

*A mia madre, a cui devo la vita  
e questa passione infinita,  
la danza.*

## ABSTRACT

Within the National Academy of Dance in Rome I had the opportunity to attend the 2<sup>nd</sup> biennium specialization course for the formation of contemporary dance teachers. During my course I was able to learn all the basics to start my career as a teacher.

I have been thinking a lot about the subject that I should have discussed my thesis, with two main goals that I have imposed on myself, so I respect my predisposition to some topics that feel closer to me; try to conclude the methodological path completed by respecting the end, so try to lay the foundations for my teaching method.

The idea of my subject for my thesis was born when in the second year I got to attend the Dance Therapy course. This experience has brought me to something of my own, intimate, giving rise to several questions in me:

- How do I know how to dance my style?
- Can our personality in any way match our movement?
- Can I emerge my identity through my style?

So I realized that the theme of my thesis would be the identity.

I wanted to start my thesis from the history of Dance Therapy and then get to the methodological tools it uses, needed to be able to read and translate the body movement into something deeper. Along with my dissertation phase, I started with the same professor of dance therapy, Prof. Paola Campagna, a practical path based on improvisation and recognition of my movement through the same methodological tools meticulously addressed. This allowed me to conclude my thesis with the analysis of my movement and my dance.

Having the tools to be able to analyze oneself and to succeed is the first step to be able to devote to other, to their identity as people and to their style of movement.

I conclude by saying that this path has been very fruitful, to discover myself through the recognition of my movement.

This is not just the end of a journey, but the beginning of what will be my job: to teach and explore the vibrant and intense world of dancing to people, to treat them as such and to help

them find out about themselves through dance.

## Indice

Introduzione.....	6
1. CAPITOLO: La Danza Movimento Terapia .....	10
1.1 Cenni Storici.....	10
1.2 I primi danzaterapeuti e le metodologie.....	14
2. CAPITOLO: Gli strumenti metodologici.....	20
2.1 Laban Movement Analysis.....	20
2.2 Modelli evolutivi dello sviluppo di I. Bartenieff.....	28
2.3 Analisi del movimento di J. Kestenberg.....	32
2.4 Movimento Autentico.....	39
2.4.1 Punto di Partenza.....	39
2.4.2 La Ricerca del Movimento Autentico.....	43
2.4.3 Transfert e Fiducia.....	47
3. CAPITOLO: La mia esperienza con la D.M.T.....	51
3.1 Il Danza Movimento Terapeuta.....	51
3.2 La mia esperienza.....	55
4. CAPITOLO: Il mio Profilo.....	65
4.1 Movimento Fisico e Personalità.....	65
4.2 Processo Creativo.....	69
4.3 Improvvisazione.....	73
4.4 Analisi della mia danza.....	81
Conclusioni.....	87
Bibliografia.....	89
Sitografia.....	91
Ringraziamenti.....	92

## Introduzione

Durante il mio percorso universitario e artistico, all'interno del corso di Biennio contemporaneo all'Accademia Nazionale di Danza, tra le diverse materie, con gran piacere, ho avuto modo di frequentare e conoscere la Danza Terapia.

Mi sono approcciata a questa materia con uno spirito diverso, mi ha riportato a qualcosa di mio, ad una mia intima inclinazione, la famosa predisposizione. È entrata nella mia vita come un fulmine a ciel sereno.

L'esperienza in Accademia è stata molto impegnativa e solo successivamente mi sono resa conto che avevo perso di vista il mio stile di movimento e la mia ricerca personale sull'espressività della danza.

Grazie al corso di Danza Terapia, ho trovato lo spazio e il tempo per riavvicinarmi alla mia ricerca. Mi sono trovata a confrontarmi con me stessa e questo mi ha indotto a pormi molte e non indifferenti domande.

La prima domanda da cui sono partita è stata se io fossi stata in grado di riconoscere lo stile della mia danza e di definirlo.

Da questa domanda è nata in me, o, semplicemente, si è riattivata quella connessione che in qualche modo già dentro possedevo: la curiosità. La curiosità di indagare su come si possa stabilire il proprio stile, da cosa dipende e se, all'interno di esso, risiede una qualche verità che coincide con noi stessi, con ciò che siamo.

Ad oggi penso che parlare di danza sia tanto poetico quanto limitante, chi non "fa" danza vede la danza come qualcosa di distante, quando in realtà tutti danziamo, mentre cuciniamo, mentre, parlando al telefono, camminiamo avanti e indietro. Si può danzare con la mente, con la voce, con le mani, con i piedi, con tutte le parti del corpo: tutto questo non è semplicemente un muovere con intensità e ritmi diversi il corpo? Non è semplicemente movimento?

Ogni persona si muove in modo differente, e la stessa persona può muoversi in modi diversi, questo perchè ogni momento e situazione coinvolge l'individuo in maniera a sua volta differente. Così i gesti che si compieranno in una situazione di paura non saranno gli stessi

di quelli compiuti verso una persona che si ama, o se si è arrabbiati o, ancora, se si è fieri di se stessi. Come questi esempi ne esistono tantissimi altri, ma come mai esistono diverse sfaccettature di modalità di muoversi in base alle diverse situazioni? Questo perchè non esiste separazione tra ciò che abbiamo dentro, nel nostro cuore, nella nostra mente e nella nostra anima, dalla parte che ci rende tangibili e vivi, che è il nostro corpo. Parte interiore e parte esteriore formano un'unica persona, le due cose non si possono scindere.

Ma ci sono situazioni in cui non è così.

Talvolta per difficoltà interne, che siano esperienze turbolente nella fase evolutiva che ci segnano, o grandi disturbi mentali o semplicemente non sapere ancora come si è fatti dentro, può causare una dissociazione tra ciò che proviamo dentro e ciò che il nostro corpo esprime e mostra.

Essere danzatori non è facile, non è un mestiere come qualunque altro, perchè oltre al lavoro, al sacrificio, alla fatica e alla passione bisogna fare i conti con se stessi, sempre.

Essere danzatori può quindi aiutare a comprendere chi siamo.

Essere danzatore significa essere se stessi, significa conoscersi per non tradirsi mai, per non mentire mai. Il corpo di un danzatore non può mentire, non deve mentire, infatti, come affermava la ballerina e coreografa statunitense Martha Graham:

*"Il movimento è l'unico discorso su cui non mentire, in esso tutto ciò che è falso o appreso in modo troppo meccanico, diviene chiaramente visibile".*

Grazie all'esperienza fatta sia in Accademia che il lavoro che ho continuato a fare anche al di fuori dell'università, ho avuto modo di riavvicinarmi al mio movimento in modo libero, mi sono potuta dedicare all'ascolto del mio corpo e delle sensazioni che emergevano dalla mia danza.

La possibilità di fare esperienza non ha a che fare con lo studio, l'esperienza fisica e personale ha in sé la più grande forza e valore possibile, essa va oltre ogni testo e lezione che si possa imparare stando seduti in un banco di scuola, sicuramente importante e non da trascurare, ma la possibilità di fare, agire con il proprio corpo e la propria mente nello stesso istante trova tutto il suo significato racchiuso in una sola parola: scoperta.

E la danza è scoperta, si scopre con il proprio corpo, attraverso le proprie sensazioni, si scopre stupiti quali dinamiche il corpo può riservarci e la bellezza del vivere il movimento. Ringrazio questo corso perchè mi ha ricondotta a me stessa, alla scoperta.

Attraverso il processo di costruzione della mia tesi, ho visto di pari passo la costruzione di un mio processo personale. Man mano che lavoravo e stabilivo come organizzarla, strutturarla e riempirla, mi sono trovata di fronte ad una serie di muri da dover scavalcare. L'idea della mia tesi è nata quando ho incontrato la danza terapia e con il rinnovato sentire il movimento che questa esperienza mi ha restituito, ho così compreso verso dove il mio interesse si faceva più intenso: l'identità.

Dal latino "*identitas, -atis*" il termine tradotto significa "medesimo", l'essere identico. Il concetto di identità a cui faccio riferimento è quello conosciuto in sociologia, nelle scienze antropologiche e nelle scienze sociali, esso riguarda la concezione che un individuo ha di se stesso nell'individuale e nella società. L'identità rappresenta l'insieme delle caratteristiche e delle peculiarità che rendono la persona unica, inconfondibile e distinta da qualunque altra sia nel modo di pensare sia nel modo di muoversi. L'identità non è considerata immutabile, ma si trasforma con la crescita personale e attraverso i cambiamenti sociali.

*«La danza è una poesia del movimento in cui il danzatore è un individuo. A questa danza occorre un corpo senza alcuna regola di gioco. A quel corpo occorre uno sviluppo tale che possa sempre essere vero. È il corpo dell'homo humanus, il corpo di colui che tende a essere uno, unico».*<sup>1</sup>

Per poter sviluppare questo tema sono partita proprio dalla danza movimento terapia, ho studiato la sua storia e i gli strumenti metodologici di cui si serve.

Successivamente ho descritto e rielaborato la mia esperienza personale vissuta sia durante le lezioni in Accademia sia durante il lavoro della mia tesi con la stessa Prof.ssa Paola Campagna.

È proprio quest'ultima esperienza che mi ha permesso di arrivare alla scoperta della mia identità attraverso l'analisi e la lettura del mio stile personale di movimento.

---

<sup>1</sup> DUPUY DOMINIQUE, *Danzare Oltre. Scritti per la danza*, cit. pag.82, Macerata, Ephemera Editrice, 2011.





# 1. CAPITOLO: La Danza Movimento Terapia

## 1.1 Cenni Storici

Negli anni quaranta e cinquanta in Gran Bretagna e negli Stati Uniti nasce la *Art Therapy* come modalità di cura per reduci di guerra traumatizzati dall'esperienza, accolti in ospedali psichiatrici. Sin da subito è stata praticata da artisti e danzatori con grande potenziale comunicativo e da psicologi orientati all'utilizzo di un linguaggio poetico e artistico. Successivamente si è sviluppata come una autonoma disciplina, ampliando il suo campo di applicazione alla prevenzione e alla riabilitazione per tutti i diversi disturbi psicologici e sociali.

Il tempo ha dato prova e conferma del fatto che l'arte può accompagnare ed essere il tramite attraverso cui poter esternare le ricchezze interiori di ogni individuo, senza giudizio e senza discriminazioni.

L'*Art Therapy Italiana* ha da sempre dato importanza al processo creativo nella relazione terapeutica, soprattutto la modalità dell'utilizzo del materiale creativo. Attraverso l'uso del materiale creativo e artistico si può sviluppare un linguaggio comunicativo di fondamentale importanza tra terapeuta e paziente.<sup>2</sup>

Con l'avvento della *Modern Dance*, alla fine del XIX secolo, la danza diventa un possibile strumento terapeutico riabilitativo. Tantissimi i danzatori del tempo che contribuiscono ad apportare unione fra danza e danzaterapia, primi fra tutti Isadora Duncan, Martha Graham e Rudolf von Laban.

Il termine *Dance Therapy* viene sostituito nella seconda metà degli anni novanta dal termine *Dancemovement Terapy* (Danzamovimentoterapia, DMT), questo avviene per creare un contenitore più ampio per accogliere tutte le diverse metodologie della Danza Terapia.

La Danza Movimento Terapia nasce ufficialmente nel 1966 grazie a Marian Chace, la fondatrice dell'*American Dance Therapy Association* (ADTA).

La *Danza Movimento Terapia* è una forma di terapia specifica e di ponente importanza.

Gli strumenti principali di lavoro sono il movimento e l'espressione del corpo, indispensabili

---

<sup>2</sup> [http://www.arttherapyit.org/2013/art13\\_01-asso\\_p92-danza-movimento-terapia.php](http://www.arttherapyit.org/2013/art13_01-asso_p92-danza-movimento-terapia.php)

per l'integrazione e la crescita emotiva, sociale e psicologica del paziente.

Marian Chace definisce infatti la danzamentoterapia così : *"si intende l'utilizzazione terapeutica del movimento, in quanto processo per aiutare un individuo a ritrovare la propria unità psicocorporea"* (Puxeddu, 1995).

Gli strumenti metodologici presi in considerazione dall'Art Therapy Italiana, sono:

- il movimento autentico
- la Laban Analysis
- l'analisi del movimento di Kestenberg
- i modelli evolutivi dello sviluppo di Barteneiff

L'ambito di lavoro terapeutico di cui si occupa nello specifico la danza movimento terapia, all'interno di un processo individuale e/o di gruppo, è:

- ansia, paure e fobie;
- difficoltà relazionale;
- disturbi del comportamento alimentare;
- depressione e disturbi dell'apprendimento;
- ritardo mentale;
- disturbi comportamentali, iperattività, disattenzione, aggressività, oppositività;
- disturbi del linguaggio.

La danzaterapia lavora con le persone, con i loro stati d'animo, con il loro corpo, attraverso il movimento, al fine di riconsegnare alla persona integrazione e unicità espressiva, e di aprire le porte alla capacità di esprimere se stesso con la danza.

Lo studio della Danzamentoterapia quindi è basato sulle relazioni che intercorrono tra il pensiero, l'emozione e l'azione.

La danza rappresenta un grande strumento di consapevolezza, di comunicazione, di trasformazione e di rappresentazione, utile ad un percorso terapeutico.

La valenza che assume la danza è sicuramente poetica, il corpo riesce a diventare il mezzo/linguaggio attraverso cui comunicare e il movimento è il messaggio comunicato.

È un'occasione per danzare se stessi, danzare la propria coscienza. Quando si entra in

contatto con il proprio sè, si entra in contatto con i personali bisogni, quindi l'individuo può avere una visione limpida di essi e cercare di soddisfarli.

Infine si ha la possibilità di scoprire i propri limiti per poi trovare nuovi equilibri attraverso l'ascolto e seguendo il proprio ritmo.<sup>3</sup>

Tutto questo è permesso grazie all'utilizzo dell'improvvisazione e quindi di un lavoro di ricerca personale del proprio movimento autentico. Nella danza l'improvvisazione fonde il momento della creazione coreografica con quello dell'esecuzione e, proiettando il focus verso le sensazioni, l'umore e le emozioni, si dà libero sfogo e si crea una forma alla propria esperienza interna.<sup>4</sup> Infatti questo approccio occorre ad attivare canali di espressione arcaici, in cui si scava affondo nella personalità, rendendo, in progressione, gli strati dell'individuo condivisibili e coscienti attraverso il percorso terapeutico.

Il paziente ha la necessità di aggiornare e di concretizzare, senza rimanere inespresso e inascoltato, anzi trova una propria dimensione dialogante ed evolutiva mediante gli strumenti, la sensibilità e la trasformatività estetica, elementi vivi e presenti nell'arte e nella Danza Movimento Terapia.<sup>5</sup>

Il processo creativo e terapeutico, nel setting, vivono e crescono di pari passo, creando un contesto e un ambiente di lavoro accogliente, che permette di rendere il percorso più semplice.

L'attività della Danza Movimento Terapia promuove:

- la regolazione e stabilizzazione delle emozioni e degli stati comportamentali;
- sostiene la definizione dell'immagine di sè;
- stimola la crescita delle potenzialità e capacità creative;
- regolarizza la capacità di attenzione e di contatto con la realtà, quindi con l'ambiente

---

3 P. Campagna, "La vergogna s-velata", cit. p. 63.

4 A.L. Blom-L.T. Chaplin, *The Movement of Movement, Dance Improvisation*, cit. In M.E. GARCIA, M. PLEVIN, P:MACAGNO, *Movimento Creativo e Danza*, Roma, Gremese Editore, 2006.

5 BELFIORE M., Introduzione, in M. BELFIORE, L.M. COLLI, *Dall'esprimere al comunicare: immagine, gesto e linguaggio nell'Arte e nella Danza Movimento Terapia*, Bologna, Pitagora Editrice, 1998.

esterno;

- aiuta a raffinare le capacità motorie, di coordinazione e ritmo;
- rinforza le capacità relazionali.

## 1.2 I primi danzaterapeuti e le metodologie

La Danza Movimento Terapia ha affinato le sue fondamenta teoriche attraverso i contributi e l'ausilio di diversi operatori clinici in cui il lavoro ha solidamente agganciato la ricerca psicologica tradizionale alle "intuizioni" delle tre pioniere (Marian Chace, Trudy Schoop e Mary Stark Whitehouse). Accanto alle prime danza/movimento terapeute, incontriamo Rudolf Von Laban, danzatore e coreografo, Irmgard Bartenieff, danzatrice e fisioterapista, e Judit Kestenber, psichiatra e psicanalista.

### **Marian Chace**

Tutti i danzaterapeuti provengono dallo studio della danza, la prima fra tutte è Marian Chace. Proviene dallo studio della danza moderna con Ted Shawn e Ruth St Denis presso la *Denishawn School of Dance*. Ha avuto molte influenze da Carl Jung interessandosi allo stretto rapporto tra il corpo e la mente.

Quando iniziò a insegnare danza si rese conto che l'interesse da parte dei suoi studenti era maggiormente rivolto verso la trasmissione delle emozioni e non sulla tecnica. Iniziò così a sviluppare un metodo tutto suo in cui il movimento è ausiliare a sprigionare le problematiche e i piaceri. Diversi medici psichiatri della National Institutes of Health si interessano alla novità e mandano dei loro pazienti a partecipare alle sue lezioni. Iniziò a lavorare anche all'Ospedale psichiatrico St. Elisabeth di Washington con degli ex militari che manifestavano difficoltà dopo la guerra, come smarrimento, sensi di colpa e confusione. Il suo apice venne raggiunto quando nel 1966 fondò come presidente l'*American Dance Therapy Association*.

La Chace capì l'importanza terapeutica della danza nella vita dell'uomo perché, essendo la danza comunicazione allo stato primario, l'uomo che ha necessità e la possibilità di comunicare, può esprimersi attraverso la danza.

Il metodo della Chace prevede tre fasi: il riscaldamento, lo sviluppo di un tema e la

chiusura. Dopo aver scelto con cura una musica, inizia proponendo di riscaldare il corpo attraverso degli stiramenti, allungamenti, isolando ogni parte del corpo, in modo sciolto seguendo e cambiando il ritmo, proprio come una lezione di danza.

Nella stessa fase iniziano anche a svilupparsi i rapporti all'interno del gruppo, e la danzaterapeuta entra in contatto con ogni paziente, danzando con lui e adattando il proprio stile di danza al suo.

Questa prima fase deve trasmettere e rilasciare nei pazienti fiducia, così da prepararli alla fase successiva.

Durante lo sviluppo del tema viene affrontato il materiale emotivo. Qui i pazienti hanno la possibilità di manifestare tutto quello che si portano dentro, comprendendo che la rabbia, la tristezza, il dolore e la sofferenza può semplicemente uscire fuori ed essere comunicata con il corpo, attraverso la danza, rilasciando energia positiva. In questa fase il gruppo ha grande importanza, poiché tutti i partecipanti condividono le emozioni tra loro, ogni individuo dà appoggio e sostiene il resto dei partecipanti.

Nell'ultima fase il gruppo forma un cerchio in cui si compie un movimento ripetitivo comune, in questa maniera si dà una chiusura al tragitto compiuto.

