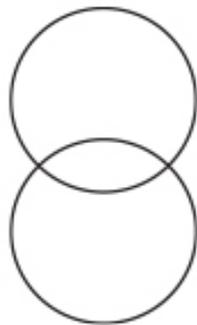


Il Movimento Autentico -la testimonianza compassionevole del movimento che diventa cosciente- è un processo fondato sul rapporto tra una persona che si muove e una testimone. Le insegnanti di Movimento Autentico differiscono l'una dall'altra e offrono le loro prospettive in evoluzione in modi unici e diversi. La Disciplina del Movimento Autentico, una pratica spirituale centrata sullo sviluppo della coscienza incarnata della testimone, è uno tra i modi in questo campo di esplorazione che va crescendo.

Le radici della pratica, inseparabili, sono le pratiche mistiche, le tradizioni curative e la danza. Il corpo in movimento invita a un risveglio, si fa porta per i processi di guarigione delle ferite del cuore e per l'esperienza diretta del numinoso, convocando l'anima umana a un ritorno, una riunione con l'eterno.

Una pratica mistica incarnata, che invita alla possibilità di trasformazione verso nuovi modi di conoscere, deve includere la luce e l'ombra della personalità per integrarsi nella vita contemporanea. Nei primi anni del processo evolutivo del cammino interiore di un individuo verso tale integrità i fenomeni psicologici ed energetici sono sperimentati nel corpo come distinti gli uni dagli altri. Con la pratica continua e lo studio, le sfere personali e transpersonali non sono vissute come separate.

Nella pratica della disciplina, in uno studio vuoto, alla presenza di una testimone esterna, una persona che inizia come mover scopre e viaggia attraverso parti di sé rimaste nascoste nel tempo e nello spazio personale, diventando una testimone più consapevole di sé e poi degli altri. In questo processo disordinato, irregolare, imprevedibile, una relazione incarnata, in particolare con i fenomeni immaginativi e associativi, si muove verso l'esperienza diretta di fenomeni energetici che si integrano diventando conoscenza intuitiva.



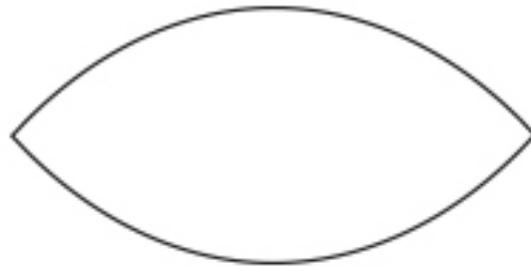
La Disciplina del Movimento Autentico, il processo stesso, trova significativamente casa all'interno di un'antica forma chiamata mandorla. L'essenza di questa forma iconica illumina ulteriormente la pratica in studio di mover e testimone. Creata da due cerchi o mandala separati che si uniscono sovrapponendosi, al centro diventa evidente la forma di una mandorla o di un occhio, di una yoni, di una fiamma o di un bocciolo.

La mandorla, spesso descritta come un incontro di cielo e terra, di divino e umano, compare in ogni parte del mondo nella storia dell'arte, dell'architettura, della religione e, in modo

notevolmente evidente, nell'immaginario di varie tradizioni mistiche. Appare, per esempio, nella Kabbalah, nei primi disegni egizi di geometria sacra, nei testi buddisti e nella simbologia cristiana.

I primi cristiani usavano la mandorla per riconoscersi. Una persona incideva un piccolo cerchio su una parete e un'altra persona, magari trovando il disegno in un secondo momento incidere un altro cerchio leggermente sovrapposto al primo, creando così una connessione.

Nella disciplina, la mover desidera essere vista nella sua vera natura, essere conosciuta dalla testimone esterna. La testimone esterna desidera vedere nitidamente l'altra. Da questo desiderio essenziale umano di una connessione intima, amorevole, nel momento in cui entrambe si impegnano a praticare la disciplina insieme il cerchio dell'essere della mover e il cerchio dell'essere della testimone esterna si sovrappongono.



