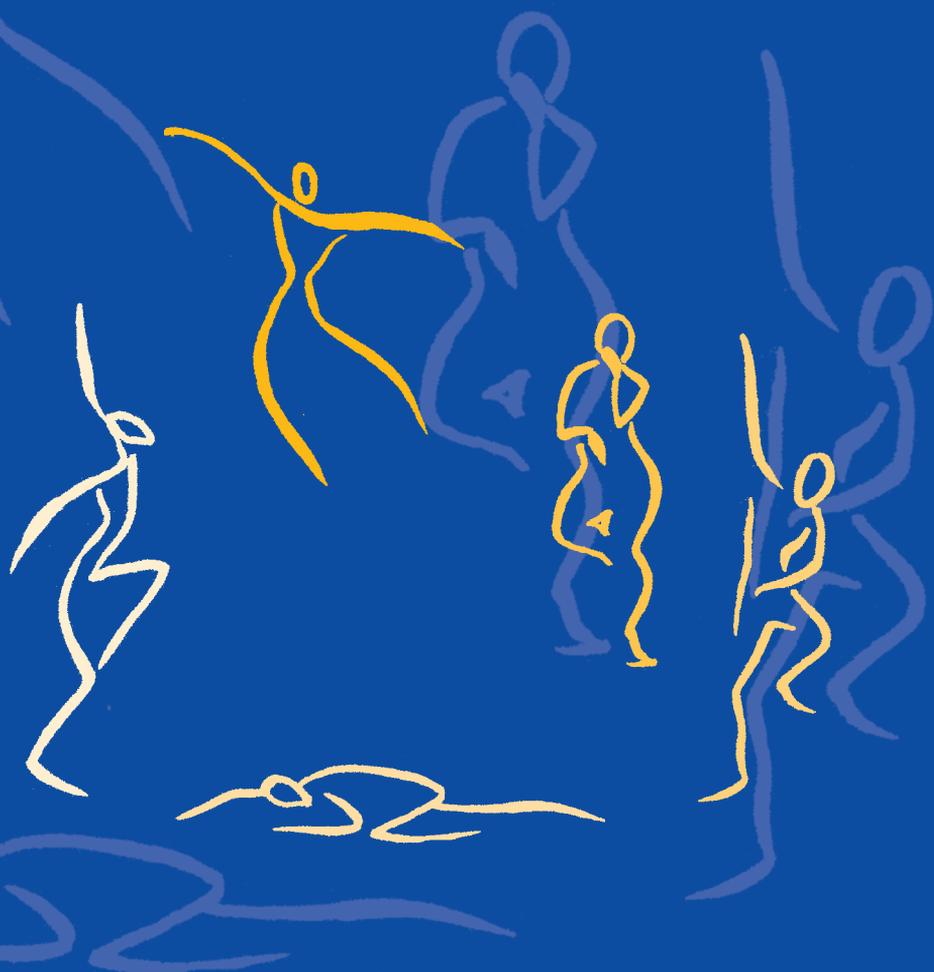


Elena Cerruto

# Metodologia e pratica della *Danza Terapeutica*

DANZAMOVIMENTOTERAPIA TRA ORIENTE E OCCIDENTE



FrancoAngeli

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.





I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Elena Cerruto

# Metodologia e pratica della *Danza Terapeutica*

DANZAMOVIMENTOTERAPIA TRA ORIENTE E OCCIDENTE



**FrancoAngeli**

*Per maggiori informazioni:*

“Sarabanda” – Scuola di formazione in Danza Movimento Terapia, Milano:

[www.danzaterapiasarabanda.it](http://www.danzaterapiasarabanda.it)

[www.danzaterapia-dmt.info](http://www.danzaterapia-dmt.info)

Si ringraziano Giulietta Bazoli e Tania Cristiani per il prezioso aiuto nella rilettura del testo