## **Trudy Schoop**

Danzatrice e insegnante, anche lei legata alla Modern Dance, spicca per il suo senso dell'umorismo e per l'uso delle tecniche di mimo che sfrutta per andare a fondo ai conflitti interni dei suoi pazienti. Legata alla concezione secondo cui il rapporto tra psiche e corpo vivono di pari passo, tutto quello che accade alla psiche si ripercuote sul corpo e viceversa. Quando la mente e il corpo vivono in sintonia, permettono alla persona di vivere senza conflitti interni. Se questo invece non avviene, il conflitto porta tensioni nel corpo che vengono trasmesse e manifestate nel modo di relazionarsi con il mondo esterno.

Il metodo della Schoop prevede un lavoro iniziale sul corpo in generale per far entrare in contatto corpo con stato interno; il trattamento di un tema preciso; successivamente, quando il danzaterapeuta ritiene il paziente pronto, lo fa improvvisare per far emergere il proprio conflitto; infine si cerca di dare forma a quella improvvisazione attraverso la ripetizione dei

gesti e la loro "pulizia" per creare una vera danza coreografata.

## **Mary Stark Whitehouse**

Studia la danza d'espressione con Mary Wigman, e si avvicina anche lei agli studi di Jung iscrivendosi allo Jung Institute di Zurigo, diventando psicoterapeuta.

Il suo interesse è rivolto più per i processi dello sviluppo umano che verso l'estetica del movimento. Crea una nuova struttura per le sue lezioni di danza, crea il setting terapeutico. La sua tecnica prende il nome di movimento autentico. Attraverso l'improvvisazione, usa il movimento del corpo come movimenti provenienti dalla psiche, quindi analizza il movimento come vengono analizzati i sogni in analisi.

La Whitehouse afferma *"Da dove proviene il movimento? Prende origine in uno specifico impulso interiore che ha la qualità della sensazione. Questo impulso spinge all'esterno, nello spazio, per cui quel movimento diventa visibile come azione fisica. Seguire la sensazione interiore permettendole di prendere forma nel proprio corpo, si definisce come immaginazione attiva applicata al movimento"*.

Obiettivo della Whitehouse è quello di far emergere l'immaginazione attiva dei suoi pazienti. Questo è un modo attraverso il quale far emergere l'inconscio. Questo lo insegnava proprio Jung: quando in lui affioravano parti sconosciute di se stesso, le affrontava con l'ascolto e il dialogo. Faceva in modo che attraverso la creazione di immagini, l'inconscio fluisse.

La Whitehouse non obbediva a un metodo preciso, perchè per lei era più importante concentrarsi sui soggetti che seguiva, per questo preferiva accogliere le esigenze dei suoi pazienti. Sotto la sua guida, che rimaneva quella di un semplice testimone, senza movimento e senza interazione fisica, faceva in modo che le immagini create nella mente prendessero forma con l'improvvisazione. Questo primo momento rappresenta la liberazione del movimento che proviene dall'inconscio, quindi il movimento autentico, ovvero il "vengo mosso". Successivamente bisogna ritrovare il movimento consapevole e un'integrazione tra i due diversi tipi di movimento, "io mi muovo" e "io sono mosso". Quando questo avviene si arriva alla consapevolezza del riconoscimento dell'impulso interiore che forma il

movimento libero. Infine si mira ad ottenere un equilibrio dinamico del movimento. A differenza con la Schoop i movimenti non vogliono essere ripetuti e ripuliti. Una loro ripetizione potrebbe cancellare l'autenticità della danza espressa. Tra un momento ed un altro o alla fine della lezione sono presenti degli spazi dedicati alla verbalizzazione dell'esperienza.

## **Laban Movement Analysis (LMA)**

Laban ha osservato il corpo in movimento e ha potuto sviluppare dei parametri corporei utili come base al suo metodo:

- le articolazioni tra le diverse parti del corpo;
- le connessioni corporee: parti del corpo, unilateralità, bilateralità, emicorpo superiore, emicorpo inferiore, diagonali, unità corporea intera;
- le sensazioni del peso corporeo: come lo trasferiamo, dov'è il centro del peso, dove il centro di levitazione;
- le mobilitazioni del corpo nello spazio;
- l'inizio dell'azione motoria e il modo di mettere in sequenza i vari movimenti;
- la simultaneità e la successione.

Laban ha inoltre sviluppato una propria teoria dello spazio, traendone dei parametri di riferimento:

- spazio generale;
- cinesfera (spazio personale);
- spazio raggiungibile (vicino-medio-lontano);
- simboli direzionali;
- dimensioni (verticale, orizzontale, sagittale);
- forme cristalline (cubo e ottaedro);
- allungamenti direzionali nelle tre dimensioni;
- movimento centrale;



- movimento periferico.

Infine la forma per Laban vive in funzione e in relazione al respiro (shape flow). Il corpo cambia e si modifica in relazione allo spazio interno, creato appunto dal respiro (senza avere un'intenzione spaziale).

Laban ha anche stabilito gli *Efforts*, traducibili in portata dinamica del movimento, è il modo in cui una persona usa la propria energia ed esprime le proprie "attitudini interne" nei confronti del flusso, del tempo, del peso e dello spazio. Quindi gli effort e come un individuo, muovendosi, utilizza contemporaneamente questi efforts determina il modo in cui egli investe la propria energia cinetica.

Gli efforts sono:

- *Flusso*: rappresenta il fattore emozionale, descrive le variazioni di base dell'uso corporeo della tensione muscolare. Il flusso può essere trattenuto o libero;
- *Peso*: rappresenta il fattore intenzionale, descrive la sensazione di forza o delicatezza del corpo in un movimento. Il peso può essere forte o leggero;
- *Tempo*: rappresenta il fattore dell'intuizione/decisione, descrive l'attitudine verso la durata di un'azione. Il tempo può essere veloce o lento;
- *Spazio*: rappresenta il fattore dell'attenzione e del pensiero, descrive il modo e il percorso che compie un movimento. Lo spazio può essere diretto o indiretto.<sup>6</sup>

## **Modelli evolutivi dello sviluppo di Bartenieff**

Barthenieff focalizza i suoi studi sulla respirazione. Nel termine respiro è compresa sia la respirazione cellulare che quella polmonare.

La respirazione è posta alla base di tutto, essa se è controllata e sfruttata nel migliore dei modi possibili insieme al movimento rappresenta la chiave per la fluidità dei movimenti stessi.

Irmgard Bartenieff insieme a Warren Lamb sviluppano il concetto, formulato da Laban, di

---

<sup>6</sup> GOVONI ROSA MARIA, *Introduzione alla Laban Movement Analysis*.

*portata dinamica del movimento* negli Usa, all'interno della *Effort-Shape Methodology*.

Infatti la respirazione è considerata la prima esperienza dell'effort del Flusso, ed è alla base del cambiamento della forma.

Questo modello porta ad avvicinarsi all'ascolto del proprio peso in modo attivo.

Aprirsi e chiudersi, crescere e decrescere, allungarsi e accorciarsi, sono tutti movimenti opposti che hanno a che fare in maniera molto sottile con la fiducia.

I parametri approfonditi del metodo sono:

- connessione inter-laterale (controlaterale);
- connessione metà-corpo (omolaterale);
- connessione sopra-sotto (sopra-sotto);
- connessione testa-coda;
- connessione nucleo-periferia.<sup>7</sup>

## **Analisi del movimento di Kestenber**

Judit Kestenberg si è servita nel suo lavoro di psicoanalista e danzaterapeuta del metodo di analisi del movimento di Laban. Ha utilizzato la LMA per leggere ed osservare gli aspetti motori dello sviluppo dell'uomo, concentrandosi nella fascia evolutiva del bambino fino all'adolescenza, e come questi aspetti sono in relazione alla crescita e alla maturazione psicologica (emozionale e relazionale). Ha fatto riferimento alle teorie psicodinamiche di Anna Freud e di Margaret Malher. La Kestenberg si è applicata nello studio del rapporto tra madre e figlio, descrivendone i movimenti in termini di analisi.

Questo sistema è specifico proprio sulla notazione e sull'analisi del movimento, è quindi uno strumento diagnostico importante per valutare e analizzare, per qualunque individuo, il movimento.

---

<sup>7</sup> <http://cetap.it/danza-movimento-terapia/>

## 2. CAPITOLO: Gli strumenti metodologici

### 2.1 Laban Movement Analysis

Il personaggio ungherese Rudolf Laban è stato riconosciuto multiforme per tutte le sue svariate attenzioni verso ambiti diversi, si è saputo distinguere come pittore, poeta sperimentale, filosofo, teorico della danza ed ovviamente nel ruolo di ballerino e coreografo.

Nonostante il desiderio da parte del padre di vederlo impegnato all'interno dell'ambito politico e militare, egli capì sin da subito la sua propensione verso l'arte in generale, così iniziò a studiare la danza accademica.

Ogni nuova conoscenza, seppur stimolante, sembrava però essere per lui sempre limitante rispetto le sue esigenze espressive.

Sviluppa con il tempo l'esigenza di incanalare tutte le sue idee su una ricerca ben precisa: la visione universalistica della danza, elaborata secondo una dialettica che tenga conto delle basi naturali del movimento.

Laban rivolge l'attenzione sul corpo, inteso come fonte primaria del linguaggio della danza e non come passivo e semplice strumento di espressione.

Un danzatore quindi, lavorando con il proprio corpo, deve sviluppare il proprio linguaggio partendo dalle caratteristiche della persona stessa.

Nel 1903 Laban inizia le sue sperimentazioni per analizzare i valori fisici e metafisici dell'espressione del corpo. Sviluppa infatti l'esigenza di creare un metodo di notazione del movimento che inglobi qualsiasi differenziazione stilistica soggettiva in un testo oggettivo, per creare forme logicamente sviluppate e coreograficamente costruite.

Egli ricerca una danza autonoma e assoluta, attraverso la quale si possano definire il significato e l'essenza del movimento.

Attraverso le sue creazioni e le sue manifestazioni si diffonde il suo linguaggio con i "cori in movimento", nonché feste coreutiche di tipo rituale per gruppi di non professionisti. Cerca così di dare forma a tensioni e spinte psichiche, spirituali, relazionali oltre che a quelle

biologiche facendole così diventare comprensibili e riconoscibili.

Chi danza si muove partendo dalla propria realtà cinestesica ed estetica e, risponde ad un impulso o ad una sensazione. Il movimento parte da un'urgenza inconscia ed in forme spaziali definite, questo perchè la danza tende a cristallizzare le qualità di movimento.

Lo stesso parlava di una correlazione profonda tra ciò che siamo e come ci muoviamo, affermava:

*«La sorprendente struttura del corpo umano con le sue incredibili possibilità d'azione rappresenta uno dei maggiori miracoli dell'esistenza. Ogni fase del movimento, ogni minimo trasferimento di peso, ogni singolo gesto di qualsiasi parte del corpo rivela un aspetto della nostra vita interiore. Ogni movimento ha origine da una sollecitazione interna, causata da un'impressione sensoriale immediata o da una complicata catena di impressioni sensoriali già esperite e fissate nella memoria. Questa stimolazione dà luogo a un volontario o involontario sforzo interiore o impulso al movimento.*

*La varietà dei caratteri umani dipende dall'enorme numero di atteggiamenti possibili verso i fattori di movimento (peso, spazio, tempo, flusso).*

*Questi atteggiamenti interiori abituali costituiscono gli indizi basilari di ciò che chiamiamo carattere e temperamento.»*

Il movimento possiede una personale ed unica qualità che non si individua in un aspetto visibile o utilitaristico, bensì nella sua sensazione. I movimenti devono essere espressi, si devono fare, così come i suoni si devono ascoltare, per poter apprezzare e valorizzare il loro potere e il loro significato.

Con il nome di "*Laban Movement Analysis*", Laban crea un vero e proprio sistema di esplorazione, osservazione e codificazione del movimento nelle sue forme e nelle sue qualità, utile a leggere e comprendere il significato, l'espressione e la modulazione degli effetti. Esso è utilizzato infatti anche nell'ambito terapeutico per leggere e comprendere le coreografie della relazione e la modulazione degli affetti, per comprenderle a livello cognitivo.

Quello di Laban è un sistema esperienziale. Per comprenderlo quindi è necessaria in primo luogo la pratica, e solo successivamente può essere accompagnata da una comprensione teorica, approfondendo così quelle che sono le potenzialità comunicative, espressive e

poetiche. Ogni gesto, postura, forma che prende il corpo, il focus dello spazio, come viene utilizzato e scaricato il peso, le vibrazioni del flusso, il proprio ritmo corporeo, gli accenti e i fraseggi vengono sviluppati con consapevolezza. Questo tipo di studio permette di apprendere, modulare, plasmare l'espressione del proprio corpo, permettendo di entrare in stretto contatto con se stessi e poi con l'altro.

Questo innovativo sistema di analisi e osservazione percettiva del movimento costituisce il riferimento fondamentale per illuminare e cogliere l'essenza del movimento e del suo significato personale, riconoscendone gli elementi costitutivi che lo caratterizzano, in forma di espressione danzata attraverso l'improvvisazione.

Per poter leggere e analizzare il movimento di una persona è necessario utilizzare l'osservazione, utile per poter decifrarne le caratteristiche che lo compongono.

Quindi osserveremo:

- Come è l'uso della *chinesfera*?
- Che tipo di forma utilizza? Se emergono movimenti *shape flow* o *direzionali*? Se ha disegnato linee, piani o volumi muovendosi?
- Che tipo di movimento è? *Posturale* o *gestuale*?
- Com'è il *flusso*? il *tempo*? Lo *spazio*? Il *peso*?
- C'è un'intenzione spaziale nel movimento?
- Com'è la forma? *Arc like*. *Spoke like* o *shaping*?
- Ci sono immagini, emozioni sensazioni che emergono dal suo movimento?

Queste sono alcune delle domande che ci dobbiamo porre nel momento in cui stiamo osservando il movimento di una persona, o il nostro.

Ci sono due fattori importanti, che sono parte del linguaggio del movimento uno è osservare ciò che si vede, l'altro è sentire ciò che si vede.

Laban con la sua metodologia mette insieme le categorie geometriche che definiscono il muoversi del corpo nello spazio alle qualità, relative al come, viene compiuto il movimento.

Nell'analisi del movimento vengono prese in considerazione diverse componenti:

- il **corpo**, come si muove, da dove parte il movimento, quale parte coinvolge e il respiro;
- lo **spazio** personale e generale, il livello, le direzioni, le dimensioni e i piani;
- la **forma** si individua in relazione al respiro;
- gli **efforts** (il peso, lo spazio, il tempo e il flusso)

Ciò che riguarda il **Corpo** e viene indagato e osservato sono tutti i suoi elementi fondamentali:

- il respiro è il supporto principale a tutti i movimenti che il corpo svolge;
- le articolazioni;
- le connessioni corporee: le parti, l'unilateralità, la bilateralità, parte sopra e parte sotto, diagonali, la totalità corporea;
- il peso corporeo, come viene utilizzato e come viene trasferito;  
la mobilitazione del corpo nello spazio;
- come inizia l'azione motoria e il modo di mettere in sequenza i vari movimenti;
- la successione e la simultaneità.

Laban inizia quindi le sue ricerche sullo **Spazio**, da cui poi creò una vera e propria teoria.

Vengono così distinti tutti i diversi elementi che fanno parte della spiegazione di tutto quello che lo spazio rappresenta:

- spazio generale , *il livello* (basso, medio, alto), le direzioni, (su-giù, destra-sinistra, avanti-dietro), le *dimensioni e i piani* (orizzontale, verticale, sagittale);
- spazio personale (o *chinesfera*, vicina, media, lontana, nonchè l'area che circonda il corpo all'interno della quale si sperimentano le possibilità di allungamento degli arti senza muoversi dal posto in cui si è);
- spazio raggiungibile (vicino-medio-lontano), ha a che fare con il lavoro all'interno

della chinesfera;

- simboli direzionali per orientarsi nello spazio;
- forme cristalline (cubo e ottaedro);
- movimento centrale, inizia nel o passa attraverso il centro del corpo;
- movimento periferico, avviene nelle parti periferiche e ai limiti della propria chinesfera e stabilisce una controtensione fra gli arti e il tronco.

La **Forma** per Laban vive in funzione e in relazione al respiro (shape flow). Il corpo cambia e si modifica in relazione allo spazio interno, creato appunto dal respiro (senza avere un'intenzione spaziale). Quindi gli elementi che riguardano la forma sono quelli che descrivono il modo in cui il corpo si modella nello spazio e sono:

- fluire di forma, descrive i movimenti corporei orientati verso di sè e la relazione con il continuo cambiamento delle diverse parti del corpo, come l'apertura e la chiusura, l'allungamento e l'accorciamento, movimenti centripeti o centrifughi;
- movimenti direzionali, sono dei movimenti che permettono al corpo di stabilire una relazione tra sè e l'ambiente esterno, possono essere unidirezionali (descrivono linee), bidimensionali (descrivono piani spaziali) o tridimensionali (descrivono volumi).

Gli **Efforts**, traducibili in 'portata dinamica del movimento', è il modo in cui una persona usa la propria energia ed esprime le proprie "attitudini interne" nei confronti del flusso, del tempo, del peso e dello spazio. Quindi nel momento in cui un individuo, muovendosi, utilizza contemporaneamente questi efforts determina il modo in cui egli investe la propria energia cinetica. L'Effort rappresenta il modo in cui il corpo attraverso i suoi movimenti risponde all'espressione di un impulso proveniente dalle tensioni interne o dall'ambiente esterno.

Gli efforts sono:

- *Flusso*: rappresenta il fattore emozionale, descrive le variazioni di base dell'uso corporeo della tensione muscolare. Il flusso può essere trattenuto o libero;
- *Peso*: rappresenta il fattore intenzionale, descrive la sensazione di forza o delicatezza

del corpo in un movimento. Il peso può essere forte o leggero;

- *Tempo*: rappresenta il fattore dell'intuizione/decisione, descrive l'attitudine verso la durata di un'azione. Il tempo può essere veloce o lento;
- *Spazio*: rappresenta il fattore dell'attenzione e del pensiero, descrive il modo e il percorso che compie un movimento. Lo spazio può essere diretto o indiretto.<sup>8</sup>

Attraverso il metodo di Laban è più facile riuscire ad entrare nelle memorie che risiedono nel corpo di ognuno di noi, saperne distinguere i toni, i colori e i significati del suo modo di esprimersi, riuscendo a tradurre tutte quelle caratteristiche insite nella forma, nell'organizzazione, nei modelli e negli schemi motori, traducendoli in emozioni, silenzi o blocchi emozionali (Govoni 1992).

Questo sistema è funzionale per leggere, o meglio tradurre, ciò che rappresentano i movimenti del corpo, ed è un tipo di lettura senza giudizio, non fa altro che descrivere il movimento nel suo dispiegarsi, partendo dal basilare presupposto che ogni individuo ha un suo stile personale, con delle precise preferenze, che lo rendono unico.