La mandorla, il suo vuoto che rispecchia il vuoto dello spazio dello studio, può simultaneamente rappresentare la relazione tra la mover e la testimone esterna e tra la mover e la sua testimone interna. All'interno di entrambe le dinamiche, l'energia rappresentata nel disegno sopra dallo spazio vuoto tra un arco superiore e un arco inferiore può creare una tensione tra i due archi. Questa tensione può essere sperimentata nel lavoro in studio come un campo energetico delimitato.

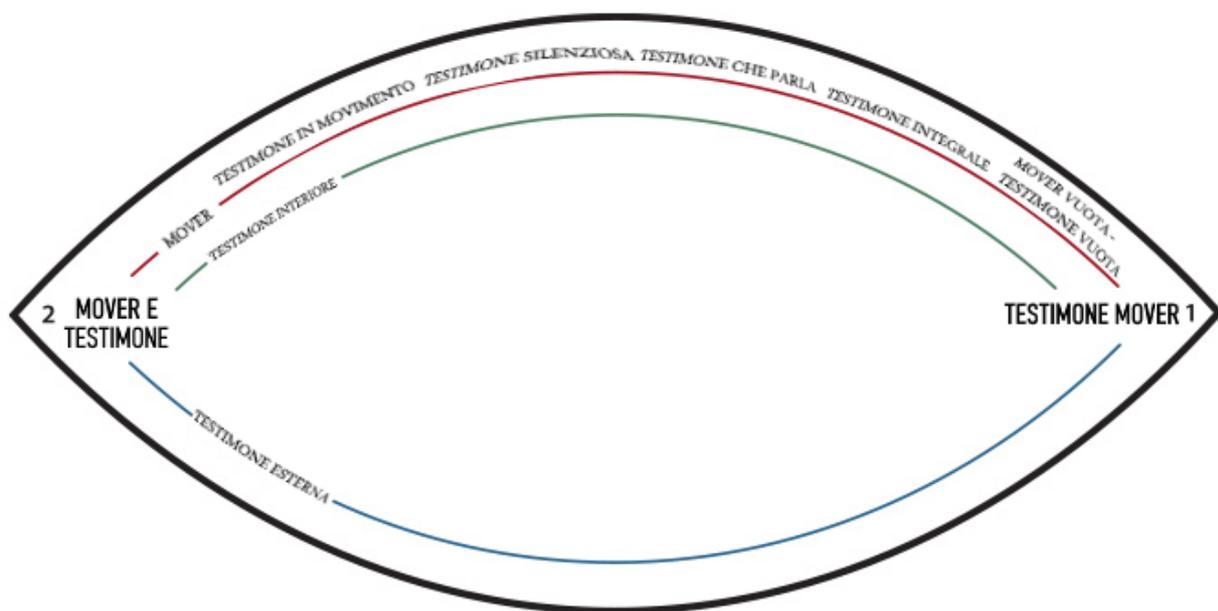
In questo campo di consapevolezza ci si può sentire spinte, chiamate, costrette a rimanere nello spazio vuoto rappresentato dai due archi curvi, senza sapere. L'una in presenza dell'altra, nello spazio vuoto dello studio, la mover e la testimone possono scegliere di arrendersi al loro essere. Allo stesso tempo la mover può scegliere di entrare più pienamente nel suo mondo interiore. Il cedere, l'abbandonarsi a ciò che è misterioso deve essere affrontato da ciascuna con una sincera volontà, un'intenzione cosciente di restare sufficientemente presente.

Le forze vitali, soprattutto quelle della vita interiore della mover, si riflettono nei disegni, nelle incisioni e nei dipinti su sabbia della mandorla. In alcune tradizioni, la forma invita alla consapevolezza, al ricordo dell'aspetto femminile della vita come grembo sacro, il luogo nascosto e

vuoto in cui lo spirito si incarna. Alcuni descrivono questo spazio liminale come un involucro che emana luce dall'interno.