*I disegni in copertina e nel testo sono di Francesco Nicolò Mereu*

Copyright © 2008, 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

2<sup>a</sup> edizione 2018

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

# Indice

<b>Prefazione alla seconda edizione</b>	pag.	9
<b>Prefazione. Danzare tutto</b> , di <i>Chandra Livia Candiani</i>	»	17
<b>Introduzione. La <i>Danza Terapeutica</i> di Elena Cerruto</b> , a cura di <i>Raffaella Pascarella</i>	»	23
<b>Premessa in forma di preludeo</b>	»	27
<b>Parte prima</b> <b>Danzaterapia come</b>		
<b>Le radici si muovono</b>	»	31
<b>1. Radice come Danza Moderna</b>	»	36
1.1. La via della danza	»	36
1.2. La Danza Moderna come espressione della vita, a cura di <i>Raffaella Pascarella</i>	»	44
<b>2. Radice come Oriente</b>	»	47
2.1. Il passaggio a Oriente	»	47
2.2. <i>Gurupranam</i> , inchinarsi ai Maestri	»	48
2.3. La Simbologia degli Elementi come processo di consapevolezza e trasformazione	»	53
2.3.1. Il Chörten	»	54
2.3.2. La Medicina Tradizionale Cinese	»	56
2.4. La salute e la malattia nella visione tradizionale cinese	»	60

2.5. Un Metodo tra Oriente e Occidente	pag.	62
2.5.1. Danza del Cielo-Terra	»	63
2.5.2. Danza dei Cinque Movimenti	»	65
2.5.3. Una fuga a cinque voci	»	68
2.5.4. Musica e Cinque Movimenti	»	73
2.6. Tra Oriente e Occidente: il corpo è la gioia	»	77
<b>3. Radice come metodo Fux</b>	»	79
3.1. La Terra fertile	»	79
3.2. Maria Fux: sciogliere i nodi	»	80
3.3. Maria Fux: la metodologia	»	82
<i>Danzaterapia tra Oriente e Occidente. Sintesi metodologica</i>	»	85
<b>4. Approfondimenti storici, di Patrizia Visigalli</b>	»	86
4.1. Marian Chace	»	87
4.2. Trudi Schoop	»	90
4.3. Mary Starks Whitehouse	»	95
4.4. Anna Halprin, a cura di <i>Kyria DeAntoni</i>	»	98
4.5. Blanche Evan	»	102
4.6. Irmgard Bartenieff	»	105
4.7. Expression primitive	»	106
4.8. Riflessioni conclusive	»	108

## **Parte seconda**

### **Danzaterapia *chi***

<b>Il cammino si fa camminando</b>	»	111
<b>1. Chi sono i danzaterapeuti?</b>	»	112
1.1. Profilo e qualità del danzamovimentoterapeuta	»	112
1.2. Osservazione tra Oriente e Occidente, con i contributi di <i>Monica Curioni</i> e <i>Maria Giusti</i>	»	121
1.3. Continuità come osservazione, osservazione come continuità	»	124
1.4. Un Processo di Continuità Ritualizzata: il PCR	»	127
1.5. Le schede di valutazione	»	128
<b>2. Il setting</b>	»	137
2.1. Definizione di setting	»	137
2.2. Contemplare il paesaggio. Studio emotivo e training del danzaterapeuta	»	140

2.3. Danzare per sé, danzare per gli altri. Cinque Movimenti, cinque racconti	pag. 145
2.4. Fermarsi	» 160
2.5. Setting come spazio/tempo della compassione, a cura di <i>Tania Cristiani</i>	» 162
2.5.1. Cenni sulla supervisione individuale	» 166
2.6. La visione zen di nascita, vecchiaia, malattia e morte, a cura del Maestro <i>Tetsujyo Deguchi</i>	» 167

### **Parte terza**

#### **Danzaterapia *perché***, di *Giovanni Ansaldi*

<b>1. Medicina della persona</b> , di <i>Giovanni Ansaldi</i>	» 173
<b>2. La Danza dei neuroni specchio</b> , di <i>Giovanni Ansaldi</i>	» 177
2.1. Aspetti neurofisiologici	» 177

### **Parte quarta**

#### **Danzaterapia *dove***

<b>1. Danzaterapia <i>dove</i></b> , con il contributo di <i>Valentina Bellinaso, Tania Cristiani e Gruppo di ricerca Crescere con la Danza Sarabanda</i>	» 187
1.1. Le applicazioni della <i>DMT tra Oriente e Occidente</i>	» 187
1.2. Danzaterapia tra Oriente e Occidente all'estero	» 205
<b>Conclusioni</b>	» 207
<b>Bibliografia</b>	» 209



## Prefazione alla seconda edizione

È affascinante pensare che proprio alla DanzaMovimentoTerapia vada il compito di avvicinare le persone a una percezione nuova della realtà. Quando questo libro venne pubblicato nel 2008 le neuroscienze stavano divulgando importanti scoperte come quella dei neuroni specchio, a cui già questo testo aveva dedicato un capitolo. Riscontrare la fisicità dell'esperienza empatica facilitò la comprensione del rispecchiamento che avviene in un setting in DanzaMovimentoTerapia. Il substrato anatomico costituito dai neuroni specchio fu una conferma di quanto lo stare in relazione potesse influenzare la persona e modificare lo stesso atto percettivo. La conoscenza, quando non è imprigionata dal concetto di oggettività, può affacciarsi su spazi infiniti.