Nella danza movimento terapia la ricerca messa in primo piano è la forza comunicativa ed espressiva del gesto e non la sua bellezza puramente estetica. Ed attraverso questo tipo di sistema si ha la possibilità di approfondire la comprensione dei movimenti delle persone, amplificando le proprie capacità espressive attraverso una ricerca che ci aiuta a "pensare nel movimento", attitudine indispensabile per questo tipo di lavoro.

Come abbiamo detto in precedenza è un tipo di metodo applicato e applicabile su un piano pratico, infatti l'esperienza del movimento acquisisce valore all'interno del *setting*.

La parte principale del lavoro è svolto nel momento in cui l'individuo improvvisa, quindi si muove liberamente con il suo corpo.

Ma quali sono le linee guida da seguire se di fronte c'è una persona che non ha mai avuto a che fare con il suo movimento in questi termini?

È necessario entrare in contatto con il proprio corpo, in un canale di ascolto e di concentrazione interiore, di empatia corporea e cinestetica. Questo ci permette di stare dentro al movimento che poi si trasformerà in una vera e propria danza, e nel contempo stare fuori per osservare. Il corpo nella sua autonomia cerca di attingere alla sua memoria,

---

<sup>8</sup> GOVONI ROSA MARIA, *Introduzione alla Laban Movement Analysis*.



per dare forma a se stesso e a tutte le caratteristiche ormai abituali che il corpo possiede, così da favorire una trasformazione psichica.

L'esperienza ha infatti dimostrato che alcuni degli aspetti psichici si manifestano e si trasferiscono con maggiore forza nel movimento di una persona. Quindi il materiale su cui lavora il terapeuta sono le emozioni e i sentimenti che possono e devono essere canalizzati e poi strutturati per essere osservati e integrati nel paziente. Da una parte quindi il terapeuta deve essere aperto per poter accogliere dentro di sé questi complessi stati emozionali, dall'altra parte deve essere capace di distaccarsi da essi per poter diventare uno specchio, attraverso cui il paziente possa riflettersi e riflettere.<sup>9</sup>

L'abilità che deve possedere il terapeuta è quella di identificarsi nel paziente tanto quanto essere libero da queste identificazioni per poter restituire al paziente stesso le forme costruttive positive.

La Danza Movimento Terapia favorisce la rielaborazione dei vissuti profondi, insieme al rapporto tra l'espressività spontanea con quella codificata.

Il movimento corporeo è il primo e il più importante strumento di comunicazione.

Berger (1972) sostiene l'importanza dell'*empatia cinestetica*, ovvero quel canale attraverso cui la nostra capacità di vedere e trarre immagini di movimento le collega ad un significato, cosicché quando percepiamo un comportamento in un'azione emotiva dell'altro, attraverso la nostra empatia cinestetica, siamo in grado di catturarlo per sperimentarlo nel nostro corpo. Questa rende capace il terapeuta all'ascolto e alla risposta ad uno stato emotivo del paziente per poi suggerirgli di prestare attenzione alle immagini suscitate da risposte somatiche inconsce.

Fielder (1989) afferma:

*«l'empatia cinestesica è il processo corporeo del "prendere dentro" o di sintonizzarsi ed entrare in contatto profondo con un movimento o un'espressione del corpo del paziente. Questa esperienza corporea condivisa porta ad un riverbero simultaneo dei sentimenti, collegati alla "sincronia" vista come stato di empatia cinestetica. Non appena l'attenzione del terapeuta si sposta su segnali interiori e scende a livello subconscio, inizia il processo di*

---

<sup>9</sup> BELFIORE MARIA e COLLI LUISA MARTINA, *Quaderni di Art Therapy Italiana, Dall'esprimere al comunicare*, p.65, Bologna, Pitagora Editrice Bologna, 1998.

*introspezione.*

*Una seconda fase di coinvolgimento è caratterizzata dall'emergere di sensazioni relative all'esperienze corporee percepite. Poichè la Danza Terapeuta usa il proprio "corpo" per ricevere, contenere ed interpretare le esperienze sentite dal corpo del paziente è "il corpo" che diventa una camera di risonanza per reazioni transferali o difensive come le proiezioni o le scissioni. Questa seconda fase permette alle risposte di controtrasnfero di emergere non appena la terapeuta si apre a processi inconsci e approfondisce le proprie risorse interiori attraverso l'empatia».*<sup>10</sup>

---

10 BELFIORE MARIA e COLLI LUISA MARTINA, Op cit. *Quaderni di Art Therapy Italiana, Dall'esprimere al comunicare*, p.66.

## 2.2 Modelli evolutivi dello sviluppo di I. Bartenieff

Irmgard Bartenieff (1900 Berlino – 1981 New York City) è stata una danzatrice, una coreografa, una teorica della danza e una danza terapeuta. Studente dello stesso Rudolf Laban, ha esercitato un'analisi sulla danza interculturale e ha proposto una nova visione sulle possibilità del movimento e la formazione stessa del movimento.

Ha raccolto molteplici esperienze basate sull'applicazione dei concetti di dinamica, movimento tridimensionale e sugli studi di Laban per poi applicarli alla riabilitazione delle persone colpite dalla Poliomielite<sup>11</sup> negli anni '40. Subito dopo ha sviluppato una serie di metodi ed esercizi di movimento, conosciuti come *Bartenieff Fundamentals*.

La Bartenieff ha incorporato i concetti spaziali di Laban all'interno dell'attività anatomica meccanica per la terapia.

Si è interessata su cosa è fondamentale nel movimento dell'essere umano e, attraverso le ricerche condotte ha visto come la respirazione, il battito cardiaco, il ritmo siano il fulcro di ogni cosa, del movimento e quindi della vita umana. E' importante il collegamento del centro del corpo alla periferia e la relazione tra le parti del corpo.

Altro aspetto importante è che noi siamo in costante cambiamento e il lavoro sulle connessioni ci aiuta a vivere il cambiamento, che è costante nella vita.

Capita spesso che le persone non siano sempre pronte al cambiamento. La nostra prontezza verso il cambiamento e il modo in cui ci modelliamo ha a che fare con l'interesse fisica, mentale e spirituale.

Dagli studi è emerso che sin da quando l'essere umano è un feto, esso ha già degli schemi di movimento (schemi neurologici di base), che organizzano tutto il nostro corpo/mente.

Alla base di tutti questi modelli sta il concetto di ' *respiro cellulare*'<sup>12</sup>.

---

11 La poliomielite (conosciuta anche con il termine Polio) è una malattia acuta, virale e altamente contagiosa che si diffonde da un individuo ad un altro per via oro-fecale. La malattia è un'infezione del midollo spinale, se il virus entra nella sistema nervoso centrale porta una debolezza muscolare e paralisi facciale acuta o delle gambe.

12 Ogni cellula è unica, e tra le cellule vi è diversità e comunicazione. Le cellule formano delle distinte comunità con medesima struttura e funzione, che costituiscono tessuti diversi. Questi tessuti, a loro volta, si uniscono in più vasti insiemi con specifica struttura e funzione, formando così dei sistemi. Le cellule sono il microcosmo del nostro io individuale. Ogni cellula corrisponde a un aspetto di noi stessi del nostro comportamento conscio e inconscio, ed esprime sia il nostro corpo sia la nostra mente.

I pattern sono schemi di movimento, che si instaurano nell'individuo sia nella fase dello sviluppo evolutivo o successivamente. Il facilitare nella persona adulta l'integrazione di alcuni schemi di movimento assenti o deficitari, può permettere dei cambiamenti a livello del pensiero a partire da una diversa percezione di sé. Per fare questo il terapeuta non fornisce in modo razionale lo schema ma li esplora a livello del movimento per tornare a quella mente solo in un secondo momento.

Quindi il lavoro svolto sulla persona non parte dalla mente per poi organizzare il corpo secondo la sua logica, bensì la mente viene messa a servizio degli stati corporei sensoriali percettivi. La mente è al servizio delle sensazioni, essa si trasforma in base ai messaggi che arrivano dai sensi e quindi dal corpo.

## **Respiro**

Si è parlato dell'importanza del respiro e della necessità di comprendere sia la respirazione cellulare che polmonare. Questo perché il respiro è la chiave per la fluidità dei movimenti, per i cambiamenti nella forma interna, per sperimentare lo spazio interno tridimensionale, e per un senso basilare di fiducia dell'essere.

Il respiro è la prima esperienza dell'effort del flusso e sostiene i mutamenti della forma. Crescere e decrescere ha a che fare con la fiducia. Questo modello supportando le qualità del flusso ci avvicina a sentire il nostro peso in modo attivo.

Il *Shape flow support* rappresenta il flusso di forma di base, quindi il crescere e il decrescere (in relazione a me stesso), che è tridimensionale.

Possiamo notare che, attraverso la respirazione, sentiamo maggiormente la dimensione orizzontale, o verticale, sagittale e così le forme corporee ad esse associate. Questo può farci intuire e sperimentare come sia l'architettura del Corpo trasferita nello Spazio che sostiene la geometria dei movimenti nello Spazio secondo Laban/Barthenieff.

Warren Lamb parlava di personalità legate alla preferenza nell'uso dei differenti Piani Spaziali. Chi predilige e fa abbondante uso del Piano orizzontale può essere un grande comunicatore; chi predilige il Piano verticale ha capacità di presentare sé stesso, di trovare e dare delle priorità; chi usa facilmente il Piano sagittale è molto bravo nell'anticipare le

azioni che devono essere fatte, di programmare, pianificare. W. Lamb invitava a conoscere le proprie preferenze e ad attuarle nella vita.

Tutti i Piani ci servono, a seconda dei contesti in cui ci ritroviamo, ma qualcuno ci sarà più familiare.

Il respiro è la nostra firma rispetto ai cambiamenti della forma e dello spazio.

La Bartenieff nel suo metodo approfondisce gli schemi che sostengono lo sviluppo del bambino e le connessioni in relazione alle parti del corpo. Questi schemi fanno riferimento allo sviluppo normale e sono quelle che permettono di entrare in relazione al movimento del paziente osservando e/o sentendo quali schemi sono predominanti e quali carenti o mancanti, offrendo una possibilità di integrazione.

I parametri sono:

- **Connessione Nucleo-Periferia** (Core-Distal Connectivity)

Comprende sia lo sviluppo di un sostegno dal nucleo interno del corpo, sia la riduzione della esagerata dipendenza dai muscoli esterni. Questo modello coordina anche il rapporto di ogni estremità con il nucleo centrale, e attraverso il centro con le altre estremità e verso il mondo.

Questo modello supporta i fattori di flusso, peso e tempo.

- **Connessione Testa-Coda** (Head-Tail Connectivity )

Costruisce un senso del sé individuale connesso attraverso la verticale interna del corpo. Questo stadio modella l'abilità di prestare attenzione al mondo e di godere di una spina flessibile, di sostegno in tutti i tre piani, particolarmente importante per i cambi di livello. Supporta la qualità dello spazio.

- **Connessione Sopra-Sotto**(Upper-Lower Connectivity)

Costruisce radicamento, forza, ed intenzionalità attraverso il cedere e spingere dentro la terra. Esso modella la capacità di andare dalla spinta radicata verso il raggiungere nello spazio e permette il tirare senza disconnettersi dal nucleo; ha a che fare con il costruire un senso di potere personale.

Questo modello di connessione sottolinea la flessione ed estensione iliofemorale pura, in modo da prevenire hip-hiking (uso esterno per sollevare/attivare le gambe)

e/o per sostituire l'utilizzo della zona lombare nell'azione dell'articolazione femorale. Questo stadio enfatizza anche lo spostamento pelvico sia nel sagittale che laterale per creare chiarezza nello spostamento di peso, e per la capacità di viaggiare nello spazio connettendosi dalla terra fino alla parte più bassa della pelvi. Questo modello supporta il fattore peso, perchè richiede una spinta attiva degli arti.

- **Connessione Metà-Corpo** (Body-Half Connectivity)

Organizza il corpo in modo che lavori con una parte stabile mentre l'altra è mobile; modella le funzioni della lateralità nel cervello, aiuta a chiarire tematiche.

- **Connessione Inter-Laterale** (Cross-Lateral Connectivity)

Sviluppa le connessioni diagonali attraverso il corpo e la rotazione nelle articolazioni prossimali per facilitare il pieno movimento tridimensionale, e la capacità di muoversi in spirali nei cambiamenti di livello complessi e nella locomozione; prepara al pensiero relazionale multidimensionale e all'impegno nell'azione.

Nella danza terapia questi concetti sono importanti per l'esperienza della sintonizzazione che si basa sull'empatia tra paziente e terapeuta, dove i cambiamenti della tensione muscolare sono percepiti da entrambi. Gli aggiustamenti del livello di tensione servono a stabilire una fiducia reciproca e alcuni movimenti regolati dal ritmo del respiro possono essere riproposti consapevolmente dal terapeuta al paziente. La capacità di saper distinguere a quali qualità si sta rispondendo in maniera specifica, può essere ausiliare al processo terapeutico per poter fare le scelte cliniche appropriate.<sup>13</sup>

---

13 GOVONI R.M., *Danza linguaggio poetico del corpo e strumento di cura*, in "Dall'Esprimere al Comunicare", Quaderni di Art Therapy Italiana, Pitagora, Bologna, 1998.

## 2.3 Analisi del movimento di J. Kestenberg

Judith Kestenberg, psicoanalista americana, che usando la Laban Movement Analysis ha letto gli aspetti motori dello sviluppo del bambino fino all'adolescenza. Basandosi sulle teorie psicologiche di Anna Freud e Margaret Malher, ha descritto in termini di analisi del movimento la relazione tra madre e bambino da 0 a 3 anni.

Sin dal momento in cui siamo concepiti nel grembo della madre riempiamo e entriamo in uno spazio in cui iniziano i nostri primi flussi di movimento. Con il passare del tempo il bambino sviluppa il primo linguaggio fra tutti che è quello del corpo e, solo in un secondo momento, quello verbale. Forse, proprio perchè è il nostro primo linguaggio, viene un pò dato per scontato e così ci abbandoniamo al funzionamento automatico di esso.

La stessa Danza Movimento Terapia utilizza e analizza, sempre più a fondo valutando tutte le diverse sfaccettature, il linguaggio del corpo, anche perchè nella maggior parte dei casi molti pazienti, per diverse ragioni, non sono raggiungibili dalle parole.

Riuscire a ritrovare nel proprio corpo i ritmi, le forme e i movimenti della psiche infantile, ci permette di andare a scavare e scovare la sostanza dei nostri sogni e fantasie riportandole nella realtà del qui-e-ora. Per questo motivo ricostruire il mondo interno del bambino permette al mondo della psicoanalisi e delle ricerche sperimentali di incontrarsi sullo stesso terreno: lo studio del movimento.

Infatti abbiamo il riscontro di studi condotti da Mahler e anche più recenti da Stern, i quali confermano che la danza è il canale esperienziale privilegiato per poter parlare del mondo dell'infante. Lo stesso Daniel Stern afferma:

*«la danza e la musica sono esempi eccellenti dell'espressività degli affetti vitali [...]. Tali affetti, di cui i bambini fanno esperienza precocemente, sin dai primi giorni di vita, si riferiscono alla "forma" dell'esperienza, rappresentano la form del sentire (Langer S., 1953) intrinsecamente legate a tutti i processi fondamentali della vita: respirare, avere fame, evacuare, addormentarsi ed emergere dal sonno, il presentarsi e lo svanire delle emozioni. Essi si esprimono meglio in termini cinetici, come esplodere, screscere, svanire, trascorrere, fluttuare [...]. Il coreografo, molto spesso, cerca di esprimere un modo di provare sentimenti,*

*non un particolare contenuto. Questo esempio è assai calzante, perchè il bambino quando osserva un comportamento genitoriale che non esprime intrinsecamente un segnale di affetto, in senso darwiniano, può trovarsi nella situazione di uno spettatore che assiste ad un balletto o di chi ascolta la musica» (Stern 1985).<sup>14</sup>*

Lo stesso Laban, percorritore dei tempi, sosteneva che lo stesso "pensiero-movimento" poteva essere considerato un modo di raccogliere le impressioni che imprimevano degli avvenimenti in cui le parole sono assenti, perchè non incapaci di dare una possibile espressione verbale. Questa tipologia di pensiero allora può aiutare l'uomo ad orientarsi nel suo mondo interno e personale in cui nascono continuamente degli impulsi che cercano in qualche modo di uscire fuori, nel fare, nell'azione e, perchè no appunto, nella danza.

La Kestenberg proveniva non a caso dal mondo espressivo della danza, speranzosa di essere coreografa, intuì quanto era importante fondere lo studio dell'osservare il bambino con l'analisi dei fattori di movimento del corpo umano. Avvalendosi degli studi condotti da esperti del sistema di Laban creò il *Profilo di Movimento Kestenberg* (KMP) per descrivere, valutare e interpretare il comportamento dell'infante, quindi non-verbale.

La Kestenberg dal 1972 al 1990 ha diretto il centro per genitori e bambini del Dipartimento di Ricerca sull'Evoluzione del Bambino di Long Island, in cui venivano seguiti i genitori e i figli nel percorso iniziale di crescita, dalla fase della gravidanza fino ai quattro anni di vita dell'infante.

Questo tipo di studio permette di integrare l'esperienza della Danza Movimento Terapia con i concetti di Laban.

La Kestenberg vede gli schemi motori come dei segnali comunicativi corrispondenti alle diverse fasi evolutive di crescita del bambino.

Una delle evoluzioni che la psicoanalista ha saputo dare alla Laban Movement Analysis è attraverso questo suo sistema di osservazione e codificazione. Si riesce ad attribuire un valore qualitativo alle azioni e alle interazioni e, le loro affinità, creano un significato comunicativo e organizzativo rispetto alle dinamiche affettive e a tutte le possibilità che possiede una persona di maturare e crescere.

Kestenberg ci propone un importantissimo schema di riferimento che permette di

---

<sup>14</sup> BELFIORE MARIA e COLLI LUISA MARTINA, Op. cit *Quaderni di Art Therapy Italiana, Dall'esprimere al comunicare*, p.78.



comprendere in modo approfondito, non solo il tipo di movimento del paziente, le sue abilità e le sue debolezze, ma anche le preferenze di movimento che gli appartengono, il livello di funzionamento evolutivo, le aree di armonia psichica e quelle conflittuali. Tutto ciò può essere reso possibile con qualsiasi categoria diagnostica, poichè non è necessario far muovere il paziente con particolari e difficili movimenti per osservarlo, bensì egli sarà analizzato su un naturale processo di movimento.

Durante tutto il percorso di evoluzione del paziente vanno di pari passo evolvendosi e cambiando i suoi schemi motori. Quindi il paziente va modificando sia la tipologia di movimento sia la sua emotività. Può capitare durante il percorso di incontrare dei blocchi e degli ostacoli, questi possono o essere intrappolate dentro e quindi rimandate al tono e allo stato del paziente, oppure essere espresse in qualche modo attraverso il movimento.

L'esperienza inizia dal corpo. Il primo ad esistere è un Io corporeo che modifica la propria immagine sulla base dell'esperienza che il bambino fa di sé e in relazione all'ambiente circostante attraverso il movimento che riflette il processo di maturazione e l'avvicinarsi delle fasi pulsionali. Ogni fase pulsionale è riconoscibile dall'emersione di un dato ritmo della tensione muscolare che prende il sopravvento su altri ritmi della tensione e che struttura, organizza, con il contributo dell'ambiente, i movimenti e le azioni corporee.