Studiando la mandorla in questo modo, come rappresentazione visiva della Disciplina del Movimento Autentico, è come se uno spazio rituale fosse scolpito dai bordi esterni della forma, evocando il desiderio di vedere in modo chiaro.

Nello studio, la testimone esterna siede ai bordi dello spazio con gli occhi aperti. Il contatto visivo tra la mover e la testimone, prima che la mover chiuda i suoi occhi ed entri nel movimento e poi quando apre i suoi occhi, in una zona piuttosto nebulosa, alla fine del movimento per tornare, ogni volta segna l'inizio e la fine del rituale, marca la gratitudine, il voler onorare la presenza l'una dell'altra.



Nel disegno qui sopra, il vuoto all'interno della mandorla viene riempito con una rappresentazione della coscienza incarnata: gesti, parole che riecheggiano la pratica della Disciplina del Movimento Autentico così come si manifesta nello spazio dello studio, processo evolutivo ma non lineare.

Guardare all'interno della mandorla è un modo per percepire la totalità di un viaggio dello sviluppo della coscienza incarnata della testimone. Tuttavia, una rappresentazione visiva di un processo può separare fenomeni interni che non sempre vengono vissuti come distinti. Un disegno può rendere concreto o inamovibile/immobile ciò che ha bellezza e integrità o può elevarlo a quella forza fluida che può essere riconosciuta in esso.

All'estrema sinistra del disegno qui sopra, dove le due linee arcuate della mandorla si intersecano, il numero 2 rappresenta la dualità, l'inizio di un viaggio condiviso di due esseri nettamente distinti, una mover e una testimone, ciascuna con la propria specificità, preziosa e infinita. La testimone esterna, che ha già avuto esperienza per tutto il tempo necessario di immersione nel suo viaggio come mover, accoglie la nuova mover in arrivo.

All'estrema destra, il numero 1 rappresenta la grazia, la coscienza unitaria all'interno della mover, all'interno della testimone e all'interno della loro relazione. Mover Testimone.

L'arco rosso superiore nel disegno della mandorla qui sopra segna il percorso della mover. L'arco verde appena sotto quello rosso riflette il percorso della sua testimone interna che si sta sviluppando/in evoluzione. E l'arco blu inferiore indica il percorso della testimone esterna.

Come si può vedere nella metà sinistra del disegno, la mover passa attraverso permeabili e sfuggevoli membrane, entrando in diversi ruoli di testimone, ognuno dei quali ha origine nella relazione che si evolve tra il suo corpo in movimento e la sua testimone interiore.

In presenza di una testimone esterna, la persona si impegna prima come mover. Quando è il momento, inizia la pratica come testimone in movimento e di nuovo, quando è il momento, come testimone silenziosa. Quando è il momento, raggiunge il privilegio di diventare testimone che parla. Si immerge inevitabilmente nella forma fondamentale della disciplina in cui il lavoro egoico è basato all'interno del corpo individuale, lavoro che approfondisce la risonanza empatica.

Come si può vedere nella metà destra del disegno, grazie all'evoluzione e l'approfondimento dell'esperienza della sua testimone interiore, quando è il momento la mover entra ancora in un altro ruolo di testimone: la sua pratica la guida verso l'esperienza della testimonianza integrale. E a volte, diventa una mover vuota – testimone vuota. La conoscenza intuitiva e la compassione autentica, la compassione che non può essere comandata, rendono più profonda la sua presenza come mostra l'arco rosso che discende verso la completezza.