Ormai non è più solo l'intelligenza di filosofi come Merleau-Ponty (1964, p. 19) (*Le monde est fait de l'étoffe même du corps*<sup>1</sup>) o l'intuizione degli artisti a spingere le persone verso una visione più libera dai condizionamenti passati: il concetto di *embodiment* assegna al corpo un ruolo importante nei processi cognitivi e le stesse scienze con la nozione di *entanglement*<sup>2</sup> (intreccio, collegamento) vanno a confermare la continuità non solo di mente e corpo ma anche quella di mondo interno e mondo esterno. Secondo la scuola di Santiago (Maturana-Varela) il processo della vita si identifica col processo di cognizione per cui la "cognizione" è presente in ogni cellula e ogni stadio della realtà. Mente e materia appartengono al fenomeno vita e non c'è dualismo (Mele, 2010, pp. 125-126).

Nella *DMT tra Oriente e Occidente* il concetto di continuità, di *interesse* è presente nella struttura stessa del Metodo nella sua chiara sintesi

1. *Il mondo è fatto della stessa stoffa del corpo* (Merleau-Ponty, 2007).

2. *Entanglement* significa intreccio e caratterizza gli stati quantici di sistemi fisici (microscopici) tra loro interagenti.

tra Oriente e Occidente. Troviamo il termine *inter-essere* nei testi del Maestro Zen Thich Nhat Anh. Nella pratica Zen il Maestro Tetsujyo Deguchi<sup>3</sup> richiama costantemente il discepolo a divenire *uno*. Essere *uno*, consapevole dell'unità di ogni cosa che si manifesta nella differenziazione. La danza richiama all'unità corpo-mente ed è nello stesso tempo compartecipazione, atto creativo che rimanda a un assoluto a cui il danzatore tende. Da mera conferma esistenziale a mistica partecipazione a un rituale collettivo, l'atto danzato si fa *chiasma*<sup>4</sup> nell'attimo in cui l'essere visto tramuta la ricerca del gesto autentico in movimento riconosciuto e riconoscibile, percepito e percepibile. Nella Danzaterapia questo permette il *prendersi cura*, non solo l'essere in relazione all'altro ma un esserci nell'unità.

Ai giorni nostri, Umberto Galimberti (2018) dichiara l'importanza dell'adozione di tematiche fenomenologiche in psicologia e l'interconnessione tra le diverse discipline che si basano sulla nuova scienza ai fini di un percorso terapeutico che si fa mente-corpo.

La *DMT tra Oriente e Occidente* integra le scoperte dell'Occidente nel campo della neuro-fenomenologia e delle neuroscienze con la dimensione cosmologica relativa alla Medicina Cinese. Una lettura Oriente-Occidente è congruente alla non-separazione tra mente e corpo e alla continuità individuo-ambiente. La bibliografia è stata aggiornata con l'intento di confermare questa integrazione.

Da un punto di vista fenomenologico il mondo è la materializzazione della nostra soggettività. Il rapporto tra l'uomo e il mondo è intimo; se li separassimo «l'uomo smetterebbe di essere uomo e il mondo di essere mondo» (Van Den Berg, 1955, p. 40). Secondo Damasio<sup>5</sup> «la vita delle cellule si svolge in universi straordinariamente complessi che, da un punto di vista formale, assomigliano per molti aspetti al nostro universo umano elaborato».

Oggi i fisici riconoscono l'*entanglement* solo per le particelle elementari (quanti) ma significative ricerche estendono la natura dell'*entanglement* anche al mondo naturale e alla coscienza dell'uomo. Le riviste scientifiche

3. Maestro Tetsujyo Deguchi del tempio Zen Toshiji di Tokyo.

4. «Sento nel mio corpo che guarda l'annuncio della veduta che ha l'altro su di me. Ed ecco accade l'incontro. La foresta mi guarda mentre io la dipingo, poiché la osservo con l'occhio del corpo» (Merleau-Ponty, 1989, p. 17).