Nel neonato si possono già distinguere due distinti meccanismi di regolazione del sé, due schemi base di movimento: il flusso della tensione e il flusso di forma.

### **Flusso di Forma**

La forma del nostro corpo cresce e decresce ritmicamente con l'inspirazione e l'espiazione, si espande e si restringe, nella dimensione orizzontale, si protrude e incava nella dimensione sagittale.

Variazioni del flusso di forma, l'adattarsi del bambino alla forma della mamma ha un significato comunicativo, serve per avere buon rapporto con il mondo esterno.

L'alternanza ritmica, tra il crescere e il decrescere della forma del corpo e tra i suoi attributi dimensionali, fornisce una struttura ai ritmi del flusso della tensione offrendo dei modelli per l'interazione dell'organismo con l'ambiente, con gli oggetti e gli stimoli.

Kestenberg descrive inoltre l'attitudine che possiede il corpo di assumere delle forme, come

ogni parte del corpo è in relazione con tutte le altre o quali sono le posizioni di preferenza del corpo stesso. È all'interno dell'attitudine corporea che si può individuare la specifica e unica qualità di movimento di ogni corpo, questo accade in base all'uso frequente di un tipo di movimento che con il tempo si è impresso su tutto il corpo, insieme ai modelli o alle frasi motorie in cui c'è prontezza all'azione o al riposo.

Questa attitudine viene letta come lo studio somatico dell'immagine corporea che cambia coerentemente a seconda della fase di sviluppo.

### **Flusso di tensione**

Quando si parla di cambiamenti nel flusso della tensione, nelle varie parti del corpo, ci si riferisce alla tensione muscolare, che scaturiscono dall'alternanza dell'azione dei muscoli agonisti e antagonisti (flusso libero); quando si contrappone la contrazione dei due muscoli si parla di flusso tenuto.

Il flusso di tensione è un elemento utile a compiere bisogni evolutivi della vita ha a che fare con le capacità innate del bambino (tossire, urinare...) e si organizza in ritmi (libidico serve ad integrare, sadico a crescere e differenziarsi), sono elementi legati all'adattarsi non in senso passivo ma in un processo positivo, imparare a stare al mondo (coping), gli effort di cui Laban parla sono risposte attive.

L'insieme degli schemi motori, che si arricchiscono e su cui il bambino acquisisce padronanza e competenza, formano le basi dello sviluppo delle sue funzioni egoiche.

<b>Fase evolutiva</b>	<b>ritmo</b>	<b>compito evolutivo</b>
Orale libidico	succhiare	simbiosi
Orale sadico	mordere	differenziazione-separazione
Anale libidico	torcersi	prepararsi alla stazione eretta
Anale sadico (mio), sperimentazione	tenere-mollare	affermazione(dice
Uretrale libidico	scorrere-sgocciolare	ambivalenza, decisione
Uretrale sadico (oggettuale)	correre-fermarsi	riavvicinamento(costanza
Genitale interno libidico	eccitazione e inquietudine, sensazione di avere qualcosa nella pancia, identificazione con la mamma	
Genitale interno sadico	si nota nel parto	
Genitale esterno libidico (identificazione con la figura maschile)	saltelli, esibizione degli organi genitali, eccitazione continua	
Genitale esterno sadico	balzare intrusivo invade lo spazio altrui, alta intensità di tensione, gratificazione sessuale.	
Successivamente si entra nel periodo di latenza fino a dieci anni, (interesse per avvenimenti sociali ecc...).		

### **Precursori degli efforts e organizzazione delle difese**

Per Kestenberg gli *Efforts*, nello stesso modo in cui sono descritti da Laban, hanno, all'interno dello sviluppo della persona, una funzione adattiva e vengono usati per cooperare con il mondo esterno, mentre quelli che ella chiama *Precursori degli Efforts* sono geneticamente e funzionalmente collegati al flusso di tensione e sono i principali mezzi motori dei meccanismi di apprendimento e di difesa.

- **Canalizzare** – è il precursore dell'effort *spazio diretto*, ha una funzione difensiva adattiva che Kestenberg definisce dell'isolamento.

Rispetto al processo di apprendimento ha a che fare con la concentrazione e alla focalizzazione della capacità attentiva di un compito.

- **Flessibilità** – è il precursore dello *spazio indiretto*, in esso è presente la difesa dell'evitamento.

Rispetto al processo cognitivo, la flessibilità permette lo spostamento fluido della focalizzazione, il contenere e il trasportare la conoscenza in aree diverse per poter compiere connessioni e collegamenti.

- **Veemenza** (o lo Sforzarsi) – è il precursore del *peso forte*, fa riferimento alla difesa, al difendersi. Il bambino di circa 1 anno usa lo sforzarsi per alzarsi in piedi e la veemenza la si può osservare nelle crisi di rabbia. L'aggressività serve per costruire una propria identità per tollerare il confronto con l'adulto. Nell'apprendimento la veemenza si associa alla capacità di risolvere problemi, al ricordare e alla determinazione.
- **Delicatezza** – è il precursore del *peso leggero*, la funzione difensiva è la formazione reattiva, trasformando un sentimento nel suo opposto. La si osserva nei bambini piccoli quando si concentrano nell'intento di raccogliere qualcosa.  
Nell'apprendimento si sperimenta la possibilità di lasciare andare.
- **Esitazione** – è il precursore del *tempo prolungato*, decelerato, si manifesta nella funzione difensiva del procrastinare. Nell'apprendimento avviene quando ci si dà tutto il tempo necessario, quindi senza fretta, per fare qualcosa.
- **Accelerare** – è il precursore del *tempo urgente*, si utilizza nella difesa del controattacco e nello sfuggire ad un pericolo. Il movimento può apparire di sorpresa o come un'esplosione di aggressività nelle azioni, che non accelera nel tempo ma succede tutto in una volta. Nell'apprendimento ciò avviene quando si ha un'illuminazione improvvisa o un "insight".
- **Space out** – mancanza di effort e di intenzionalità.

Il rapporto con lo spazio per la Kestenbergh è legato al flusso della forma e si usa per stabilire relazioni semplici con gli oggetti. Il modellare lo spazio in modo tridimensionale riflette le capacità di attuare relazioni più complesse.

Nella danza terapia questi concetti sono importanti ai fini dell'esperienza della sintonizzazione che si basa sull'empatia tra paziente e terapeuta, dove cambiamenti della tensione muscolare sono vissuti da entrambi. Gli aggiustamenti del livello di tensione servono a stabilire una fiducia reciproca e alcuni movimenti regolati dal ritmo del respiro possono essere riproposti consapevolmente dal terapeuta al paziente. La capacità di distinguere a quali qualità si sta rispondendo in maniera specifica, può favorire il processo terapeutico facendo le scelte cliniche appropriate.

-

## 2.4 Movimento Autentico

### 2.4.1 Punto di Partenza

Mary Stark Whitehouse fu danzatrice, insegnante e pioniera della Danza Terapia. Dalle sue radici nella danza, ella fu poi attratta, grazie ad una sua ricerca personale con Hilde Kirsch a Los Angeles, dagli studi presso l'Istituto Junghiano di Zurigo. Iniziò così a collegare e a fondere tutte le sue conoscenze sul movimento ai principi di psicologia del profondo. Il lavoro che ha sviluppato è divenuto successivamente una fonte di ispirazione per molti suoi studenti, i quali continuano anche oggi a svilupparlo, per poterlo utilizzare in diversi campi: nella danza terapia, nella coreografia, nell'insegnamento, nell'etnologia della danza e nella performance. Ciò che la Whitehouse ha insegnato e tramandato ai suoi studenti è il punto di partenza del movimento, bensì trovare un impulso interno, che si manifesta sotto forma di sensazioni corporee, per iniziare a muoversi.

La danzaterapista (1963) descrive l'origine del movimento come:

*«uno specifico impulso interno che si presenta come sensazione. Questo impulso conduce all'esterno nello spazio, così il movimento diventa visibile come azione fisica, è immaginazione attiva con il movimento, proprio come seguire un'immagine visiva è immaginazione attiva nella fantasia. È qui che le più drammatiche connessioni psico fisiche divengono disponibili alla coscienza.»*

La Whitehouse incoraggiava le persone durante il loro lavoro di danza terapia ad utilizzare ed enfatizzare le immagini delle loro fantasie e dei loro sogni per poterle rendere fruibili nel loro movimento. Questo perchè in alcune persone capita che, quando l'immagine è strettamente collegata alla persona, allora il movimento è autentico. Il movimento autentico non richiede movimenti superflui, ma basta a se stesso.

Quando si lavora con il movimento del corpo attraverso l'improvvisazione esistono due

momenti molto precisi e ben distinti in cui è possibile definire il tipo di movimento, ovvero se si sta parlando di 'movimento autentico' oppure no. Mary Whitehouse trova il termine "autentico" proprio per indicare e descrivere un tipo di movimento semplice, inevitabile e genuino, tanto da rappresentare e appartenere a quella data persona. Afferma così: *«Autentico era la sola parola che mi faceva pensare a quella verità implicita – una verità non appresa, ma presente per essere vista in certi momenti».*

Per poter distinguere un movimento autentico da tutto il resto, la terapeuta fa riferimento al termine "Invisibile". L'invisibilità di cui parla Mary è rappresentata dal momento in cui una persona si muove ma con l'intenzione di imparare uno schema o qualcosa con il proprio corpo. È vero che il movimento è presente, l'azione si svolge, ma è anche vero che nel movimento che si sta compiendo è assente la consapevolezza perché si è dentro un processo mentale, quindi si è distaccati da certe aree e parti di sé. Fino a quando queste aree non vengono portate ad un'appartenenza cosciente, il movimento non può essere autentico, ma rimane invisibile.

La Whitehouse nel 1979 individua due principi di movimento fondamentali: la polarità e l'immaginazione attiva.

La polarità fa parte del corpo umano, tutto il nostro organismo fisico e psichico è organizzato su una base di opposti. Da un punto di vista fisico siamo attraversati da diversi assi che permettono la forma tridimensionale del nostro corpo: su-giù (asse longitudinale), destra-sinistra (asse trasversale), dietro-avanti (asse sagittale). Inoltre qualunque azione compie il corpo ha necessario bisogno che si attivino almeno due serie di muscoli, di cui uno sarà contratto e l'altro sarà esteso. Per sentire in modo consapevole qualunque tipo di movimento, anche quello più semplice, è necessario dover fare esperienza sull'interrelazione degli opposti.

Un'altra forma del principio della polarità si trova nel punto di partenza per muoversi. La Whitehouse ha insegnato ai suoi studenti che per muoversi si può seguire sia un'immagine interna sia una sensazione corporea, sia entrambe. Questo modo di lavorare sviluppa dentro di noi una relazione più cosciente con due dimensioni, una sensoriale e una immaginale.

La Whitehouse è la prima a parlare di due concetti: "il muoversi" e "l'essere mossi".

*«Io mi muovo è il chiaro sapere che io, personalmente, mi sto muovendo...l'opposto di questo è il momento improvviso, sorprendente in cui 'io sono mosso'...è un momento in cui l'Io cede il controllo, smette di scegliere, smette di imporre richieste, e permette al Sè di subentrargli nel muovere il corpo fisico come vuole. È un momento di resa non premeditata, che non si può spiegare, nè ripetere con esattezza, nè cercare, nè provare» (1979)<sup>15</sup>.*

Gli stessi due concetti 'io mi muovo' e 'io sono mosso' rappresentano l'uno la polarità dell'altro. Ognuno rappresenta un atto in sé, ma in due atti diversi. Il concetto 'io mi muovo' rappresenta una richiesta che io (quindi la mia mente) faccio al mio corpo di muovermi, quindi è una scelta razionale di far muovere il proprio corpo in una precisa maniera. Mentre 'io sono mosso' è il suo polo opposto, quindi non sono più io (la mia mente) a decidere di muovere in una data maniera il mio corpo, ma sarà qualcos'altro a far muovere il mio corpo. È un momento di forte sorpresa, che può avvenire solamente se si spegne la mente, i suoi ordini vengono annullati e ci si avvicina al proprio sé, lasciando il comando a quest'ultimo. L'essere mossi è un atto di fiducia e abbandono verso se stessi in cui l'Io cede il controllo, in un momento non prestabilito. Non è un evento premedicabile, non si può spiegare, non si può provare a ripetere nella stessa identica maniera, non si può ricercare. È un accadere, è un vivere un istante senza poterlo nè definire nè trattenere, non può quindi essere inserito e presentato in qualcosa di strutturato come una coreografia o una performance.

Si è parlato già degli studi che Mary Stark Whitehouse ha approfondito su Jung, ed è proprio da lui che prende il termine 'immaginazione attiva'. Lo stesso Jung indicava con ciò un processo in cui la mente/coscienza si mette da parte, non interferisce, ma partecipa con l'osservazione, per lasciare lo spazio all'inconscio di sentire, parlare e decidere per come vuole. L'inconscio comunica tramite immagini figurative o verbali, tramite poesie o filastrocche, tramite sculture e danze, tutti questi elementi si muovono velocemente alternandosi l'un con l'altro. Non c'è nessun tipo di legame tra gli elementi di tipo razionale o coerente, semplicemente accade, e i livelli da cui provengono essi non sono sempre

---

<sup>15</sup> PALLARO PATRIZIA, *Movimento Autentico, scritti di Mary Starks Whitehouse, Janet Adler e Joan Chodorow*, p.240, Torino, Edizioni Cosmopolis, 2003.



personali, ma capita molte volte che la connessione non si limiti all'ego personale ma faccia parte di qualcosa di più grande, una connessione umana universale.

L'uso dell'immaginazione attiva nel movimento è di grande importanza, in quanto essa non può essere facilmente censurabile. Capita che quando lasciamo libero il nostro inconscio di fluire a suo piacere veniamo sommersi da un fluire di pensieri che non riescono ad arrestarsi e sentiamo il bisogno di fermarli da qualche parte e in qualche modo. Se in quel momento abbiamo un foglio e una penna davanti potrebbe capitare di iniziare a trasportare questi pensieri sotto forma di disegno o di scrittura. La differenza tra questi due modi di rappresentare il nostro inconscio con il movimento è che in qualche modo essi possono essere modificabili nello stesso momento in cui ci appropinquiamo nel trascriverli. Ci si può quindi bloccare prima di disegnare certe immagini, o inibire nel trascrivere certi concetti, ma di sicuro non possiamo decidere e scegliere che tipo di movimento compiere.

Il muoversi è un pò paragonabile al sogno, entrambi sono effimeri, non è possibile immobilizzarli e catturarli, non è possibile ripetere lo stesso sogno immagine dopo immagine, nè è possibile ripetere con la stessa esattezza un movimento passo dopo passo, comunque ci sarà sempre qualcosa di diverso. Se dovessimo sforzarci a ripetere uno stesso gesto accadrebbe che in quest ultimo mancherebbe il significato e il valore dato dai processi interni personali da cui era scaturito.

Le immagini scaturiscono dal corpo e lo muovono nello stesso modo in cui un'immagine che appare davanti agli occhi fa battere il cuore in maniera più elevata rispetto al solito. Improvvisare è come l'immaginazione attiva, non può essere fatta continuamente nel vuoto, ha bisogno di uno spazio concreto, quindi deve essere portata ad uno stato più cosciente.

## 2.4.2 La Ricerca del Movimento Autentico

*«Imparare a dare a noi stessi ciò di cui abbiamo bisogno, tanto quanto abbiamo bisogno, significa sazietà, e sazietà significa energia libera per la crescita ulteriore»<sup>16</sup>*

Il Movimento Autentico, così come Mary Whitehouse lo descriveva (1970), è il movimento naturale del corpo per una persona: esso fa riferimento nello specifico a quel modo di muoversi che non si è imparato da qualche parte, come ad esempio a lezione di danza o di ginnastica, nè è articolato e programmato come 'quel modo in cui mi dovrei muovere' per apparire piacevole agli occhi degli altri. Esso è la semplice espressione immediata di come la persona si sente in qualsiasi dato momento riflessa ed espressa nel corpo e nel suo movimento.

Quando una persona in modo spontaneo sente l'urgenza e l'esigenza di muoversi o al contrario di non muoversi lì esprime il suo movimento autentico con l'assenza di autogiudizio o autocritica. Attraverso il percorso della Danza Movimento Terapia si può portare la persona a far scoprire e a prendere coscienza del suo movimento autentico.

Per arrivare ad appropriarsi in modo consapevole del proprio Movimento Autentico è necessario sviluppare un percorso di ricerca in cui è previsto il susseguirsi di una fase alla volta:

1. scoperta del Movimento Autentico;
2. consapevolezza di libertà del movimento;
3. riconoscimento di sequenze di movimento;
4. messa a fuoco di un tema specifico;
5. risoluzione.

---

<sup>16</sup> PALLARO PATRIZIA, *Movimento Autentico, scritti di Mary Starks Whitehouse, Janet Adler e Joan Chodorow*, p.122, Torino, Edizioni Cosmopolis, 2003.

Una volta scoperto è necessario allargare questa ricerca per approfondirla e prendere pratica dimestichezza con il proprio movimento, così, prendendo del tempo, si può imparare a fidarsi, ad esplorare, a vivere e a godersi questa nuova scoperta.

Una volta passata la prima fase, in cui la persona si è avvicinato alla *scoperta del movimento autentico*, si passa ad una seconda fase in cui il soggetto prende dentro di sé la *consapevolezza di possedere la libertà* di muoversi per come vuole, esprimendo tutto ciò che desidera esprimere. Questa libertà si sviluppa quando, all'interno del processo di terapia, cresce sia la fiducia in se stessi sia nel terapeuta di riferimento, creando così un rapporto saldo e affidabile.

La terza fase di sviluppo prevede il *riconoscimento di sequenze di movimento*. Nello svolgersi delle lezioni, durante il tempo, inizia ad accadere che la persona in questione si muove sempre più di rado nella stessa maniera, proponendo spontaneamente delle sequenze di movimento simili. La persona noterà che sempre più spesso la bellezza di muoversi liberamente un po' verrà meno, più si vuole muovere più si ritroverà limitato nel compiere gli stessi gesti.

Tutte le situazioni di blocco della vita in generale sono importanti e favorevoli perché esse rappresentano un prendere consapevolezza di un proprio limite e, quando li abbiamo di fronte, per quanto duri e difficili siano, ci danno la possibilità e l'occasione di salire un gradino verso l'alto per affrontare il limite in questione e superarlo con un tassello in più da portare nel nostro viaggio di vita. Anche questo momento riguardante la terapia se ben affrontato ci può portare sempre più vicini ad una nuova *méta*.

La quarta fase rappresenta infatti il momento più importante in cui il paziente deve sprofondare con tutto se stesso per poi, solo in un quinto ed ultimo momento, riemergere meglio di prima. Questa è la fase della *messa a fuoco di un tema specifico*.

