

## QUELQUES MOTS SUR LE « MOUVEMENT AUTHENTIQUE »

Sarah Dell'Ava, 2018

*Dans la forme la plus simple du Mouvement Authentique,  
une personne est en mouvement les yeux fermés,  
à l'écoute de ce qui la traverse.  
Elle accueille la large gamme d'états et de formes qui habitent son corps.  
Ses gestes tissent une matrice d'associations libres et d'imagination active,  
qu'elle observe afin de les éclairer et mieux les intégrer.  
Une autre personne la regarde,  
sans chercher à analyser ni à comprendre ce qui émerge;  
ce témoin bienveillant tend vers une présence inconditionnelle,  
à l'écoute de sa propre expérience dans l'instant.  
[Mandoline Whittlesey, facilitatrice de MA, France]*

### **Une danse de l'Être.**

La pratique du Mouvement Authentique (MA) offre un espace de permission pour vivre une danse libre de toute attente extérieure. Chaque séance invite à une rencontre avec le corps, avec le geste spontané et l'intériorité en mouvement. Un espace souvent surprenant, offrant un accès direct aux sagesses qui viennent de l'intérieur et à la créativité intrinsèque. Cette pratique favorise une relation intime avec son Être profond à travers l'écoute du corps. Elle permet de cheminer en conscience dans un espace collectif et individuel tout à la fois. Ensemble, nous cultivons un temps de présence : à soi, à l'autre, à ce qui est.

### **À l'écoute du Corps.**

Sans thèmes ni exercices, sans gestes à imiter ni performance à atteindre, cette pratique invite à se mettre à l'écoute du corps de façon autonome. Loin d'une quête d'inventivité ou d'originalité, c'est plutôt une fine attention aux sensations présentes, à ce qui est. Au fil du temps, la permission d'être, de vivre et de bouger se fait plus grande, à mesure que le groupe compose un contenant sécuritaire et que la confiance s'installe.

### **Bougeur + Témoin.**

Cette danse se pratique toujours en présence d'un témoin. C'est cette relation entre « bougeur » et « témoin » qui permet l'émergence de la danse intérieure. Bougeurs et témoins s'engagent dans une présence de réceptivité à l'instant, sans jugement ni analyse. Le « bougeur » écoute son corps et les nécessités intérieures qui émergent, en liens aux sensations internes (tissus du corps) et externes (sons ambiants, rencontres). *Qu'est-ce que mon corps dit ?* Le « témoin » pratique la présence, l'attention et la bienveillance. Sans interpréter les mouvements qui surgissent devant lui, il est lui-aussi à l'écoute des mouvements internes qu'il vit pendant qu'il observe. *Comment ça bouge en moi, lorsque je suis témoin d'un autre que moi ?*

### **Trois phases.**

En MA, trois phases se succèdent : un temps de mouvement, un temps de transition (méditation, écriture, dessin, peinture...) et un temps de partage. La conscientisation du langage, vers une « parole vraie », non-jugeante et non projective fait aussi partie des apprentissages qu'offre le MA. *Comment la parole peut-elle offrir l'expérience brute, vraie, sensible ?*

### **L'intériorité en mouvement : vers la conscience.**

L'exploration du monde intérieur nous met en contact avec différentes strates de nous-mêmes, en passant par le monde physique et sensoriel, le monde psychique et émotionnel, l'inconscient personnel et collectif, mais aussi avec la cosmogonie du vivant, la spiritualité, la poésie... ainsi qu'avec toutes les parties mystérieuses qui nous habitent et qui n'ont pas de noms. En d'autres termes, il s'agit d'un plongeon dans le corps, avec tout ce qu'il recèle d'inconnu. Inconnu qui appelle à être découvert, connu, conscientisé, goûté, vécu. Pour paraphraser Jung, l'ancêtre du MA : « l'homme ne peut s'accomplir que s'il a une connaissance consentie de sa vie inconsciente ».

### **Une pratique de Re-Connexion.**

Le MA propose une re-connexion entre l'inconscient et la conscience, entre le corps et l'âme, entre l'expérience et les mots, entre l'individuel et le collectif. Entre le visible et l'invisible.

### **La facilitatrice.**

La facilitatrice favorise un climat d'écoute, de non-jugement et de sécurité. Elle accompagne chacun là où il est et permet au groupe de s'abandonner à l'expérience au fil du temps. Parfois, elle guide des explorations sensorielles, ludiques, symboliques ou intégratives pour soutenir le processus. Elle accompagne ainsi les transitions entre le temps quotidien et le temps de l'intériorité.

### **Authentique ?**

Le mot « authentique » n'est pas à prendre à la lettre. Il ne s'agit pas de rechercher un Soi « authentique, véritable, vrai », mais plutôt d'être « véritablement, authentiquement » à l'écoute de ce qui est. D'autres noms existent pour cette pratique, comme « danse de l'être », « danse intérieure », « danse en présence », « witness-mover » ou encore « mouvement in depth » !

### **Origines.**

Carl Gustav Jung a apporté une vision nouvelle de l'inconscient collectif, de l'importance du jeu, du rôle de l'imagination active, des symboles et des rêves. Il est considéré comme l'ancêtre du MA. Si cette approche est née d'un mariage entre la danse et la psychanalyse jungienne (Mary Starks Whitehouse, Janet Adler) et freudienne (Joan Chodorow, Zoé Avstreith), elle peut toutefois répondre à différentes quêtes, allant d'un processus en danse-thérapie à la pure recherche artistique. Par sa simplicité, le MA peut accompagner différents désirs, soifs et intérêts. Les enfants y sont bienvenus à partir d'environ 8 ans.

### **Sarah Dell'Ava**

Sarah Dell'Ava est chorégraphe, danseuse et enseignante. Genevoise d'origine, basée à Montréal depuis 11 ans, elle développe une approche du mouvement non-inductive, basée sur l'écoute du corps et de sa nécessité intérieure. Interpellée par les pratiques qui joignent poésie et introspection, elle s'est formée en danse contemporaine (M.A. en danse à l'UQAM, 2012), au Hatha Yoga (Naada Yoga, 2016), au Jeu de Peindre® (Arno Stern, 2015) et au Mouvement Authentique (Catherine Lessard, 2016). Ses ateliers s'adressent à toutes les personnes en quête d'une danse holistique, où le mouvement invite à la connaissance de soi.  
[www.sarahdellava.org](http://www.sarahdellava.org)

*Nous percevons l'extérieur des choses,  
mais l'intérieur nous est caché et occulté.*

*Le corps se trouve dans ce monde,  
mais l'intériorité se situe dans une autre dimension,  
un autre Royaume.*

*L'accès à cette intériorité, c'est là toute la voie.*

[Sidi Hamza, maître soufi]