5. «Le monde et le comportement d'un organisme unicellulaire come une paramécie sont en effet une merveille à regarder, qui est bien plus proche de ce que nous sommes qu'on ne le croit au premier abord» (Damasio, 2010). Cap. 1 Perspective intégrée. T.d.A: «Il mondo e il comportamento di un organismo unicellulare come un paramecio sono in effetti una meraviglia da guardare, che è ben più vicina a ciò che noi siamo di quanto si possa credere a un primo approccio».

hanno recentemente comunicato le evidenze sperimentali del misterioso “abbraccio a distanza” tra particelle previsto dalla fisica quantistica<sup>6</sup>. «Se guardiamo la luce di una stella, i suoi fotoni potrebbero essere *entangled* con gli atomi che compongono le stelle e poi con gli atomi che questi fotoni incontrano nel loro cammino nello spazio interstellare, sino agli atomi ed elettroni che compongono il nostro corpo. Ciò significa che all’istante “io” sono la stella che osservo e lei è in me» (Teodorani, 2015).

*La conoscenza degli antichi era perfetta, così perfetta che essi  
non sapevano dell’esistenza delle cose. Poi seppero dell’esistenza delle cose,  
ma non facevano distinzioni tra di esse.  
Poi fecero distinzioni, ma non esprimevano giudizi.  
Quando iniziarono a esprimere giudizi, il TAO andò perduto.  
dallo Zhuangzi*

Nei testi fondamentali di Medicina Cinese si legge che *Cielo e Terra hanno incrociato i loroflussi per generare gli uomini* (Larre, La Vallée, 2009, p. 34). L’uomo è dunque un incrocio di Soffi tra il Cielo e la Terra e gli adepti della Via sono capaci, anche anziani, di conservare la loro integrità corporea (*ibid.*, p. 35). Il mondo interno (organi e visceri in stretto collegamento analogico con le emozioni) e il mondo esterno (rappresentato dall’alternarsi delle stagioni, dai ritmi circadiani e dalla non-permanenza di ciò che cade sotto la percezione umana) seguono le stesse leggi di alternanza dinamica in continuo mutamento (definito l’unica costante della vita).

Il Metodo *Danzaterapia tra Oriente e Occidente*, come vedremo nei capitoli aggiornati dedicati alle sue tre Radici, si è strutturato negli anni a partire da esperienze personali che affondano nella pratica del Krya Yoga e dello Zen. Le cornici teoriche si fondano su testi classici dell’Oriente e tengono conto della psicologia occidentale che, riconoscendo la validità dell’approccio corporeo, rivaluta la danzaterapia nelle sue diverse correnti.

Negli anni 2013 e 2014 la frequenza al Master Danse-Thérapie presso la Sorbonne Paris V, oltre a valermi un Diploma Internazionale, mi ha permesso un maggiore e più approfondito confronto con altre metodologie. Una mia presentazione del Metodo Fux in seno alla stessa Università ha potuto dimostrare agli studenti e ai docenti presenti l’attualità e la validità delle originali realizzazioni di Maria Fux, alla luce dei criteri di studio scientifici caratteristici dell’impostazione teorica del Master<sup>7</sup>.

6. I risultati dello studio sono stati pubblicati sulla rivista *Physical Review Letters* dal Massachusetts Institute of Technology (Mit) e dall’Università di Vienna il 19 agosto 2018 e <https://journals.aps.org/prl/pdf/10.1103/PhysRevLett.121.080403>.

7. Master Sciences Humaines et Sociales, Art Thérapies, Spécialité Danse Thérapie, Paris Descartes. Direction Edith Lecourt, Option Danse: Vincenzo Puxeddu, DMT Supervisore APID, Presidente EADMT.

Negli ultimi 25 anni la *DMT tra Oriente e Occidente* è stata applicata con diverse utenze.