Qui si ha la possibilità di approfondire maggiormente il lavoro su se stessi in cui il terapeuta individua la strada unica, individuale e sensibile per ogni diverso paziente, proponendo un tema specifico per esplorare, distinguere e lavorare in modo approfondito.

Questa fase è importante perché si attraversano inevitabilmente tutti quei sentimenti che devono essere vissuti così da raggiungere la fase seguente, per raggiungere maggiore consapevolezza del problema e delle modalità della sua risoluzione.

L'ultima fase è infatti proprio quella della *risoluzione*. Più profonda e autentica è la quarta

fase, più potente, limpida e pulita sarà la sua risoluzione.

All'interno dell'ultima fase vengono incorporati tutti i sentimenti di meraviglia, di sollievo, di chiarezza e pace, quindi tutti gli aspetti buoni, dell'amore verso se stessi.

Nella Danza Movimento Terapia la maggior parte delle volte questa fase è un pò più verbale perchè è un momento di raccolta, di metabolizzazione del processo, di sintesi e di organizzazione in cui il materiale inconscio è stato lavorato in modo pratico sul corpo e dopo è stato reso conscio.

Questa ultima fase finale rappresenta il venir fuori, l'apertura e l'emergere con energia liberata per continuare a crescere.

Il ruolo del terapeuta è di fondamentale importanza perchè accompagna il paziente lungo questo processo in cui deve sostenere la fuoriuscita dei suoi sentimenti attraverso i suoi movimenti, egli quindi assume la figura di guida.

Facendo riferimento alle parole di Janet Adler, possiamo capire meglio l'importanza della figura del terapeuta, il quale deve sostenere, seguire, stare insieme a, esagerare ed aspettare, ma soprattutto incoraggiare il paziente a fidarsi di se stesso senza forzare nulla, cosicchè egli può imparare la cosa più preziosa: *«imparare a dare a noi stessi ciò di cui abbiamo bisogno, tanto quanto abbiamo bisogno, significa sazietà, e sazietà significa energia libera per la crescita ulteriore»*.

Il terapeuta ha un ruolo attivo, poichè egli non è un 'prodotto del lavoro finito', ma continua a ricercare se stesso anche quando si trova con un paziente, cosicchè condivide ogni tanto alcune sue esperienze personali per sentirsi presente, reale e partecipe.

In un primo momento il terapeuta per poter interagire e fidarsi del suo paziente deve raccogliere molte informazioni personali su di esso, quindi racconti sull'infanzia, progetti, desideri, storie che possono dare un quadro generale di come è il paziente. Poi di volta in volta si lavora con il movimento del soggetto, di pari passo per aiutarlo e stimolarlo vengono proposti degli input e dei temi da sviluppare (come ad esempio le polarità, 'terra e cielo') questo può avvenire se il paziente inizialmente ha difficoltà nel muoversi liberamente senza delle tracce da seguire.

Durante le sedute si iniziano ad analizzare e focalizzare degli elementi di movimento che emergono agli occhi del terapeuta, come ad esempio possono emergere delle specifiche parti del corpo più o meno disponibili e investite di energia. Più si lavora su quelli e si ripetono,

più diventano manifesti i movimenti sintomatici culturali e i movimenti idiosincratici. Questi ultimi sono dei movimenti estremamente potenti nell'esprimere gli aspetti meno consci della personalità. Sembra che non abbiano significato per qualcun altro e, non appaiono collegati agli schemi motori di nessun'altra persona. Quindi è importante che una sequenza di movimenti idiosincratici venga ripetuta per tante volte fino a farla diventare limpida e chiarire il suo significato o la sua provenienza psichica. Questi movimenti hanno la caratteristica di avere una qualità predominante così da riflettere la natura unica e complessa di un individuo.

Una volta individuato il movimento caratterizzante è importante lavorarci su, attraverso l'uso anche di una parte verbale, che possa quindi mettere il paziente nella posizione di realtà rispetto al problema emerso. Successivamente il terapeuta aiuterà ad enfatizzare i suoi movimenti attraverso la proposta di alcune immagini mentali. Incorporare l'immaginazione aiuta il Movimento Autentico ad emergere e amplia l'esperienza del movimento stesso fino a 'liberare il paziente dal problema' e immergerlo a 'nuova vita'.

### 2.4.3 Transfert e Fiducia

Abbiamo già parlato di come gli studi di C.G. Jung hanno influito sul lavoro del Movimento Autentico di Mary Stark Whitehouse, e si è inoltre parlato del rapporto tra una persona ed un'altra e nel caso specifico tra terapeuta e paziente nella danzaterapia è molto delicato e pieno di importanti attenzioni a cui dover fare riferimento.

Un elemento importante che ha analizzato e studiato Jung e su cui voglio rivolgere l'attenzione è il Transfert, in quanto dinamica psicologica e sociale.

Jung (1968) dice che il transfert è *«uno scomodo attaccamento, una sorta di relazione adesiva»*, questo termine fa riferimento a una proiezione di contenuti inconsci che noi abbiamo rispetto alle persone in cui entriamo in relazione.

Ognuno di noi nel tempo si costruisce una individuale identità e con essa quindi modi di pensare, idee e valori che ci portiamo dietro o che magari cambiamo in base alle esperienze e ai limiti che superiamo. Possiamo quindi sostenere che abbiamo un nostro personale modo di 'vedere' le cose, le persone e il mondo che ci circonda. Questo nostro modo di vedere il mondo, che è personale, lo riflettiamo in modo inconscio su persone e oggetti, credendo in modo fermo che quelle qualità, idee e pensieri esistono anche lì fuori. Diventa scomodo quando scopriamo invece che i fatti che attribuiamo alla natura di un'altra persona sono in realtà una gran bella illusione. La cultura di un popolo e di un paese nel tempo ha sviluppato delle idee collettive e un'immaginario collettivo di cui ormai tutti facciamo parte, ma un conto è essere consapevoli di questo, un conto invece è insistere su delle idee che appartengono a noi soltanto e che invece vogliamo che appartengano anche agli altri.

Questo tipo di meccanismo che l'uomo produce è il transfert, ovvero un tipo speciale e intenso di proiezione, è un trasferire ed attaccare il nostro mondo sugli altri.

Fino a quando non comprendiamo almeno in parte il soggetto che si trova di fronte a noi, rimarremo fermi su questo meccanismo inconscio.

*«Le emozioni non sono distaccabili, come le idee o i pensieri, perchè esse sono identiche a certe condizioni fisiche e per questo profondamente radicate nella pesante, pesante materia del corpo. Di conseguenza, le emozioni dei contenuti proiettati formano sempre un legame,*

*una sorta di relazione dinamica tra il soggetto e l'oggetto: e questo è il transfert. Naturalmente, questo legame, questo ponte emozionale, questa corda elastica, può essere positivo o negativo...»<sup>17</sup>*

L'unico modo possibile per "curare" il transfert è quello di diventare coscienti della persona che si ha davanti.

Ciò che viene proiettato e trasferito su una persona sono dei contenuti inconsci a cui possiamo dare diversi gradi di valore, meno sarà il valore meno intenso sarà il transfert e quindi più facile e veloce sarà la "cura"; al contrario più intenso sarà il valore del contenuto di un transfert più il transfert sarà aggrappato e stabile e più difficile sarà la possibilità di eliminarlo.

All'interno della danzaterapia, e in qualunque ambiente ci sia una distinzione di ruoli (insegnante-studente, capo-lavoratore, terapeuta-paziente, ecc) è presente questa dinamica, soprattutto all'inizio della relazione. Ma se alcune persone proiettano sull'altro, esempio insegnante, degli elementi inconsci, ciò che accade ha a che fare con una proiezione e non con il transfert. Ciò che può accadere è che la persona in questione riporta i suoi sentimenti inconsci riguardante uno dei suoi genitori verso l'insegnante che rappresenta l'autorità. In terapia questo tipo di proiezione sta a indicare molto spesso che il terapeuta ha alcuni problemi nel comportamento che attira in qualche modo i sentimenti inconsci del paziente.

La problematica maggiore per il transfert nel processo della danzaterapia è che in questo caso è coinvolto il fisico, il movimento, e il contatto all'interno del gruppo. Il contatto ha in sé una forza enorme, non si tratta della semplice azione di contatto, ma di toccare la pelle, il corpo, le emozioni, le sensazioni, l'anima, il cuore e di entrare in relazione con l'altra persona trasferendoli delle informazioni su di noi, le nostre vibrazioni, la nostra energia, positiva o negativa che sia. Jung parla infatti di toccare il Sé della persona, la parte più profonda.

Questo fa sì che il contatto diventi generatore di transfert, perchè se il transfert si basa su una ipotetica e non conosciuta idea verso qualcosa/qualcuno, il contatto invece rilascia immediatezza e concretezza attraverso il tocco. Il toccare qualcun altro deve però essere

---

<sup>17</sup> PALLARO PATRIZIA, Op cit *Movimento Autentico, scritti di Mary Starks Whitehouse, Janet Adler e Joan Chodorow*, p.71.

accompagnato da altri elementi che possano dare maggiori informazioni rispetto alla persona, perchè in caso contrario, il contatto potrebbe invece far sprofondare ancora di più la persona che tocca in pensieri estranei e controproducenti.

Di norma non tutti coloro che operano con la danza movimento terapia producono transfert, ma capita più regolarmente con coloro i quali partecipano a sedute private e hanno un'età compresa sotto i quaranta. Questo perchè solitamente questi individui vengono di spontanea volontà per ricercare se stessi, quindi sono alla ricerca di risposte alle loro domande e alla ricerca di una probabile 'fonte' di risposte. Capita quindi che arrivano a considerare il proprio terapeuta come una fonte di verità e di rassicurazione. Questo talvolta può degenerare in stadi di innamoramento, magnetismo, ed altre visioni non veritiere di ciò che rappresenta nella realtà la figura del terapeuta.

L'elemento più importante che riguarda la relazione tra terapeuta e paziente all'interno delle sessioni individuali è la fiducia.

L'etimologia della parola fiducia è dal verbo latino "*fidere*", avere fede, un atteggiamento verso se stessi o verso qualcuno o qualcosa che risulta da una valutazione positiva di fatti, circostanze, relazioni, per cui si confida nelle altrui o nelle proprie possibilità e che, di solito, produce un senso di sicurezza e tranquillità in colui che dà la fiducia.

Il termine ha una bivalenza, dà un lato c'è chi dà, chi offre la fiducia, dall'altro c'è chi riceve fiducia, è una relazione di scambio di grande valore.

Questo scambio può avvenire in diversi ambiti, lavorativo, familiare, sentimentale, di amicizia, ma in qualunque ambito viene analizzato c'entrano sempre le relazioni tra le persone. Per questo il valore che viene dato a questo termine è pesante come piombo e delicato come il cristallo. Sia quando viene data sia ricevuta instaura all'interno delle persone una certa responsabilità fino ad arrivare a provare gratificazione di sé stessi; quando invece viene persa, tutto di botto si rompe, portando demoralizzazione, sensi di colpa e sconforto.

È sempre stata considerata un mezzo per misurare le relazioni umane, più fiducia c'è, più stima, considerazione e legame profondo esiste tra le due persone, meno fiducia c'è, meno viene a crearsi e ad esistere un'importanza di relazione.



Rispetto alla relazione terapeuta-paziente sono presenti quattro relazioni di fiducia : quella del terapeuta verso sé stesso, quella del terapeuta nei confronti del suo paziente, quella del paziente verso sé stesso ed infine (a mio avviso forse quella più importante) la fiducia del paziente nei confronti del terapeuta.

La relazione con il terapeuta come abbiamo visto parlando del transfert può essere talvolta irrealistica, perchè se coinvolto l'inconscio può portarci in situazioni confuse che più avanti possono trasformarsi in irrisolte; quando parliamo di fiducia parliamo di coscienza e di realtà, della possibilità di poter dire 'si' e 'no' con la nostra mente lucida.

Per stabilire la fiducia con il paziente si possono dare rassicurazioni, attenzioni, comprensione, ascolto, suggerimenti, diversi elementi che emanano nel soggetto grande sicurezza e senso di protezione. Questo perchè ciò che ricerca il paziente non è il terapeuta in sé come persona, ma ciò che egli dice e come si comporta, all'interno di questo passaggio di elementi il paziente può trovare la qualità della risposta di cui ha bisogno. Il passaggio finale che installa in modo – quasi - definitivo la fiducia del paziente sul suo terapeuta è quando si accorge che non verrà da egli tradito.

Il terapeuta può instaurare fiducia se egli in primo luogo ha di sé stesso una data percezione, oggettiva, che viene attivata nell'altro. Il fine del terapeuta di costruirsi un'immagine di se stesso può servire a "dare" inizialmente al paziente ciò di cui aveva bisogno, ma in un secondo momento (non prestabilito) è probabile che egli debba cambiare o spostare questa sua immagine al paziente, questo perchè il paziente per risolvere le sue problematiche e le sue domande non dovrà più aver bisogno della 'voce guida', non dovrà più ricercare le verità nell'altro, ma dovrà imparare a cercarle e ad avere il confronto con e dentro se stesso.<sup>18</sup>

---

18 PALLARO PATRIZIA, Op cit *Movimento Autentico, scritti di Mary Starks Whitehouse, Janet Adler e Joan Chodorow*, pp. 77-78.

### 3. CAPITOLO: La mia esperienza con la D.M.T.

#### 3.1 Il Danza Movimento Terapeuta

*«Non è possibile cogliere il senso di ciò che una persona esprime se non si ha la capacità di capire cosa esprime un volto, uno sguardo, una stretta di mano e se non si è abili e capaci di dare ascolto al destino dell'altro e di percepirlo come nostro destino (Borgna , 2001)».*<sup>19</sup>

Il ruolo del danzamento terapeuta (DMT) è molto complesso.

Ricopre il ruolo di facilitatore ed educatore, proprio il termine educare deriva dal latino "*ex-ducere*" che sta per "portare in superficie", "condurre fuori", quindi aiutare ad emergere ed esprimere se stessi e trovare o ri-trovare maggiore consapevolezza e stima di sé stessi.

Egli deve avere una vasta e adeguata formazione poiché ha la responsabilità di guidare i suoi pazienti in un corso terapeutico al fine di apportare dei benefici.

La figura del dmt deve possedere un setting, inteso sia come un ambiente facilitante, sia come uno spazio-tempo simbolico in cui si verifica l'incontro creativo.

In un percorso danzaterapeutico è importante che il terapeuta abbia delle precise competenze: in primo luogo deve conoscere il linguaggio corporeo e del processo creativo, quindi avere delle conoscenze totali sulla danza, includendo le implicazioni sul piano emotivo, psicologico e cognitivo con riferimenti a differenti modelli teorici.

Le caratteristiche del dmt devono essere: saper osservare, mostrare esprimendo, restituire, avere la capacità di aspettare e di dare tempo, sospendere il giudizio, pensare in tempo reale, creare una relazione di fiducia e affidamento e quindi sintonizzarsi con i pazienti.

Importante in primo luogo è il saper *osservare*. Osservare non significa guardare, osservare significa guardare e scrutare attentamente l'altro per cercare di capirlo. Ma ancora questo osservare non significa mettere in imbarazzo la persona che si ha davanti, non si deve usare

---

<sup>19</sup> Peserico Manuela, *Danzaterapia. Il metodo fux*, cit. p. 213, Carocci Faber Editore, 2005.

lo sguardo facendolo sentire invaso e violato. Bisogna osservare con discrezione, bisogna "guardare con cura", quindi avere cura verso quella persona, con sguardo indiscreto, e con la stessa cura necessaria per entrare all'interno del mondo di quella persona, per trarre più sfaccettature possibili, cogliere i particolari e l'insieme.

Il processo di osservazione comprende:

- la prima impressione;
- la prima immagine;
- gli elementi dell'analisi dei movimenti di Laban;
- il significato messo in relazione al contesto.

Altro elemento importante è il saper *mostrare*. Ma cosa significa mostrare? Di solito il mostrare un movimento significa dare l'esempio, quindi dare la dimostrazione di come si "deve" fare una cosa, ma questo implicherebbe il giudizio, mentre in questo caso il giudizio è escluso. Quindi mostrare significa semplicemente dare un input, uno stimolo per suggerire una possibilità fra le infinite esistenti. Il terapeuta decide quando, come e cosa mostrare, e questa sua decisione è definita dal momento precedente che è l'osservazione.

La danza mostrata deve essere semplice e non avere in sé virtuosismi, perché potrebbe mettere in soggezione il paziente. Dato che le lezioni di danzaterapia non hanno la finalità di creare danzatori, il terapeuta deve creare una danza che abbia in sé solo pura espressione e trasmissione di sentimenti. Infine deve anche essere duttile, avvicinandosi allo stile di movimento dei suoi pazienti.

La danzaterapia rappresenta un percorso di mediazione corporea, in cui attraverso il corpo e il suo movimento, tra due o più persone deve esserci uno scambio. Il terapeuta deve saper dare qualcosa di sé e deve anche saperlo *restituire*. Cos'è che si restituisce? Un gesto, l'energia, una danza, un'emozione, una sensazione.

Sia nelle relazioni della vita personale sia nel lavoro terapeutico, quando si ha a che fare con le persone, bisogna saper *aspettare*. Per conoscere una persona serve il tempo, per entrare in una relazione più intima serve dell'altro tempo, per fidarsi e fare sì che anche l'altra persona si fidi di noi serve ancora più tempo. La costanza e il tempo sono necessari. Il tempo non è

considerato solo come un fattore temporale, ma anche il saper dare tempo necessario a chi ci sta di fronte. Allora la capacità del terapeuta è quella di saper affrontare questo processo in un tempo molto ristretto che non è quello di tutta una vita, come avviene nelle relazioni personali, ma all'interno di un numero di lezioni limitate.

Aspettare quindi significa saper ascoltare l'altro. Riuscire a comprendere quando l'altro non è pronto e quando lo è, quindi rispettarlo.

Il saper ascoltare e capire l'altro non deve essere però confuso con il giudizio. Il terapeuta deve riuscire ad avere una personale opinione dell'andamento del percorso e di chi ha di fronte. Avere opinioni e creare delle ipotesi su ciò che accade lascia aperta la possibilità di lasciarsi stupire da quello che può accadere in itinere. Il percorso è un cambiamento, un viaggio attraverso cui si sa come si è quando si inizia, ma non si sa come ci si troverà alla fine.

Durante questo cammino è necessario *sospendere il giudizio*, perchè, se si ha la certezza di come andrà a finire, si condurrà in maniera costruita, limitando il percorso e magari precludendo nuove possibilità. Il danzaterapeuta avrà inoltre il compito di abolire da parte sua l'uso di termini come bello, brutto, giusto, sbagliato e insegnare a tutto il gruppo a fare lo stesso: questo perchè il lavoro della DMT ha come obiettivo quello di rendere capaci i pazienti di riuscire ad esternare i propri sentimenti ed emozioni. Quando si parla di emozioni non esiste un parametro generale che regoli quanto, come e cosa si possa provare dentro. Quindi le emozioni sono soggettive e non sono giudicabili.

Essere capaci di ascoltare sè stessi, gli altri e la situazione, pensando e decidendo in breve tempo e in modo flessibile cosa sia meglio per il paziente, significa *pensare in tempo reale*.

