir l'ensemble du voyage effectué par la conscience incarnée du témoin.

*Un studio vide  
un témoin  
un mouveur  
un témoin intérieur  
liés par un amour  
par une reconnaissance  
si profonds  
pour celui qui voit  
pour celui qui est vu.*

*\*Dans la version anglaise Janet Adler utilise le genre féminin tout au long de l'ouvrage tant pour les femmes que pour les hommes plutôt que la forme masculine générique. En français le choix du masculin générique est déterminé par les mots 'mouveur' et 'témoin'.*

Traduction : Marie-Pascale Lescot avec la collaboration de Françoise Broillet. Publié en annexe de Adler, J. (2016) : *Vers un corps conscient - La Discipline du mouvement authentique*. Bruxelles : Contredanse.

Le texte américain d'origine a été publié en 2014 sous la référence : Adler, J. (2014). *The Mandorla and the Discipline of Authentic Movement*. Disponible sur [disciplineofauthenticmovement.com](http://disciplineofauthenticmovement.com) [March 8, 2014].

Avec nos vifs remerciements à Contredanse pour l'autorisation de publication sur ce site:  
[www.contredanse.org](http://www.contredanse.org)

Pour de plus amples informations concernant la description de la Discipline du mouvement authentique, veuillez vous référer à : Adler, J. (2002). *Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement*. Vermont : InnerTraditions.

Traduction : Adler, J. (2016) : *Vers un corps conscient - La Discipline du mouvement authentique*. Bruxelles : Contredanse.