- Anziani, che spesso non hanno accesso al mondo esterno e vedono il mondo attraverso le finestre, grazie a un clima dove anche il più piccolo gesto è valorizzato, possono aprire spazi interiori e condividere ricordi che, rivissuti, divengono gesti integrati nel quotidiano. Ritrovano emozioni che nella condivisione suscitano stati di equanimità. L'alternanza delle gioie e dei dolori di ognuno, rivisitata dal gruppo, viene vista come parte di un processo vitale che va ben al di là dell'individuo.
- Persone con patologie gravi, quali anoressia o tumori o disturbi psichiatrici, hanno trovato nel setting ritualizzato e accogliente uno spazio creativo in cui confidare le proprie aspirazioni e danzarle. Per molti si sono verificati attimi di apertura alla dimensione spirituale in cui il dolore è stato vissuto come sorgente di comprensione per sé e per gli altri.
- Bambini e ragazzi grazie ai progetti in ambito scolastico e privato hanno scoperto che la danza va ben oltre le distinzioni maschile/femminile. Ognuno è in grado di creare da sé la danza degli attimi che manifestano le diverse tappe della crescita. Nelle Scuole il concetto di integrazione, essenziale nell'atto creativo che è la danza, ha fatto nascere linguaggi che oltrepassano le barriere linguistiche. La comunicazione non verbale, una volta stabilitasi nel setting danzante trova continuità in classe, in famiglia, nelle relazioni sociali.
- Persone *normalmente nevrotiche* fanno della *DMT tra Oriente e Occidente* una pratica che può durare anche negli anni, accompagnando la quotidianità. Ciò permette di fare *mindfulness*, intesa come risorsa cui attingere anche e soprattutto nei momenti non "illuminati".

Ascolto di sé e attenzione al rispecchiamento interiore portano in modo consequenziale al non giudizio condiviso nel setting. Questa è condizione imprescindibile per portare libertà interiore e apertura verso gli altri, per re-imparare a vedere il mondo e percepirlo nella sua poliedricità come un cristallo cangiante. La danza, che è anche pratica meditativa, può portare cambiamenti nel tessuto organico del mondo.

*La vita è il Danzatore e tu sei la danza!* Mi ritrovai a danzare davanti a un muro londinese decorato dalla scritta *Life is the Dancer and you are the Dance!* La frase sarebbe immediatamente comprensibile nel caso fosse la vita a essere la Danza. Ma dire *tu sei la Danza e il danzatore è la vita*, porta il pensiero a intrappolarsi o forse la mente razionale a inchinarsi. *Non si tratta di cavalcare la Via ma di essere la Via!*

Nel capitolo dedicato al setting sono sottolineate alcune consonanze con il lavoro dello psicoterapeuta e Maestro buddhista David Brazier<sup>8</sup>, con il quale ho avuto modo di lavorare riguardo alla pratica di *mindfulness* in riferimento ai testi originari. Essere consapevoli, *to be mindful*, in inglese significa tener presente, fare attenzione. *Mindful*, letteralmente tradotto: *memore*. Anche nel termine *pali, sati*, che fa riferimento alla presenza mentale non giudicante, è insita l'idea di ricordare. Nella sessione di danzaterapia, la chiarezza illuminante del messaggio corpo-mente, sperimentata nell'immediatezza del gesto, porta la persona non a ricordare, bensì ad agire in base a ciò che spontaneamente, organicamente, ricorda.

Un piccolo appunto personale: in questi anni ho vissuto difficoltà pratiche che mi hanno obbligata a lasciar andare, a perdere mio malgrado e non solo come pratica spirituale. È con estremo alleggerimento che scrivo ora, rendendomi conto di quanto questo perdere abbia rivalutato il Metodo e la Pratica. Non erano i muri, né l'idealismo, né la burocrazia a tenere in piedi una Danza che per sua natura stessa si nutre di disequilibrio. *Fall and recovery*<sup>9</sup>, *caduta e recupero*, da esperienza di danza si fa esperienza di vita, *resilienza*.

Gli utenti stessi dimostrano l'efficacia di una continuità che mi ha vista lavorare in situazioni diverse e, a loro volta, mi hanno ri-insegnato il Metodo. Le difficoltà in un certo senso mi hanno permesso di scoprire ancora che *danzare si può sempre*.

Sono grata ai miei utenti come loro lo sono alla danza.

*Ora nudi, ora folli,  
Ora dotti, ora stolti,  
Tali appaiono in terra  
Gli uomini liberi!*  
Poema Indù<sup>10</sup>

## **Danza Terapeutica o Danza Movimento Terapia tra Oriente e Occidente?**

Uso spesso la definizione *Danza Terapeutica* per mettere in evidenza che «la danza stessa è un'energia vitale e come tale è terapeutica. C'è un

8. Grandi temi come *l'empatia*, di cui i neuroni specchio costituiscono il substrato anatomico, o *l'equanimità* sono stati visti alla luce di esperienze pratiche nei workshop presso la Scuola Sarabanda condotti dallo stesso Brazier durante i suoi soggiorni in Italia.