«Pensare in tempo reale è possibile nel momento in cui le abilità di osservazione e le capacità di ascolto sono presenti sempre, ricettive, tanto da cogliere se la reazione rende possibile una strada, rielaborata e modificata, ma che persegua quello che ci si è posti come percorso».<sup>20</sup>

Il dmt deve anche saper *trasformare la relazione con il paziente da una distinzione di ruoli*

---

20 Peserico Manuela, *Danzaterapia. Il metodo fux*, cit. p. 234, Carocci Faber Editore, 2005.

*(terapeuta/paziente) ad una di fiducia e affidamento.*

Il terapeuta deve porre al suo paziente delle mete da raggiungere possibili e vicine a lui, così da invogliarlo e stimolarlo al fatto che lui possa farcela. Bisogna mettere a proprio agio il soggetto, perchè è un percorso importante e molto intimo. Il paziente deve affrontare se stesso, i propri problemi, limiti, rabbie, frustrazioni e in più deve essere capace di affidarsi al suo conduttore, cosicchè non solo si sviluppi una relazione di fiducia, ma anche la possibilità di poter vivere le proprie emozioni attraverso gli stimoli proposti.

Infine il dmt deve esser capace di *sintonizzarsi* con il paziente. La presenza nella danza movimento terapia è di fondamentale importanza ai fini di costruire una buona sintonia con il paziente, basandosi sull'empatia. Un ambiente tranquillo e sereno è reso tale esclusivamente da chi lo compone. È il terapeuta ad avere in mano il telecomando della tensione, se crea un ambiente sereno darà modo e spazio di rendere sereno il paziente, che, già in partenza, avrà un minimo accumulato un pò di tensione per motivi quotidiani e personali. Gli aggiustamenti del livello di tensione servono, quindi, a stabilire una fiducia reciproca.

### 3.2 La mia esperienza

Ho avuto modo di conoscere la Danza Movimento Terapia grazie al corso proposto all'interno del programma didattico del Biennio Contemporaneo.

Questa esperienza, anche se di breve durata, ha rappresentato per me una fonte di illuminazione e di ritorno alle mie origini, di ritorno a me stessa, a quella che ero prima di iniziare il percorso in Accademia.

La mia esperienza a Roma e quindi all'interno dell'Accademia Nazionale di Danza è stata lunga e faticosa, un percorso nuovo e indubbiamente pieno di studio e di conoscenza che mi ha aiutato ad apprendere tutte le informazioni necessarie per creare in me un'impostazione di base per il mio avvenire, nel ruolo di insegnante di danza contemporanea.

Un percorso di grande importanza e sostanza, sia da un punto di vista didattico, sia da un punto di vista personale.

Questo luogo mi ha messo alla prova ogni giorno, costantemente ogni singolo giorno, mi ha messo davanti allo specchio, facendomi notare sfumature di me che non conoscevo. Sotto una certa luce, intensa e forte, mi ha dato modo di acquisire una consapevolezza che mi portavo dietro, ma a cui non avevo mai fatto caso prima, sotto un'altra luce, più fioca e sbiadita, ho dovuto invece per la prima volta decidere di non soffocare e risalire, tirando fuori una forza nuova.

Per questo sono grata a tutte le vicende che ho vissuto, soprattutto a quelle meno piacevoli. È stata un'esperienza importante per me perché ho avuto la possibilità di conoscermi più a fondo. Per andare a scavare in profondità all'interno delle mie personalità, per aggiungere uno, o un pò più, di tasselli alla mia identità.

Non mi interessa essere prolissa e perdermi nei meandri dei ricordi di questi ultimi due anni e mezzo, ma si sa, tutte le esperienze che viviamo di giorno in giorno, non sono fine a se stesse, ma ce le trasciniamo dietro e, capita, ogni tanto, che, anche se nel presente non pensavamo più a un evento vissuto tempo fa, all'improvviso riaffiora senza un motivo preciso e a differenza di quando l'abbiamo vissuto notiamo sfaccettature e caratteristiche nuove e a cui non avremmo mai pensato. Così troviamo un senso, troviamo un collegamento, troviamo una risposta, magari ad una domanda che non ci eravamo neanche

posti, ma accade.

Questo scavare, questo trovare risposte e analizzare fa parte di me, ma fa anche parte della Danza Terapica. Proprio questo percorso, tutt'ora mentre scrivo, mi continua a dare nuovi spunti di riflessione e punti nuovi da cui poter osservare.

Sono stata tanto immersa nel pieno di questa esperienza biennale, nel dover forgiarmi, adattarmi a quell'ambiente diverso da quella che sono io, nel dover combattere con la mia identità e con gli altri per trovare una dimensione in quel contesto, che mi sono scordata di me stessa e della mia danza.

Ma per fortuna, per una serie di eventi, e soprattutto di persone incontrate nel mio cammino, ho ri-trovato la strada, una salvezza.

Ho capito che la mia insofferenza e la mia difficoltà nello stare in quel posto dipendeva da me, dipendeva da un conto in sospeso con me stessa, dipendeva dal dover accettarmi e apprezzarmi per riuscire a camminare e a stare a mio agio ovunque.

Ho capito che l'unica possibilità di uscirne risiedeva nell'onestà, la mia onestà.

Stare insieme alla gente, che sia per piacere o per lavoro, implica un fatto: il manifestarsi. Sembra semplice, ma non lo è. Veniamo al mondo per stare nel mondo e dividerlo con il resto della gente, ma poi il modo in cui ci stiamo, qual è?

Io ho scelto la via dell'onestà, ho scelto di essere quella che sono, di parlare per come sono, di muovermi e di danzare per quella che sono.

Le lezioni di danza terapia sono state utili a trovare la chiave che avevo lanciato alle mie spalle per riaprire quella porta, che mi conduceva a quella onestà, di identità e di movimento.

Questo mi ha fatto capire infatti verso dove era indirizzato il mio vero interesse, e così dopo tanti ragionamenti e dopo tanto tempo, ho capito di cosa avrebbe dovuto trattare la mia tesi.

Tutte le lezioni erano strutturate più o meno alla stessa maniera, con qualche variante di proposte e consegne differenti tra un incontro ed un altro.

La struttura consisteva in un riscaldamento iniziale per svegliare il corpo, sia muscolarmente sia per metterlo in connessione con il nostro interno; un secondo momento di improvvisazione in cui venivano fatte delle proposte per andare a fondo ad alcuni temi

dati da stimoli diversi; infine un ultimo momento di riflessione, in cui, seduti a terra in cerchio, ci veniva data la possibilità di verbalizzare quanto era accaduto dentro noi stessi.

Un processo di sviluppo, un continuo leggere e tradurre il nostro stato d'animo, come ci trovavamo. Così sin dalla prima fase si era "obbligati" a confrontarsi con se stessi, a vedere e analizzare come si stava, quale emozione e quale stato d'animo il nostro corpo sentiva. Per accettarlo o rifiutarlo, dando il tempo necessario, anche se in un tempo comunque limitato, per "riprendersi" e iniziare a muoversi.

Essendo una lezione di danza terapia non c'erano esercizi tecnici da dover eseguire e copiare, ma solo improvvisazione.

Quando si parla di improvvisazione si è liberi di muoversi, in estrema libertà.

Libertà, anche questa è una grandissima parola, semplice, pura e critica.

Essere liberi sia nella vita e sia nel muoversi in danza non è facile. La libertà può darti la possibilità di agire come meglio si crede, ma può anche essere un rischio e metterti di fronte a tanti quesiti.

È ormai da tempo che improvviso, ci sono abituata, ma capisco bene che, per chi non lo è non è semplice. Si inizia a danzare a lezione di danza, con tanto di sbarra e di regole che una maestra ti impone. Regole da seguire, uno schema da rispettare, una musica su cui stare a tempo.

Così chi inizia a improvvisare per le prime volte, sprovvisto di qualunque maestro da cui copiare, cerca di attingere dalla mente e dalla memoria corporea, da quei "balletti" ballati qua e là. La mente è come un porto sicuro, un salvagente che, nelle occasioni di dubbio o incertezza, ci propone una o più risposte "sicure", su cui possiamo fare affidamento. Diciamo che, dal nostro mazzo di carte, tiriamo fuori i nostri cavalli di battaglia, i cavalli vincenti. Alla stessa maniera accade con il nostro corpo. Quando ci chiedono di improvvisare, presi dalla "paura" di toppare, tiriamo fuori quei cavalli vincenti lì.

Ma per chi ha più esperienza con l'improvvisazione questo avviene meno, in maniera più blanda. Cosicché sfrutta quel momento in cui la mente ha il sopravvento per entrare in un canale di concentrazione per filtrare tutti i pensieri esterni non inerenti a quel semplice momento di possibilità che ha il corpo di muoversi e di entrare in connessione con se stesso e con il suo ascolto. La domanda è "come può questo avvenire?". Non siamo sempre in un certo modo coinvolti con la mente? Io non ho le risposte a questo, ma l'unica cosa che posso



dire è che quando riesco a distaccarmi e ad entrare in un'altra parte di me stessa, questo avviene. Si riconosce dalle sensazioni. Quando è il corpo a dirigerti si prova una sensazione di benessere.

Il corpo si muove liberamente perché entra in una dinamica di piacere, di un movimento intimo e personale che ti fa stare bene.

Trovo che l'improvvisazione sia lo specchio migliore al mondo, quando si improvvisa si vede ogni cosa, ogni sfaccettatura ogni caratteristica, ma soprattutto si vede se si è onesti o se trapela qualche bugia.

Quando danzo voglio in primo luogo essere me stessa, e voglio stare bene con me stessa, voglio essere onesta. Infatti durante l'inizio delle lezioni di danza terapia mi capitava molte volte che, a secondo del mio stato d'animo, avevo bisogno di un pò di tempo prima di iniziare a improvvisare. Il muovermi meccanico, soprattutto quando si ha la possibilità di danzare a proprio piacimento, mi sembra assurdo, così magari capitava (e mi capita tutt'ora) che o cercavo un posto in aula in cui, anche da ferma, potevo concentrarmi per mettermi in ascolto con me stessa, oppure iniziavo semplicemente a camminare nell'aula da una parte all'altra tra un compagno ed un altro, questo poteva avvenire o per prendere "spunto" dal movimento di un mio collega (magari venivo attratta da una dinamica precisa o dall'uso di alcune parti del corpo), oppure in quella stessa camminata, come se fossi stata l'embrione di un uragano, cercavo una dinamica che mi potesse portare, da un momento all'altro, ad esplodere.

La prima lezione è stata per me un colpo di fulmine.

È stata proprio la prima lezione che mi ha permesso di toccare e ricordare la Silvia che ancora non si era trasferita a Roma.

Mentre ci trovavamo distesi a terra, nella posizione più comoda, la professoressa ha pronunciato delle parole, delle piccole frasi, delle domande semplici ma micidiali ("A cosa pensi quando danzi?", "Per chi danzi?"), che mi hanno premuto tasti dentro che non accendevo da tempo. Tutto d'un tratto mi sono riconnessa con me stessa, con semplicità, con quella semplicità che ti arriva diretta e ti spiazza.

Da questa connessione con noi stessi c'è stato chiesto di muoverci, di relazionarci con il nostro corpo, possibilmente nel modo più autentico.

Quando il movimento è iniziato ad essere per alcuni meccanico, tecnico e calcolato, è stata spezzata questa operazione con la richiesta di abbracciare la prima persona che incontravamo.

Trovo che l'abbraccio sia uno dei gesti fisici più intimi tra le persone e, proprio per questo, a me piace gustarlo e lasciare questo piacere attraverso il mio modo di abbracciare, il più possibile.

Per questo io abbraccio forte, grande e denso.

Durante la seconda lezione abbiamo fatto tre esperienze.

Nella prima esperienza ho scelto di trovarmi all'interno del cerchio, in cui dovevo muovermi per tutto il tempo prestabilito ad occhi chiusi.

Mi fidavo di me stessa.

Percepivo alcuni corpi accanto al mio maggiormente rispetto ad altri. Alcuni li ho riconosciuti dagli odori, dai respiri. Ho trovato che il tempo di dieci minuti andava bene per il mio corpo, ma per gli occhi chiusi no.

Mi sono spostata poco nello spazio. Quando mi spostavo capitava di incontrare altre persone e, secondo l'energia positiva, rigida, negativa o rilassata che mi arrivava dalla persona, decidevo di muovermi con essa o meno.

Riguardo tutto il mio processo ho notato che inizialmente ragionavo troppo, "calcolavo" il movimento, successivamente ho cercato la mia naturalezza.

La seconda esperienza è stata opposta, ovvero dovevo osservare da fuori chi invece stava dentro il cerchio e si muoveva ad occhi chiusi.

Facilitata dalla conoscenza dei miei colleghi, per ogni persona notavo delle cose diverse, con sfumature più dettagliate per alcuni, meno per degli altri. Ho percepito chi si muoveva con naturalezza, chi stava in tensione, chi costruiva dei movimenti precisi senza starci dentro, in qualcun altro ho trovato molta staticità o in altri invece la ricerca verso qualcosa di nuovo.

Ed infine ho prestato più attenzione a chi utilizzava gli appoggi e lasciava "impronte" sul pavimento.

Durante la terza esperienza eravamo tutti in cerchio e, di volta in volta, chi voleva, chi "se la sentiva" poteva entrare muovendosi per come desiderava, come anche attraversare

semplicemente lo spazio per prendere un altro posto.

Prima di entrare, ho aspettato "l'ispirazione" giusta e più affine con me stessa suggerita da chi era già dentro, così, trasportata da un'energia, sono entrata.

Il mio movimento era il mio, l'ho riconosciuto. Mi attirava in qualche modo a terra, ma era arioso tra le articolazioni, tra la testa ed i capelli. Una spirale mi ha fatto muovere e mi piaceva.

In un'altra lezione per iniziarmi a muovere ho avuto bisogno di tempo per entrare nel processo. Andando a terra ho avuto modo di sentire in modo ampio il mio corpo, sentirlo denso.

Farmi trasportare da ciò che volevo, ciò di cui avevo bisogno. Pian piano camminando nello spazio incontravo corpi e, in base al tipo di energia che mi arrivava, alla dinamica o al flusso mi allontanavo o al contrario mi avvicinavo. Rispettando sempre la mia necessità rispetto a quel momento: di calma, di densità, di energia, di dinamica, di botta e risposta, talvolta anche di sfida.

Danzando su una musica trovi il tuo movimento. La propria energia e flusso di movimento. Mi vibrano le estremità, la pelle la sento fibrillare.

Trovo una dinamica, la mia. Danzo, mi muovo per il piacere, per il mio piacere di muovermi, di utilizzare dinamiche e sensazioni che mi piacciono.

Si trova un compagno che da fuori osserva e deve consigliare se c'è qualche parte del corpo che "escludiamo" dal nostro movimento.

Così (Giovanna) mi consiglia di utilizzare e far partecipare anche il busto/centro ad accompagnare quello stesso movimento che è il mio. Anche la prof mi dà un consiglio, cioè porre attenzione sul viso, perchè tengo lo sguardo verso il basso.

Quando penso a questi due elementi mi perdo e mi confondo. È difficile. Poi la mia compagna mi consiglia di mettere da parte i consigli e riprendere ciò che stavo facendo prima, per poi provare a metterli di nuovo dentro, e così via.

Dopo questo lavoro/esperienza la professoressa consiglia di lavorare su un'altra dinamica. Se la propria qualità di movimento è la fluidità allora si dovrebbe sperimentare quella opposta, ad esempio lo staccato.

Bisogna affrontare e lasciarsi ispirare dalle difficoltà, da qualcosa che non facciamo mai. Questo potrebbe essere un pò problematico, in quanto il diverso dalle nostre abitudini può metterci in crisi.

Un tema trattato nella lezione successiva è stato la difesa. Come ci difendiamo? Attacco, ragiono, mi faccio scivolare tutto, mi chiudo in me stessa, con rabbia, verbalizzo.

Credo che il mio modo sia quello di ragionare e pensare tanto sull'accaduto, perchè come in ogni situazione "nuova" prima ho bisogno di studiare e capire chi o cosa ho davanti, quindi con chi o con cosa mi sto confrontando. In altre situazioni è anche vero che ho imparato a verbalizzare, non con uno scontro, ma un confronto per l'appunto. Nelle situazioni più sanguigne in cui sono coinvolta sentimentalmente sono brutale, sono istintiva. Perchè dò tanto, faccio tanto e mi tuffo a pesce, con il rischio di sbattere con le persone a me più vicine.

Processo della lezione: riscaldamento e cerchio. Aspettando il momento in cui mi perdo con me stessa, fatta trascinare dalla musica, entro.

Entrando ho voluto percepire chi avevo attorno, come era cambiata la mia posizione rispetto a prima (fuori dal cerchio) a dopo (dentro il cerchio). Mi sono presa il mio tempo per accettare quel cambiamento.

Dopo ciò mi sono riconnessa a me stessa, a quella che era stata la spinta per entrare e lì mi sono mossa per come volevo, ero trasportata dalle vibrazioni che amana il mio corpo. L'intenzione del mio movimento era chiara?

Mi faccio lasciar andare ma, talvolta, so di perdere il controllo a causa dell'adrenalina che risiede in me, in quel momento.

Nell'esperienza successiva siamo stati chiamati in quantità numerica a stare dentro il cerchio. Questa richiesta per me è stata troppo mentale, infatti non sono riuscita ad entrare.

Ho avuto modo di adattarmi alle situazioni.

Non mi è sempre facile ad esempio accettare di dover fare qualcosa, un movimento, controvoglia, quando il mio umore è negativo.

Queste lezioni, in una piccola percentuale, sono state un modo per accettare anche questo.

L'accettazione del mio stato d'animo, del luogo in cui mi trovo, delle persone che mi circondano e riuscire comunque a comunicare profondamente con me stessa per non perdere quel primo punto di vista che è il movimento del mio corpo.

Ultima riflessione è stata l'accettazione delle mie paure e della timidezza che la troppa riflessione talvolta mi incastra in nodi che non riesco a sciogliere, dunque non riuscire ad espormi o a fare le cose per come vorrei.

Credo che questo è un muro/scudo protettivo che lavorandoci da tempo ormai sto abbattendo. Talvolta il poco tempo o l'istantaneità delle situazioni e delle lezioni stesse ti portano a dover prendere delle decisioni altrettanto repentine. O stai fermo o ti butti, tutto, per intero, per davvero. Non c'è più tempo per pensare e riflettere. Credo che la ricerca non è solo ragionamento ma, per la maggior parte delle volte, è sperimentazione, è improvvisazione, è provare a fare delle cose, qualunque cosa.

La materia in sé non aveva degli obiettivi specifici da dover raggiungere, perché non era possibile neanche prestabilirli, ma la cosa più sconvolgente è stata proprio questa, arrivare a toccare delle parti profonde che hanno fatto emergere elementi personali per ognuno dei partecipanti ben distinti, che hanno fatto riflettere e fatto uscire in un modo completamente diverso, seppur non percettibili, nuove consapevolezza e conoscenze di noi stessi.