Per la mover, la prontezza a cambiare la posizione o concentrazione su un altro ruolo nella pratica, viene raggiunta quando ha sufficientemente assorbito e integrato le esperienze e le competenze del suo ruolo precedente. Avanti e indietro, ci sono sempre momenti in cui gli individui scelgono naturalmente di tornare, rientrare in un ruolo precedente in risposta a uno specifico materiale interiore. E ci sono momenti in cui l'individuo è presente in un ruolo più avanti sull'arco, che sorge spontaneamente in relazione ad un'esperienza di assenza di densità. Sempre presente ma non sempre accessibile, l'esperienza diretta del numinoso può accadere in qualsiasi momento all'interno dei viaggi delle movers e delle testimoni. Tale esperienza diventa più sicura man mano che il testimone interiore diventa più chiaro, si rafforza grazie alla pratica estesa della forma base, fondamentale.

Il processo di sviluppo della testimone interiore della mover, riflesso dall'arco verde, è il cuore, la gemma più intima della disciplina –

***discendendo***

***nel movimento***

***o nell'immobilità***

***senza sapere***

***arriva un momento***  
***un momento di lucidità***  
***quando la mover***  
***diventa***  
***consapevole di sé stessa***  
***nel tempo e nello spazio***

Questo è l'inizio della coscienza della testimone all'interno della pratica in studio. Un'esperienza della testimone interiore, una luce interiore, una qualità dell'attenzione diventa conosciuta.

L'arco blu inferiore nel disegno della mandorla indica il percorso della testimone esterna, colei che in maniera costante porta una sufficiente dose di fiducia in sé stessa, nella sua mover e nell'ossatura della disciplina. Si impegna a "contenere" consapevolmente tutto ciò che è visibile e ciò che è invisibile, mentre tiene traccia del movimento della sua mover e contemporaneamente della sua esperienza interiore alla presenza della mover. Siccome la mover ha fiducia in lei, la testimone esterna riceve il dono di approfondire e continuare la sua pratica verso l'essere presente.

Concluso il movimento, la mover è invitata a un passaggio/ una transizione consapevole dal movimento al parlare con la sua testimone. Sedendo insieme alla sua testimone, impara a dare parola al suo movimento, utilizzando il tempo presente, piuttosto che a raccontarlo. Impara a scegliere cosa dire e cosa contenere. La testimone ascolta e risponde scegliendo cosa dire e cosa contenere della sua esperienza interiore mentre testimoniava.

In questo modo il linguaggio collega l'esperienza dal corpo alla coscienza. Sia per la mover che per la testimone, l'intenzione di praticare la comunicazione ponderata e impeccabile è centrale per lo sviluppo della disciplina, per lo sviluppo della coscienza.

Muoversi e testimoniare, parlare e ascoltare – questo è il modo di lavorare –

***ancora***  
***ancora***  
***ed ancora***  
***solo due rituali***  
***interdipendenti***  
***muoversi e testimoniare***

## ***parlare e ascoltare***

### **MOVER**

Chiarire il viaggio della mover, attraverso i ruoli indicati nel disegno della coscienza incarnata, consente una comprensione più ampia, più completa dell'esperienza in studio di ogni mover che acquista consapevolezza/coscienza all'interno di un processo evolutivo.

L'esperienza di essere una mover sola con una unica testimone per tutto il tempo necessario è essenziale nello sviluppo della disciplina. All'inizio senza indicazioni esterne o interne, senza alcun programma, la mover entra nel vuoto.

Questa mover è in piedi. Il suo piede destro gira leggermente verso l'interno. La sua testa si alza e si inclina a destra. Il suo braccio sinistro si estende, allungandosi all'indietro e in alto. Il suo palmo si apre –

***e così comincia***

***l'ingresso***

***in un passaggio***

***formato***

***dal corpo***

***visibile***

***che si muove***

***verso l'invisibile***

***la vita interiore***

***della mover***

La consapevolezza della mover della sua esperienza: tenera o dolorosa, luminosa o opaca, satura di sensazioni, emozioni, pensieri e immagini –si va affinando. La forma del corpo diventa letteralmente uno spazio chiuso in cui ha luogo l'incontro diretto con la densità. Mentre la fiducia nella sua testimone esterna e interna diventa più profonda, la mover continua ad aprirsi all'ignoto, scoprendo il movimento che si impone dall'interno, che è veritiero, autentico. Una solitudine intrisa di tutto ciò che è già conosciuto e tutto ciò che potrebbe diventarlo, a volte si trasforma in una tangibile esperienza di ritorno a casa. La testimone interiore della mover accompagna il suo corpo in movimento con crescente vigilanza, accettazione e consenso.