9. Tema caratteristico ricorrente nella Danza di Doris Humphrey di cui si tratterà nel cap. sulla Danza Moderna.

10. In Watts (1975, p. 13).

momento delicato ed emozionante in cui il terapeuta si accorge che la danza è diventata per il paziente *motivazione per guarire*» (Cerruto, 1994, p. 10).

*Danza Terapeutica* sottolinea l'atteggiamento umile del terapeuta che *china il capo per sciogliere i nodi alle scarpe*, si fa *ponte*, tramite di un processo creativo molto più grande di lui. *Danza Terapeutica* è concetto caro agli utenti che considerano fondamentale il potere risanante del danzare e che si sono avvicinati alla pratica proprio perché, grazie a questo termine, sembrava più accessibile. Come essi affermano: fa meno paura!

Ci sono ancora tante idee preconcepite su chi possa permettersi di danzare; si potrebbe fare un elenco di persone che si auto-escludono: uomini, persone che sentono di non avere il fisico adeguato. L'aggettivo *terapeutico* dato alla Danza è una porta in più per sentire che si può lasciar fare alla Danza. Non serve essere bravi! Non sei il danzatore, sei la Danza!

Consapevolmente mantengo ancora i due termini *Danza Terapeutica* e *Danzaterapia tra Oriente e Occidente*.

*Danza Movimento Terapia (DMT) tra Oriente e Occidente* è il termine che tiene conto della specificità di un Metodo che è presente nel panorama italiano ed europeo. Presentato ai Convegni APID (Associazione Professionale Italiana Danza Movimento Terapia) e EADMT (European Association Dance Movement Therapy) ha trovato interesse e riconoscimento presso colleghi ed esperti.

La connessione di Oriente e Occidente è presente nella danza già dagli anni '20-'30 del Novecento attraverso le ricerche dei pionieri della Modern Dance nord-americana in seno alla quale la Danzaterapia stessa ha avuto origine. Negli ultimi trent'anni numerosi testi hanno messo in risalto la confluenza di due mondi che trovavano punti di incontro: l'esperienza più che millenaria delle pratiche yogiche o la visione medica dell'Antica Cina si rispecchiavano negli studi scientifici di matrice occidentale così come nelle ricerche introspettive affrontate con la pratica della Danza Contemporanea. Anche nella relazione terapeutica l'espressione verbale non sembra più sufficiente; si apprezza il silenzio, come risulta dalle ultime sessioni di terapia di Winnicott (Bollas, 2013, pp. 115-118), l'ascolto e *l'operare senza desiderio*, rivalutando la possibilità di non comprendere, non restringere in schemi conosciuti in Bion (1971; cfr. Neri, Correale, Fadda, a cura di, 1987, p. 252). Alcune correnti di psicologia fondono la pratica della meditazione con la terapia nella visione *mindfulness*.

Pensando agli utenti, cioè provando a intuire il loro sacro punto di vista, si può dire che, prima di conoscere la *DMT tra Oriente e Occidente* potrebbe sembrare loro che qualcosa sia troppo a Oriente o che qualcosa sia troppo difficile, troppo insensato rispetto a una *follia quotidiana man-*

*tenuta accuratamente.* Gli schemi di comportamento e i condizionamenti sembrano operare in modo imperioso: il muoversi come si deve, cioè come si è imparato, sembra preponderante rispetto al muoversi con piacere. Con l'esperienza della Danzaterapia la tensione derivante dallo sforzo di mantenere equilibri difficili si trasforma nell'accettazione di una danza in cui anche la caduta acquisisce una possibilità per un nuovo recupero. Togliere le scarpe diviene atto straordinario e simbolico: ci si riconnette alla terra. Il troppo se ne va e si apre uno spazio d'ascolto: ci si accorge che proprio le parti di sé rifiutate dall'io cosciente sono quelle che possono raccontare.

Ci si permette di rimanere in silenzio davanti alla frenesia del mondo, ricavando preziosi attimi per sé che andranno a nutrire le incombenze della vita quotidiana. Così la vita diviene espressione di una danza non più soggetta al giudizio. E la Danza stessa va a nutrire la vita.

Si ritrova un'umanità che non è né ad Oriente né ad Occidente. Si ritrova un centro.