Elementi importanti delle lezioni che hanno permesso questo tipo di percorso sono stati, il gruppo e l'ambiente.

Il gruppo con cui si lavora è importante, le persone con cui ci si trova danno la possibilità di instaurare relazioni e un confronto con se stessi, quindi più le persone sono piacevoli più si eliminano tensioni dannose alla riuscita del percorso.

Relazionarsi con gli altri rinforza i propri confini, quindi stabilire chi sono io all'interno del gruppo e chi sono gli altri per me. Gruppo significa confronto, scontro e conforto.

Durante le proposte, sia quelle in cui avviene una divisione di sottogruppi in cui uno si muove e l'altro osserva (e viceversa), sia quelle in cui tutti ad uno ad uno si muovono davanti a tutti gli altri, accade che lo sguardo dell'altro dà in qualche modo un rimando, un feedback necessario per capire come si sta e se emergono eventuali difficoltà.

Fortunatamente il gruppo in cui mi sono trovata era piacevole, eravamo piacevolmente uniti con forza in quel piccolo mondo distaccato da tutto il resto delle lezioni accademiche,

le lezioni di danza terapia.

Abbiamo tutti, chi più chi meno, dato una valenza liberatoria e di sfogo, alcune volte anche esagerando, di spazio personale a quelle due ore settimanali della materia. Ha in parte confermato che quel malumore che mi investiva personalmente non era unicamente mio ma apparteneva alla maggior parte dei miei colleghi.

Si dice che non importa dove si va ma con chi si va, e anche in questa occasione ha confermato il fatto che l'ambiente, il contesto in cui ci si ritrova, lo plasmano le persone.

L'ambiente è dato da chi lo abita, quindi da una parte c'era il gruppo, dall'altra c'era la danzaterapeuta. E proprio quest'ultima ha permesso che lo spirito del gruppo uscisse fuori.

L'ambiente era infatti piacevole, senza giudizio e motivante. Lì dove era permessa e concessa l'inebriatezza del momento, erano anche tirate le redini, quando necessario, per permettere l'adeguato svolgersi di quel processo.

La bellezza delle lezioni era il fatto che non venivano imposte delle mete precise, ma pian piano venivano fuori, perchè l'ascolto era da entrambe le parti, il terapeuta ascoltava e assecondava le esigenze del gruppo, portandoci però ogni volta verso una strada ben precisa che, solo a fine lezione, emergeva.

Altra caratteristica che sin da subito ho potuto notare e che mi ha particolarmente entusiasmato è stato il fatto che, durante la verbalizzazione, a chiunque di noi parlava, l'insegnante poneva delle domande e degli spunti di riflessioni su noi stessi.

Ad esempio, alla fine della primissima lezione è stato molto discusso tra di noi l'elemento spiazzante dell'abbraccio. Una mia collega ha esternato un'affermazione in cui rendeva presente la stranezza dell'abbraccio, dando per scontato che fosse così per tutti, vedendolo come un gesto intruso ed estraneo a quel contesto. L'insegnante ha posto una semplice domanda: "tu come stavi nell'abbraccio?". La collega che in un primo momento, in modo istintivo, aveva risposto "bene", dopo poco cambiò la risposta, si rese conto così che per lei quel gesto era forzato. Come questo esempio ce ne sono stati tanti altri che mi hanno fatto capire che, quando parliamo, quando diamo un giudizio su qualcuno o qualcosa, anche in modo semplice e spontaneo, in realtà non facciamo altro che parlare di noi stessi. Noi attingiamo inesorabilmente e obbligatoriamente dal nostro vissuto, da ciò che sentiamo e proviamo. Dire che una cosa è sbagliata non significa altro che per noi quella cosa è scomoda, ci fa stare male per un motivo conscio o inconscio che sia.

Con queste lezioni ho avuto modo di sperimentare il mio movimento, me stessa, (ri)cercare qualcosa che per un motivo o per un altro avevo accantonato, ma di cui avevo bisogno.

Toccare dei punti interni, delle sensazioni, delle vibrazioni, dei bisogni, delle emozioni per far parlare il corpo.

Avevo perso la voglia di muovermi e di danzare a mio piacere perchè avevo un pò perso me stessa, la mia identità e il motivo per cui danzavo. Sembrava difficile ritrovare quella spinta lì e invece grazie a questo corso e grazie alla danzaterapeuta che ci ha condotto mi sono resa conto che era molto più semplice di come immaginavo. Avere (ri-trovare) la chiave che ci permette di entrare in contatto con noi stessi è importante, ci svela come affrontare le cose e ci ricorda perchè lo stiamo facendo.

## 4. CAPITOLO: Il mio Profilo

### 4.1 Movimento Fisico e Personalità

*«Il corpo ha una sua identità che non è quella della carne ma quella di un collettore e diffusore di sensi e di significati, che precedono la razionalizzazione».*<sup>21</sup>

Definire con precisione cos'è il corpo non è semplice.

Certamente esso rappresenta la nostra parte esteriore, ciò che ci dà una forma, quella parte fisica e materiale che fa da involucro a tutta la nostra parte interiore.

Il corpo è il nostro strumento per manifestarci nel mondo, ciò che ci rende tangibili, rappresentato da carne, muscoli, ossa, pelle.

Il corpo è congegnato come una macchina, composto da tutte quelle parti genialmente collegate e ideate che, se ben mantenuto e curato, lo fanno funzionare perfettamente.

Attraverso il corpo abbiamo la possibilità di muoverci, di agire, di compiere le azioni sia necessarie/e non per vivere e per entrare in relazione con il mondo esterno. Il corpo quindi, attraverso il suo movimento, è anche comunicazione. Sappiamo bene che l'uomo è dotato di una comunicazione verbale, attraverso la parola, e una comunicazione non verbale.

Proprio quest'ultima viene espressa con tutto ciò che riguarda i movimenti del corpo: gesti, espressioni facciali, timbro della voce, ecc.

La comunicazione non verbale non rispetta una grammatica rigida come il parlato, non è semplice affidarle un significato univoco, ed è poco controllabile, per cui veicola messaggi viscerali e reazioni immediate, come emozioni e stati d'animo. Essa, come ben si conosce attraverso gli studi sulla comunicazione, può essere manifestata in tre modalità principali: la paralinguistica, la prossemica, la cinesica.

La paralinguistica è l'insieme di tutte le caratteristiche non linguistiche che accompagnano il parlato, quindi il tono di voce, il ritmo, la velocità, ecc, tutti quegli elementi che sono influenzati fondamentalmente dal contesto in cui si trova l'individuo e che danno unicità e

---

<sup>21</sup> MUSCELLI CRISTIAN, *In cerca di danza. Riflessioni sulla danza moderna*, p.17, Milano, Costa&Nolan, 1990.



un valore aggiunto al contenuto verbale espresso.

La modalità prossemica è un tipo di comportamento che riguarda lo spazio circostante, quindi quanta distanza un interlocutore pone all'altro, questa distanza sta ad indicare il grado di conoscenza ed intimità tra i due.

Infine la cinesica comprende invece tutti i movimenti del corpo, i gesti e la mimica facciale. Il volto è la parte più espressiva del corpo. Nello specifico, l'area più carica e portatrice di più significati è lo sguardo. Solo il guardare può essere già di per sé comunicazione, può significare attenzione ed ascolto verso qualcuno, quindi può essere gradita, oppure se è prolungata può suscitare nell'altro fastidio o imbarazzo. La gestualità è presente nell'uomo sin da bambino, come per esempio l'indicare un oggetto lontano (gesto dittico), e poi con la crescita si apprendono gesti sempre più simbolici e astratti che sono associati alla propria cultura. Anche le diverse posture che può assumere il corpo possono veicolare messaggi, alcuni magari sono più convenzionali, come l'inclinarsi o agitare la mano per salutare, altri sono più generali, come ad esempio il protendere il busto all'indietro per schivare e mantenere le distanze.<sup>22</sup>

Il movimento, non solo rappresenta espansioni e rappresentazioni visibili della funzione posturale e dell'azione, ma inoltre si arricchisce esprimendo emozioni ed essendo il tramite di messaggi rappresentativi ed emozionali. Nell'uomo si trovano quindi, unificati in un unico corpo, il senso della propria esistenza con il significato del suo movimento, attraverso cui esprime la volontà e i desideri. Il corpo in movimento è una forma espressiva dinamica con la capacità di attribuire senso e significato ad atteggiamenti e a comportamenti della persona.

Il movimento è un linguaggio pari a tutti gli altri linguaggi. Bisogna considerarlo, con le parole della Montessori<sup>23</sup>, come:

*« l'incarnazione funzionale dell'energia creatrice che porta l'uomo all'altezza della sua specie animando in lui l'apparato motore, strumento col quale egli agisce nell'ambiente esterno compiendo il suo ciclo personale, la sua missione. Il movimento non è soltanto l'espressione dell'io, ma fattore indispensabile per la costruzione della coscienza, essendo l'unico mezzo*

---

22 PINEL P.J. JOHN, *Psicobiologia*, Il Mulino, 2007.

23 Maria Montessori (Chiaravalle, Ancona 1870 – Nordwijk, Olanda 1952), pedagogista italiana di formazione medica, conosciuta soprattutto per il metodo didattico che porta il suo nome, presentato a Roma nel 1907.

*tangibile che pone l'io in relazioni ben determinate con la realtà esterna»<sup>24</sup>.*

Siamo abituati all'idea che nel tempo la psiche cambia, se nella personalità cambia quindi cambia anche il corpo. I cambiamenti del corpo a cui si fa riferimento sono alcune indefinibili differenze fisiche, nel grado e nel tipo di attenzione disponibile. L'attitudine di una persona, nella sua sostanza e nel suo contorno, cambia insieme al cambiare del mondo esterno circostante.

Non siamo invece abituati all'idea che l'esperienza cosciente del movimento fisico produce dei cambiamenti nella psiche.

Con l'espressione "esperienza cosciente" troviamo un collegamento.

Per la maggior parte delle persone, il tempo e la forma di ogni movimento fisico è un'abitudine preimpostata, inconscia, automatica e organizzata verso un fine e una funzione utilitaristica, verso il raggiungimento di un obiettivo e di uno scopo mentale. Se prestiamo attenzione a un nostro movimento durante la quotidianità, possiamo notare che un qualsiasi movimento come quello di allungare il braccio e tendere la mano verso un bicchiere pieno d'acqua per poter soddisfare la nostra esigenza di dissetarci è reale e, iniziando a chiederci cosa esso indica, possiamo riconoscere attraverso di esso qual'è l'uso quotidiano che facciamo del corpo.

Perchè, per quanto il nostro corpo è congegnato come una macchina perfetta, ci rendiamo conto che in realtà tutto può essere tranne che una macchina. Non importa quanto noi lo trattiamo come tale, ma una cosa è certa, il movimento che compie il corpo non è meccanico e non lo sarà mai, questo perchè esso rappresenta la parte espressiva della persona.

Il corpo è l'aspetto fisico della personalità e il movimento è la personalità resa visibile. Tutte le volte che sentiamo il nostro corpo compresso, stanco, con tensioni o distorsioni è perchè all'interno di noi stessi, nella nostra personalità siamo compressi, stanchi tesi o distorti. Queste condizioni sono le condizioni della psiche che si riflettono sul corpo, infatti noi siamo entità psicosomatiche.

Da dove origina il movimento?

Come abbiamo visto precedentemente con Laban a proposito dell'*Effort*, si fa riferimento ad

---

<sup>24</sup> MONTESSORI MARIA, *Il segreto dell'infanzia*, pp.27-127, Garzanti, 1950.

un impulso interno che si presenta come una sensazione.

Questo impulso produce in noi una reazione che ci spinge verso fuori, nello spazio, così che il movimento diventa visibile come azione fisica. Bisogna quindi che, una volta trovato e percepito l'impulso, il corpo si lasci andare per esperire il movimento, questo rappresenta la base, la miccia accesa che dà luogo al movimento autentico. Il sentire essere mossi da qualcosa che proviene da dentro e fidarsi continuando a muoversi. L'azione fisica prende una forma che non sarebbe possibile ottenere con la volontà o comunque richiederebbe troppo tempo per essere appresa attraverso una decisione cosciente. Se a questa attitudine si dà il lascia passare, essa consente una totalità, con la conseguenza che il corpo riesce a funzionare in modo libero producendo una vasta gamma di azioni fisiche rispetto alla ristrettezza che producono le azioni ormai immobili della quotidianità.

## 4.2 Processo Creativo

Il desiderio di innovare, di esplorare nuovi percorsi, di realizzare sogni e risolvere problemi fa parte del mondo della creatività che è insita nell'uomo da sempre. La creatività fa venire in mente, nella concezione umana, un'abilità misteriosa e rara alla portata di pochi individui, prerogativa di persone particolari o particolarmente intelligenti o, a volte, addirittura affetti da patologie. Essa invece, anima l'essere umano, a prescindere da chi si è, e può entrare nella vita di chiunque, è alla portata di chiunque si senta spinto a provare e a migliorare le cose, di chiunque voglia esplorare nuove possibilità, lasciandosi alle spalle una situazione migliore.<sup>25</sup>

La creatività è stata studiata sotto molteplici prospettive : storico-culturale, psicométrica, educativa, neuroscientifica, psicodinamica. Da questi studi si è visto che in realtà è un'abilità insita nell'uomo, in tutti gli uomini e ha a che fare con un tipo di pensiero detto *divergente/laterale*, in quanto è differente dal pensiero logico e razionale. La creatività è infatti studiata sotto l'aspetto delle abilità cognitive caratterizzate dai processi mentali, in cui si è potuto notare che è utile, se costantemente stimolata, a risolvere problemi di difficile portata o nell'invenzione di qualcosa di assolutamente nuovo e straordinario.

Possiamo notare come è facile poter collegare la creatività ad un'arte come la danza e anche alla danza terapia, quanto essa possa influire ed essere partecipe di un processo di riconoscimento del proprio movimento e della propria personalità.

Per descrivere il processo creativo useremo la spiegazione più nota, proposta in fasi successive, dello psicologo ed educatore inglese Graham Wallas<sup>26</sup> insieme alla partecipazione di Richard Smith, entrambi autori del testo "*The art of thought*" pubblicato nel 1926.

---

25 GOLEMAN, RAY, & KOLEMAN, Lo spirito creativo, 1999.

26 Graham Wallas (31 maggio 1858 – 9 agosto 1932) fu un insegnante britannico, sociologo e teorico in scienze politiche e relazioni internazionali. Persuaso della perfettibilità dell'ambiente sociale, dedicò le sue due ultime opere a proposte di modificazioni sociali in vista di un'espansione e di un rafforzamento della razionalità dell'agire umano (*Our social heritage* 1921; *The art of thought*, 1926).

La sequenza proposta da Wallas è plausibile e prevede un'alternanza tra pensiero logico e pensiero analogico. Il *pensiero logico* procede in modo lineare, per sequenze di causa/effetto, prima/dopo, premesse/conseguenze; mentre il *pensiero analogico* si sviluppa in modo non lineare per somiglianze/differenze, suggestioni/metafore.

Le fasi descritte da Wallas sono cinque, ma nella maggior parte delle pubblicazioni vengono ricondotte a quattro, per la prima e l'ultima fase servono dei ragionamenti logici e strutturati; mentre per la seconda e terza fase è necessario non aggrapparsi a ragionamenti logici, ma ad un pensiero analogico.

Le fasi previste sono:

1. **Preparazione:** nella prima fase si raccolgono tutti i materiali e le informazioni necessarie su cui lavorare e, in un secondo momento, organizzarle. In questa fase è necessario predisporre con un atteggiamento metodico e sistematico.

A volte un'indagine viene messa in moto da un colpo di fortuna: per esempio, A.H. Becquerel scopre la radioattività accorgendosi che un composto a base di uranio ha impressionato una lastra fotografica coperta, sul quale l'aveva appoggiato. Questo accade perchè nel suo studio è previsto il lavoro con l'uranio, la presenza di lastre fotografiche in laboratorio, nonostante egli possiede le conoscenze sufficienti per riconoscere come si può verificare un fenomeno prodotto in modo casuale. Caratteristiche di questa fase sembrano essere la capacità di individuare un problema, la familiarità con i fatti di base e gli elementi che possiede, insieme ad un orientamento per trovare una possibile soluzione.

2. **Incubazione:** rappresenta la fase in cui la mente elabora i materiali a disposizione e alla ricerca di un'organizzazione che produca un nuovo senso. È un processo che si sviluppa sulla base continua di prove ed errori, per flussi di pensiero apparentemente disordinati ed altalenanti. Essa prosegue anche in momenti nei quali l'attenzione cosciente è sospesa (come ad esempio nel sonno).

Descartes dice di essersi imbattuto per la prima volta nelle nozioni fondamentali della geometria analitica durante due sogni. Mentre dormiva, in un sogno gli sono apparsi atomi che danzavano in un anello, per l'esattezza 'l'anello benzenico', ad oggi si sa che esso rappresenta la forma più complessa delle strutture molecolari. All'archeologo Hermann Hilprecht è capitato di decifrare in sogno l'iscrizione

babilonese.

O ancora, Einstein, cominciò a sedici anni a preoccuparsi di certi problemi fondamentali della fisica, legati al significato della velocità della luce. Quando si rende conto che il problema può essere risolto mettendo in discussione il concetto di tempo, gli bastano cinque settimane per stendere la famosa memoria sulla relatività, anche se lavora a tempo pieno all'ufficio svizzero dei brevetti.

3. **Illuminazione o Insight:** la terza fase è quella più importante, in cui avviene l'intuizione, spesso istantanea, dell'esistenza di una soluzione inaspettata e differente da tutto quanto si era ipotizzato precedentemente. Sembra arrivare in modo spontaneo e inatteso, ed è spesso unita a una forte reazione di carattere emozionale. Il fatto che una soluzione si presenti all'improvviso è piuttosto sorprendente anche per coloro i quali lo sperimentano. Henri Poincaré racconta di aver risolto un complesso problema matematico mentre stava salendo su un autobus, ma aveva il pensiero indirizzato su altro e non sul problema. Alcuni ricercatori insistono sul fatto che la soluzione balenata all'improvviso è completamente diversa da tutte quelle precedentemente prese in considerazione (Hadamard, 1945).
4. **Verifiche:** sono le prove, messe a punto e la loro formalizzazione. Il metodo scientifico prevede che una scoperta venga presentata attraverso un'argomentazione formale, partendo da una serie di assiomi o principi fondamentali. Strutturare un'intuizione nei termini di un'argomentazione formale è un modo per verificarne la consistenza. Einstein afferma che : *«è molto raro che io pensi con parole. Mi balena il pensiero, e solo più tardi posso cercare di esprimerlo... in tutti questi anni ho avuto la sensazione di muovermi in un senso preciso, verso qualcosa di concreto... una cosa profondamente diversa dalle considerazioni successive sulla forma logica della soluzione. Naturalmente dietro questo senso di una direzione precisa c'è sempre qualcosa di logico; ma per me si presenta sempre come una specie di sguardo generale; in un certo senso, visivamente»*.
5. **Intimation:** chiamata così da Wallas, essa è la fase mancante che viene prevalentemente presentata come una sub-fase, ricondotta alla sensazione di essere sulla strada giusta, accompagnata da una eccitazione crescente, che a volte precede l'insight.