La mover si apre alla possibile esistenza di schemi di movimento tenaci che hanno origine nei complessi della sua personalità. Si apre alla possibilità di incontrare traumi irrisolti iscritti nel proprio sistema nervoso. E quando sceglie di volgersi verso un materiale interiore incandescente, il rigoroso, impegnativo, a volte noioso compito di tracciare l'esperienza interiore viene praticato fedelmente-

***guidata da***

***un desiderio interiore***

***di chiarezza***

***di trascendenza***

***la capacità di cogliere***

***esprimere o contenere***

***tutto ciò che emerge***

***dall'interno***

***si rafforza***

A soglie identificabili, in certi passaggi, l'attraversamento della paura o del timore— di una assoluta vulnerabilità – diventa fonte di una forza crescente. Il rischio di vivere l'ineffabile paura di una morte di sé stessi, di come ci si conosce, può diventare un ingresso verso una trasformazione, a nuovi modi di conoscere.

#### TESTIMONE IN MOVIMENTO

Quando la mover si sente sufficientemente vista da una testimone esterna, inizia a vedersi in modo più chiaro, in modo più empatico. Ora, in modo naturale, dentro di lei si è creato uno spazio per una compagna, per la presenza, per il calore umano di un'altra mover in studio.

L'insegnante/testimone invita due movers a muoversi in sua presenza contemporaneamente, ciascuna con gli occhi chiusi, ciascuna diventando una testimone in movimento per la sua compagna di viaggio. Prima alla cieca, non ancora pronte per guardare davvero l'altra, le movers condividono la testimone, lo spazio vuoto dello studio, le domande in evoluzione che emergono organicamente nel lavoro diadico. Possono sentirsi reciprocamente e possono consapevolmente scegliere di toccare o ricevere il tocco dell'altra, oppure possono muoversi insieme. Quando ritornano al rituale del parlare e ascoltare, continuano a praticare e studiare il parlare cosciente, ora imparando di più sui loro modi di sperimentare la luce e l'ombra dell'altra, la personalità e la presenza dell'altra mover.

#### TESTIMONE SILENZIOSA

Ogni mover diventa prima testimone di sé stessa e poi di un'altra. Sotto la guida dell'insegnante/testimone, quando le due testimoni in movimento sono pronte, una per volta scelgono di sedersi al lato dello spazio e vedere l'altra muoversi. Mentre le movers si alternano come testimoni silenziose una per l'altra, sono invitate a tenere memoria e traccia della loro esperienza interiore, non più dal punto di vista di testimoni in movimento ma, ora, dalla prospettiva della testimone silenziosa con gli occhi aperti. L'insegnante/testimone offre testimonianza parlando alla mover e allo stesso tempo funge da modello per la testimone silenziosa mostrando la specificità del parlare riflessivo.

Tracciando la sua esperienza interiore nel ruolo di testimone esterna e poi parlando in privato con la sua insegnante – per proteggere sé stessa e la sua mover da una responsabilità per la quale non è ancora preparata- la testimone silenziosa arricchisce la comprensione della propria personalità, riconoscendo le origini, le complessità delle sue proiezioni sulla mover, dei suoi giudizi e interpretazioni. Impara a discernere, a distinguere tra sé stessa e la mover, tra oscurità e visione chiara. La testimone silenziosa e la sua insegnante/testimone sanno quando è pronta a sperimentare la grande responsabilità di essere una testimone parlante.