*Si parla, si parla, si discute all'infinito,  
meglio sarebbe mantenersi al centro.*

Così conclude il V capitolo del Tao Te Ching (Lao Tseu, 1999, p. 38) e così concludo questa prefazione.



## Prefazione. Danzare tutto

di *Chandra Livia Candiani\**

Le cose scritte in questo libro non le conosco, ma le so, le danzo, da quattro anni. Non credo di conoscere nemmeno cosa significhi il termine “Danzaterapia”. La parola “terapia” è ormai usata ovunque e da chiunque per ogni sorta di cose, e forse perché, essendo un poeta, amo la precisione, la nettezza delle parole, non mi piace. Ma la sua etimologia significa “cosa che cura”. E questo mi piace, questo, che la danza cura, lo so.

Da bambina danzavo, un po', non troppo e mai per essere vista, danzavo da sola, spesso al buio, per comunicare con l'universo, per sapere di essere viva. Poi intorno ai trent'anni, ho vissuto in un *ashram* in India in cui danzavamo spessissimo, danzavamo le nascite, le morti, gli arrivi, le partenze, le stagioni, le gioie e le difficoltà, lo chiamavano “celebrare”.

Tornata in Occidente, fu uno choc scoprire che il corpo era poco più che una macchina oppure un oggetto sessuale e non più una soglia, una porta che ci inizia a minuscoli e quotidiani misteri, una porta per entrare in intimità con l'universo. È stata dura sopravvivere senza danzare, nelle scuole di danza mi dicevano che non seguivo il tempo o che non ripetevole bene i gesti dell'insegnante. In discoteca, beh, lasciamo perdere... E poi ho incontrato Elena. Mi avevano detto: “Vai a Sarabanda, Scuola di Formazione in DanzaMovimentoTerapia APID, lì la docente ha anche una formazione in discipline orientali, conosce l'Oriente, prova...”. Ero perplessa e anche stanca, ma ho provato.

Quando Elena mi ha visto danzare mi ha detto: “Incredibile, balli quasi tutto in controtempo! Hai sangue orientale?”. Dunque, non si trattava solo di problemi col ritmo per lei, non vedeva il lato ombra, ma solo una particolarità. E non ero sbagliata: sangue orientale! In effetti ho sangue russo nelle vene. È iniziato un viaggio, che cura. Che mi ha cambiato la vita.

\* Poeta e traduttrice di testi buddhisti.

Che mi ha insegnato a danzare tutto. La vita quotidiana e quella interiore. A danzare vuotando la spazzatura e lavando i piatti. Ma anche a danzare dentro, assolutamente ferma, presentabilissima, ma il cuore... un pesce che vola, un fuoco sott'acqua, una terra celeste, un vuoto che pulsa.

Non sono arrivata a questa forma di danza per un bisogno terapeutico in senso stretto, ma per una richiesta di più vita o di migliore qualità di vita, per essere viva tutta e con grazia. Nel buddhismo si dice che il nostro corpo sia composto di cinque elementi: terra, acqua, fuoco, aria e spazio. Anche in questo percorso di danza, si seguono gli elementi e il loro comporsi, il fare di noi una coreografia. Uno dei punti che ho portato come tema (in Danzaterapia non esistono problemi, ma solo temi) è il bisogno d'investigare la relazione tra interno ed esterno. Mi succedeva di essere molto ricca dentro e molto povera fuori o di avere un campo ristrettissimo di espressione corporea e un'immensa gamma di appassionati sentimenti o di essere arida e invernale dentro e perdersi in elaborate giravolte di pensiero e di gesti per non sedermi a sentire. Con questa danza, semplicemente sento quel che sento e lascio che si disegni all'esterno, che i gesti si donino allo spazio, generosamente. Mi è richiesta una nudità che va oltre lo scheletro, non basta spogliarsi di tutto, bisogna regalare ancora un po' ma gradualmente e senza farsi male, protetti dallo sguardo amorevole della danzaterapeuta che osserva lieve, sfogliando le nostre emozioni gestuali come petali o pagine di un libro che le è caro. Elena chiede molto ed è di questo che avevo bisogno. Chiede di non fare niente apposta, di lasciare che sorga, di lasciare che tramonti. Insegna che la musica è fuori, che c'è il mondo. E che i gesti nascono da dentro, dalle ossa, dai muscoli, dalla pelle interna e da quella esterna e da una cosa selvatica che pulsa nel petto e da un vento nel tempio del corpo che si chiama respiro, un vento sacro che tiene in vita l'universo d'immagini che ci percorrono, che fanno di noi proprio noi. I gesti danzano la nostra storia. Certe volte si danza senza musica, un ritmo interno, ma non pensato né immaginato, un ritmo di cuore, un ritmo di vita-morte-vita, di sopravvivenza e di sogno, scritto nel sangue. Si danza la nostra circolazione sanguigna, il nostro gettarci nel mondo come gesti, la nostra riconoscenza. Il suo metodo per come mi arriva è puro ascolto del nostro variabile, complesso, brano musicale e sguardo sulla nostra coreografia, sguardo appassionato e compassionevole.

Non c'è giudizio, non c'è interpretazione. Questo significa che c'è tutta la persona, tutto il vuoto di cui una persona è capace. E chi conosce e pratica le discipline orientali sa che il vuoto è quanto di più vivo e pulsante ci sia e coincide con l'universo stesso o meglio con lo spazio in cui l'universo danza. Così, come in un percorso meditativo, non ci sono nella Danzaterapia risultati, ma conseguenze. Chi se lo immaginava che lavorando con l'e-

lemento terra, facendomi dalla terra lavorare, diventando radice, faticando a ergermi come tronco, avrei ritrovato le mie radici russe?

Avrei sentito in me tutte le passioni che comprimevo sotto la parola angoscia sbocciare e fiorire in grandi aperti gesti delle braccia-rami e in balzi effervescenti di uccelli che dai rami si lanciano nel prossimo volo e di foglie che volano personalissimi voli? Chi? Non certo io, non certo l'io. Ma la danza sì, la mia danza lo sapeva già, lo sapeva fin dall'inizio. E chi lo sapeva che per me l'aria sarebbe stata la trasformazione nel modo in cui dico addio. Io semplicemente mi giravo di scatto e andavo per la mia strada, forse rotta dentro, ma senza segni visibili. E l'aria quei segni invisibili li ha registrati, me li ha mostrati. E ho imparato ad abitare i miei gesti, perché è abitando i propri gesti che si trasformano, non cercando di cambiarli, non volendoli diversi. La forma cambia da un'andatura del sentire, da una compagnia che facciamo a noi stessi e che i gesti subito registrano diventando gesti abitati. Così ho imparato a sentire che in quel mio volgermi improvviso altrove, all'altrove, c'era dignità per me e per l'altro, dignità di aria, dignità di spazio. Ma allora dovevo farlo sentire, l'addio russo è volgersi totali al vuoto, abbandonarsi allo spazio del non-conosciuto e andare, andare via. E sono stata alga e bambina microscopica senza nido, sirenetta d'acqua, continuità di gesti che segnano la solitudine dell'indifferenziato. E fuoco che distrugge e crea, fuoco che separa e scalda, quieta cenere, esperienza pacata della cenere, limite di un percorso.

E sono spazio, vuoto, vuoto dentro e vuoto fuori, vuoto girato nell'unica direzione possibile, quella senza garanzie, quella che ci gira la faccia verso la luce.

Di questo percorso, che come tutti i percorsi interiori dovrebbe durare almeno una vita, fanno parte le parole. Altra meravigliosa eccezione di Elena che non divide i mondi, non disprezza il pensiero pur avendo scelto il corpo come strumento d'espressione. Così alla fine di ogni incontro ci si siede in cerchio per terra e il cerchio è importante, perché non ha inizio né fine, perché nel cerchio si circola, perché si fa vuoto nel mezzo e vuoto intorno e tra i due spazi noi, esseri piccoletti e smarriti che rispondiamo il più sinceramente possibile alla magica domanda: "Come va?". È importante parlare come se si continuasse a danzare, un gesto di voce, pensiero e sentimento, una misura di noi, libera e incandescente, come la danza.

Di questo percorso fanno parte i silenzi. Non un solo silenzio, ma tanti, tanti tipi di silenzio. C'è quello che custodisce l'intimità del gruppo, la segretezza da non tradire, perché danziamo con l'anima nuda e allo stesso modo ci diciamo come stiamo. E il silenzio che precede la danza, che ci permette di arrivare nella sala con tutti i nostri corpi, di preparare il corpo fisico all'incontro con gli altri, con la musica, con noi stessi, con la realtà che ci sorprende sempre se glielo permettiamo. E il silenzio che segue l'in-