#### TESTIMONE CHE PARLA

Una testimone che parla si impegna nella pratica di essere presente mentre è testimone di una mover, nell'ascoltare la mover che parla e nel risponderle.

Essere pronte ad assumere il ruolo del testimone che parla, che arriva dalla pratica di essere mover, testimone in movimento e testimone silenziosa, significa essere pronte ad offrire la testimonianza a una mover in una diade, e poi quando è il momento, a più di una mover. La forma del lavoro diadico cresce in triadi e quartetti, piccoli gruppi in cui tutti le partecipanti sempre più si impegnano nella pratica come mover e come testimoni che parlano.

Le testimoni che parlano imparano a discernere –

*cosa contenere*

*cosa dire*

*come dirlo*

*come*

*sentirsi connesse*

*parlando*

*come*

*empaticamente*

*accompagnare*

***la mover***

***seduta***

***presente***

***occhi aperti***

Le testimoni che parlano partecipano a una collettività più ampia, impegnandosi a far parte di cerchi di testimoni per molte movers. La coscienza incarnata della testimone all'interno di ogni mover e di ogni testimone è un requisito per la coscienza incarnata del collettivo.

La pratica rituale diventa più chiara. Ogni rituale ha inizio con persone che dichiarano una per volta se saranno una testimone esterna o una mover per la durata del rituale. Più testimoni allo stesso tempo condividono, vedono dettagli -cristallini- del movimento delle movers dentro il cerchio delle testimoni. Le testimoni prendono coscienza di un'estetica, di una misteriosa ma vivida percezione, del riconoscimento di una sensibilità che sembra emanare in modo del tutto naturale, tempestivo, dall'interno di una mover o di un gruppo di movers. Ogni testimone sperimenta la propria risposta interiore mentre testimonia e, quando vuole, parla della propria esperienza, durante la fase rituale del parlare e dell'ascoltare che segue.

#### TESTIMONE INTEGRALE

Con un impegno continuo verso la presenza, come arrivando in una radura, l'esperienza della testimone che parla, si espande, matura in "testimonianza integrale integrante". Per la prima volta ciò che viene offerto da e tra le partecipanti nel cerchio delle parole e dell'ascolto non si basa solo su ciò che è stato vissuto nel cerchio durante il movimento dalle movers e dalle testimoni. Una testimone integrale, sul modello dall'insegnante/testimone, testimonia, ascolta e risponde parlando consapevolmente da molteplici prospettive. Risponde a chi parla da qualunque ruolo originario avesse nel precedente turno della pratica del muoversi e del testimoniare. Ora i due rituali del muoversi e del testimoniare, del parlare e dell'ascoltare diventano un unico rituale. Sentirsi viste, vedere sé stesse e vedersi l'un l'altra simultaneamente –

***le partecipanti dimenticano***

***chi è la mover***

***chi è la testimone***

***ciascuna parla***

***ciascuna***

***ascolta***

***l'una all'altra***

***facendo eco a ciò che conta***

***accogliendo***

***inviti spontanei***

***a parlare in risposta***

***senza sforzo***

***ora***

MOVER VUOTA – TESTIMONE VUOTA

L'esperienza diretta e spontanea della vibrazione, della luce, dell'intuizione è conosciuta dalla mover, dalla testimone in sua presenza. Si conosce tutta la sofferenza, tutta la gioia. Non c'è niente da fare. Non c'è niente da dire -

***svuotate***

***una mover***

***una testimone***

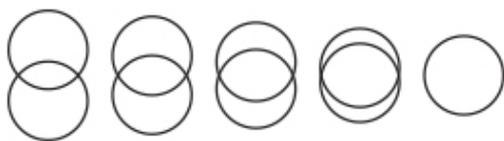
***vedono***

***sono viste***

***in silenzio***

***nella presenza quieta***

Il corpo in movimento e la testimone interna diventano uno . Tali momenti di libertà, di trasparenza, di permeabilità, infondono la mover vuota – testimone vuota di un senso di completezza interiore che si rispecchia nella reciproca presenza. Non è più necessario sentirsi viste da un'altra quando l'esperienza diretta della Testimone interna si trasforma in presenza autentica.

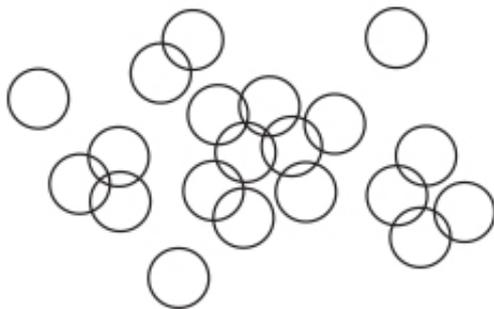


La mandorla può iniziare come una piccola forma, creata dalla sovrapposizione di due cerchi separati più grandi. Attraverso lo sviluppo della coscienza della testimone, si può vedere nel disegno sopra come matura quel seme, come matura ognuno dei singoli cerchi della mover e della testimone facendo crescere la mandorla, sempre più grande fino a scomparire in un unico cerchio

vuoto luminoso e chiaro. Questa progressione può essere intesa come il viaggio interiore di una mover che diventa cosciente, diventa intera e simultaneamente come il viaggio della mover e della testimone esterna, come la loro relazione diviene cosciente, diviene completa.



Il disegno sopra, il fiume ondulato di mandorle, senza inizio né fine, è una immagine evocativa di ciò che può essere immaginato come una catena di archi ascendenti e discendenti di movers viste da testimoni, che vedono sé stesse e vedono altre, ciascuna in cammino verso ciò che è vero grazie all'esperienza diretta in presenza l'una dell'altra.



Una consapevolezza integrata della interezza, una capacità di tradurre, di portare questo modo di lavorare fuori dallo studio e nel mondo, diventa accessibile alle movers e alle testimoni.

È solo abbracciando consapevolmente questa transizione verso il muoversi nella vita quotidiana, testimoniando, parlando e ascoltando con una presenza più limpida, che la dedizione all'intenso e appagante lavoro svolto al riparo e nella protezione della pratica in studio diviene del tutto completa. Alla pratica della disciplina è intrecciata una costante consapevolezza del desiderio di presenza incarnata sia acquistando un mango da un venditore al mercato, sia salendo e scendendo da un autobus, sia parlando con una persona amata di stivali bagnati nell'ingresso di casa.

Lo sviluppo della coscienza della testimone rende evidente un ordine intrinseco in tutto ciò che accade tra esperienza della dualità e coscienza dell'unità. Desiderio. Tempo. Perseveranza. Fiducia in un processo, in sé stesse, nell'altra. Fiducia in tutto ciò che rimane velato come potenziale fonte per lo sviluppo della coscienza della testimone. Guardare di nuovo nella mandorla è un modo per percepire l'integrità del viaggio nell'evoluzione della coscienza incarnata della testimone –

***uno studio vuoto***

***una testimone***

***una mover***

***una testimone interiore***

***legate da amore***

***da gratitudine***

***così profonde***

***per chi vede***

***per chi è vista***

\* Quando nel testo ci si riferisce a lei o ella, sono indicati entrambi il maschile ed il femminile.

-Si è mantenuta nella traduzione la forma al femminile rispettando questa forma che l'autrice Janet Adler ha utilizzato nel suo scritto originale.

Adler, J. (2014). The Mandorla and the Discipline of Authentic Movement.

Available at: [disciplineofauthenticmovement.com](http://disciplineofauthenticmovement.com) [March 8, 2014].

Adler, J. (2015). The Mandorla and the Discipline of Authentic Movement. In Journal of Dance & Somatic Practices, Authentic Movement: A field of practices. Volume 7, (Number 2), 217-227.

For further information regarding a description of the Discipline of Authentic Movement,

please refer to Adler, J. (2002). Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement. Vermont: InnerTraditions.