Altri autori immaginano sequenze diverse. Uno schema molto antecedente, proposto dal filosofo americano John Dewey, (Come pensiamo, 1910) suddivide il processo in cinque stadi: sensazione di una difficoltà, individuazione e definizione del problema, proposta di possibili soluzioni, esame delle soluzioni, verifica delle soluzioni con prove sperimentali.

Nel 1931 Rossmann parla di sette stadi (osservazione di un bisogno, analisi del bisogno, rassegna delle informazioni disponibili, formulazione delle soluzioni probabili, analisi critica, invenzione vera e propria, sperimentazione). Eindhoven e Vinacke (1952) trovano necessario introdurre fasi diverse per descrivere accuratamente l'attività degli artisti e le differenze tra soggetti esperti e non esperti. Osborn (1953) torna al numero sette, individuando: orientamento, preparazione, analisi, ideazione, incubazione, nuova sintesi, valutazione. Johnson (1955) dice che è meglio ridurre tutto a tre fasi fondamentali: preparazione, produzione e giudizio.

L'insight, comunque lo si definisca, resta una faccenda piuttosto misteriosa. Nessuno di questi modelli riesce a dare pienamente conto del fatto che all'interno del processo alcune fasi possano sovrapporsi (per esempio, l'individuazione del problema e la raccolta di informazioni oppure la raccolta di informazioni e l'incubazione), e del fatto che la sovrapposizione possa dipendere sia dalla natura del problema sia dallo stile personale, dal carattere, dal grado di ossessività di chi lo affronta. Infine, nessuno dei modelli riesce a descrivere processi creativi complessi: per esempio, nella ideazione e realizzazione di un film non uno ma moltissimi momenti creativi di ricerca, incubazione insight e verifiche si susseguono e si intrecciano, della stesura dello script a quello del montaggio definitivo, e fanno capo a persone differenti.

Per Jung la psiche è immagine. E per immaginare servono delle immagini. Che, tradotte in parole, diventano narrazioni. Questa sembra essere una componente ricorrente dell'attitudine a sviluppare il pensiero creativo, anche al di fuori dell'ambito delle arti figurative: molte delle metafore relative alla creatività hanno carattere visivo (brancolare nel buio...avere un'illuminazione... lampo di genio).<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> <http://nuovoutile.it/come-si-esprime-la-creativita-i-modelli-del-processo-creativo/>

### 4.3 Improvvisazione

L'improvvisazione in danza può essere definita come l'esplorazione spontanea di tutti i possibili movimenti umani. È un elemento importante sia per la performance, sia nella danza rituale, sociale, educativa e terapeutica.

In tutta la tradizione teatrale occidentale, l'improvvisazione è stata sempre ampiamente fraintesa e incompresa. Il suo utilizzo nella performance ha gran valore in molte tradizioni - in Asia, in India, in Africa, in Medio Oriente (con il Raqs al-Sharqi) e in Spagna (con il Flamenco) - in cui la capacità creativa è considerata un importante elemento di abilità per la performance.

Mediante i diversi documenti storici, nel caso della danza, è probabile che l'interesse per l'improvvisazione diminuì come invece aumentò l'interesse per la costruzione coreografica. Un raro esempio di abilità virtuosistica di improvvisazione è la ballerina russa Olga Preobrajenska, che già sulla musica Barocca diede sfoggio della sua capacità di improvvisare sulla coreografia.

Sullo sfondo di nuove teorie dello sviluppo umano che sono state radicate nel XIX secolo – come quelli di Sigmund Freud, Charles Darwin, e John Dewey – l'improvvisazione divenne sempre più importante come strumento educativo e terapeutico negli anni '20. Educatori come Bird Larson, che ha lavorato con i bambini, e Margaret H'Doubler, pioniera della danza nell'università, hanno incorporato l'improvvisazione nei loro programmi di formazione.

Isadora Duncan è ampiamente nota per aver improvvisato in performance. È chiaro che molte persone etichettarono la sua danza come improvvisata, perché il suo stile e la sua forma erano libere rispetto a quelle conosciute fino ad allora.

Durante lo stesso tempo, due vere influenti figure – Mary Wigman e Rudolf von Laban - cominciarono il loro lavoro insieme in Europa Centrale. Entrambi utilizzavano ampiamente l'improvvisazione nel processo di formazione e di preparazione.

La Wigman era irremovibile su quel valore che considerava come mezzo per un fine, e non come fine a se stesso, Laban talvolta usava l'improvvisazione nei suoi spettacoli, fornendo



strutture sciolte che a volte includevano ballerini non addestrati. Tra di loro hanno sviluppato un approccio alla formazione di improvvisazione e un rispetto per l'improvvisazione che è stata l'eredità di una rete di espansione di discendenti artistici in tutta l'Europa, gli Stati Uniti e in Giappone: per esempio Hanya Holm, Truda Kaschmann, Alwin Nikolais, Murray Louis, Phillis Lamhut, ecc...

L'approccio Wigman-Laban, usato per sensibilizzare i danzatori a sentire i loro impulsi e le altre persone attorno, si concentra sull'esplorazione delle parti del corpo in modo isolato o sullo spazio, tempo, o alle qualità degli effort-shape e l'uso dell'immaginazione come motivazione per il movimento.<sup>28</sup> Con Laban, in modo particolare, si sviluppa un percorso importante che procede da una liberazione espressiva mente-corpo, per passare poi all'esplorazione e definizione di forme del movimento che coincidono con una coerenza interna, visibile dalla raggiunta organicità.

Il termine deriva da improvviso, cioè tutte quelle azioni come il dire, lo scrivere, il comporre (versi o un discorso) all'improvviso, seguendo l'ispirazione del momento, senza una preparazione o una meditazione. Quindi l'improvvisazione rappresenta l'atto di improvvisare.

Nella danza l'improvvisazione è considerata un pò come la fusione della creazione coreografica con quello dell'esecuzione,<sup>29</sup> quindi un dare forma con il movimento del corpo ad una esperienza interna.

Nella storia della danza, dopo il grande contributo teorico e analitico del movimento di Laban e della Wigman, si vede in Germania attorno agli anni '20, un ampliarsi a quello che sono i concetti di movimento e psiche. Un esempio è Kurt Jooss<sup>30</sup> che, con il suo metodo Jooss-Leader, in cui confluiscono gli insegnamenti di Laban, proponeva un'idea di movimento globale. Il movimento deve coinvolgere tutto il corpo, e tra un movimento ed un altro non devono esserci momenti di stasi e di fermo, bensì un flusso che non si spezza, un continuum. Credeva fortemente nel binomio corpo-psiche, parlava infatti di "*verità psicologica*", per lui il movimento di un corpo appartiene al suo contesto, allo spazio in cui

---

28 COHEN, *International Encyclopedia of Dance*, pp. 443-444-445, Oxford, New York, 1998.

29 A.L. Blom-L.T. Chaplin, *The movement of Movement, Dance Improvisation*, cit. in M.E. GARCIA, M. PLEVIN, P. MACAGNO, *Movimento Creativo e Danza*, Roma, Gremese Editore, 2006.

30 Kurt Jooss (Wasseraffingen, 1901-Heilbronn 1979), è stato un ballerino e coreografo tedesco. È riuscito, grazie ai suoi studi e alla sua passione per la danza, a creare un insieme tra la danza accademica e quella libera con opere intriganti e coinvolgenti.

si muove e inesorabilmente alla mente di chi muove, così da attribuire al movimento ricchezza espressiva ed autentica. Egli infatti affermava :

*«Io stesso ho lavorato molto in questa direzione che definisco "psicologia del movimento". Quando vedo dei ballerini, è dal modo in cui si muovono che decido se prenderli o no con me.*

*I movimenti mi fanno vedere chiaramente il carattere. Se stessero nudi davanti ai miei occhi i loro movimenti mi rivelerebbero i loro veri sentimenti.*

*I movimenti possono essere variati infinitamente, ma la direzione può essere centrale o periferica. I movimenti intellettuali sono preiferici. Tutti i movimenti di relazione, a corte o in società, tutto ciò che ci viene insegnato attraverso l'educazione, appartiene a questa categoria. I movimenti spontanei e i movimenti accentuati dalle emozioni sono centrali».*<sup>31</sup>

Il metodo del coreografo era quello di delineare solo in un piccola parte le caratteristiche dei personaggi prima di iniziare a lavorare con i suoi danzatori, il resto del lavoro lo lasciava in mano a loro. Dava ai suoi artisti delle linee guida generali di ciò che poi il pubblico, una volta seduto in teatro, avrebbe dovuto provare nel vedere lo spettacolo. Da questi spunti lasciava liberamente improvvisare i suoi danzatori, lasciando uscire fuori le emozioni. Solo in un momento successivo Jooss ordinava e sistemava il più possibile il materiale che aveva lui stesso fornito con quello che invece gli avevano dato i ballerini. Per lui il compito del coreografo rappresentava un obbligo educativo nel diventare artisti e a dare loro la possibilità di manifestare e di sviluppare la propria personalità.

Proprio a questo proposito, è in questo periodo che, non a caso, cambia anche il termine di ballerino in danzatore. È il danzatore delle performance di Pina Baush, Dominique Mercy, a capire la sostanziale differenza: *«Capii che attraverso questo metodo stavo cominciando a scoprire qualcosa di molto importante su di me e su un nuovo modo di fare il teatro. Capii che prima d'allora, io avevo soltanto, semplicemente ballato.»*<sup>32</sup>. Il ballerino quindi rappresenta colui che balla da "automa" una coreografia, mentre il danzatore è parte integrante della danza, è colui che collabora all'invenzione della coreografia stessa.

---

31 CARANDINI SILVIA, VACCARINO ELISA, *La generazione danzante. L'arte nel movimento in Europa nel primo Novecento*, p. 382, Roma, La danza e il balletto Editore, 1997.

32 BENTIVOGLIO LEONETTA, *Il teatro di Pina Bausch*, p.24, Milano, Ubulibri, 1991.

Il metodo a cui fa riferimento Dominique Mercy e a cui voglio porre particolare attenzione è quello di Pina Bausch, allieva, non a caso, dello stesso sopra citato Kurt Jooss.

La danza di Pina Bausch è legata al "*Tanztheater*", questo termine già conosciuto nel 1928, creato dal suo maestro Jooss quando creò la sua scuola, il *Folkswang Tanzstudio* e la sua compagnia, il *Folkswang Tanztheater*.

La parola indica uno specifico approccio alla danza, fa riferimento a una danza espressiva, libera che si pone come arte autonoma del movimento. Con la Bausch non parliamo soltanto di danza, ma di un ambito più ampio, di teatro composto da parola, corpo, gesto e danza in cui si parla di vicende, di uomini e di donne. Non si parla più di balletto, di *modern dance* o *postmodern dance*, si parla di mettere in scena la totalità del corpo, nella sua semplicità, e talvolta insieme all'aggiunta della voce, diffondendo sentimenti universali.

Il lavoro di Pina Bausch è certamente indelebile, segnando una nuova via originale di espressione scenica del corpo, innovando il teatro, rendendolo più che mai fisico e musicandone la drammaturgia. La coreografa intende «*usare il concreto per dire la concretezza dei sentimenti e dei dolori, risalendo, "regredendo" all'infanzia, alla sincerità e alla materialità dell'infanzia*».<sup>33</sup>

Pina Bausch si fa carico della danza tedesca del suo tempo: la danza espressiva. In Germania tra influssi filosofici, sociologici e pedagogici si amplia e si centralizza l'interesse verso il corpo e la sua manifestazione espressiva attraverso il movimento, non solo per gli artisti, ma anche per l'intero movimento epocale di riforma della vita.

Attraverso la ricerca della verità del corpo si intravede una potenziale riscoperta della sintonia dell'essere umano con la natura, con i moti universali, con originarie armonie cosmiche. Questo avviene grazie anche all'idea dell'unità inscindibile tra parte spirituale e parte fisica dell'uomo, fondando una nuova concezione del corpo secondo cui, attraverso il movimento, si possono manifestare esteriormente i moti interiori della psiche. Quindi danza espressiva perchè rappresenta l'espressione del movimento, un'espressione naturale e diretta della vita.

La danza così acquista valenze estetiche ed etiche innovative. Mettendo regole e codici da parte, provenienti dall'esterno, si va ad inseguire qualcosa che parte dall'interno, attraverso un'elaborazione e ricerca individuale e personale del movimento con: adeguamento ai ritmi

---

33 E. GUZZO VACCARINO, *Pina Bausch. Teatro dell'esperienza, danza della vita*, Genova, Costa e Nolan, 1993.

fisiologici, alternanza di tensione e distensione muscolare, uso diverso dell'energia, tutto ciò in relazione all'esplorazione dello spazio e del tempo, creando una danza. Così nella figura del danzatore si inizia a intravedere qualcosa di più, attraverso la sperimentazione, egli diventa il rappresentante per eccellenza dell'organicità dell'individuo.

L'improvvisazione diventa per la prima volta una tecnica funzionale tanto alla formazione degli allievi, tanto alla composizione coreografica della danza.

Prima ancora che danzatrice e coreografa, la Bausch si propone come osservatrice.

*«Cosa Faccio: osservo. Forse è proprio questo. Non ho mai fatto altro che osservare persone. Ho visto o cercato di vedere soltanto rapporti umani e ho cercato di parlarne. Ecco che cosa m'interessa. E non so neppure cosa possa esserci di più importante».*<sup>34</sup>

Osservare l'essere umano con tutte le sue sfaccettature è di grande interesse per la coreografa, osservare significa interessarsi alle azioni quotidiane, ai comportamenti e andare a scavare dentro le motivazioni, le angosce, le paure, le nostalgie, le lacerazioni, le emozioni, gli interrogativi e le potenzialità umane per arrivare a spiegare i suoi meccanismi. Osservare e ascoltare la vita, ciò che si è vissuto e ciò che si vivrà ha a che fare con quel famoso "mostrare se stessi", svelare la propria identità. Questo interessa alla Bausch, i caratteri e le diverse identità dei suoi danzatori, da cui trarne delle storie. Lei stessa afferma che ogni singolo danzatore della sua compagnia è totalmente differente dall'altro, l'importante per lei è scegliere essere umani che sono danzatori, persone che hanno qualcosa da raccontare, che possiedono la necessità di esprimersi con il proprio corpo. Mostrare se stessi con le vulnerabilità e con le ferite, con le proprie forze e i desideri, con le contraddizioni e i sogni.

I suoi pezzi non fanno altro che questo, esprimere la realtà concreta che rappresenta e contraddistingue l'uomo nella sua complessità. Con il risultato, che il pubblico però non assiste semplicemente ad un'opera di teatro, quindi una copia della realtà, ma assiste alla vita.

L'interesse gira tutto attorno alla Curiosità. L'essere curiosi di capire perchè le cose e le persone stanno e si comportano in una certa maniera anzicchè in un'altra.

---

<sup>34</sup> E. GUZZO VACCARINO, *Pina Bausch. Teatro dell'esperienza, danza della vita*, p.112, Genova, Costa e Nolan, 1993.

Pian piano emerge così l'idea che dietro a delle opere come quelle della Bausch c'è una gran ricerca, uno scavo interno alla persona, per meglio dire del performer che, cerca di raggiungere una completa organicità dell'essere umano sulla scena.

Il termine organicità fa riferimento all'attivazione di un corpo/mente consapevole ed addestrato, capace di mettere in moto realmente, in una situazione di rappresentazione, i meccanismi fisici-intellettivi-emotivi che presiedono all'espressione umana. La verità così fortemente perseguita dai ricercatori, nascerebbe allora non da una imitazione formale della realtà quotidiana, ma del reale svolgimento sulla scena di processi "organici" messi coscientemente in atto dal performer nella creazione artistica.<sup>35</sup>

Il merito del risultato di tutte le performance della Bausch va ricercato nel suo metodo, unico e penetrante.

Si è parlato pocanzi di come la coreografa scelga i suoi danzatori, ed emerge subito come è interessata ad instaurare un rapporto profondo per trovare la loro essenza. Questa ricerca avviene attraverso il "metodo delle domande", lunghi o breve quesiti su svariati temi, dai più futili ai più profondi, a cui poi i danzatori rispondono in modo libero. Tali risposte, espresse con la parola o con i gesti, possono avere differenti gradi di complessità, fino a giungere alla composizione di una sequenza improvvisata. Il lavoro in compagnia prevede quindi tante ore trascorse insieme, una condivisione della vita, un lavoro costantemente ravvicinato e un'intensa esperienza delle improvvisazioni collettive portano alla costruzioni di una serie di rapporti stratificati e complessi.

Un primo step di lavoro che, senz'altro, toglie via molto tempo, tra le cinque e le sei settimane, ponendo punti di domanda e ascoltando le risposte, serve alla coreografa ad elaborare ciò che le interessa maggiormente, andando a fondo, cercando la verità, qualunque essa sia. La difficoltà e la bellezza di questo metodo è l'imprevedibilità degli eventi e dei materiali, afferma lei stessa che, per l'inizio di ogni creazione non ha mai organizzato e prestabilito un tema specifico da voler sviluppare, ma appunto prende spunto da tutto quel materiale raccolto dai suoi danzatori, che poi altro non sono che le loro esperienze di vita e ciò che li ha smossi dentro da una parte o da un'altra.

Lo step successivo è quello più difficile: la composizione in forma teatrale elaborando i movimenti tratti dal vissuto dei danzatori.

---

35 E. GUZZO VACCARINO, *Op.cit.*, p.27-28.

Effettua una selezione di tutte le risposte che ha annotato nel suo taccuino, tra storie, immagini, situazioni, frasi per poi cercare di farle evolvere, per dargli una forma, mediante un lungo processo di continua rielaborazione.

In che modo quindi le domande si trasformano in danza? Attraverso l'improvvisazione.

I danzatori del Wuppertaler Tanztheater sono quotidianamente allenati a un duro e costante tirocinio della "fantasia". Sviluppano il loro linguaggio liberamente attraverso l'improvvisazione, alternando in sè stessi un lato fanciullesco ed uno più adulto e saggio, ed esercitandosi all'osservazione (perchè per saper improvvisare bisogna osservare molto).

Il lavoro di improvvisazione qui nello specifico non fa riferimento ad un'improvvisazione di scena/finale, lo spettacolo, bensì al lavoro collettivo delle prove, quindi un mezzo attraverso cui trarne (in questo caso) solo dopo dei materiali utili alla performance finale. L'indagine quindi mira a una pedagogia teatrale specifica e non al risultato.

Pina Bausch afferma:

*«È più importante, per me, guardare la gente per strada piuttosto che andare a teatro a vedere un balletto...E mentre lavoro insieme ai miei danzatori, e mi piace quello che mi mostrano durante le prove, mi dimentico immediatamente della danza, non la sento più come un problema: il fatto, intendo, che dovrei farli danzare».*

Attraverso l'improvvisazione i danzatori rispondono alle domande, esplodono, si mettono in mostra, si espongono; così i pezzi si formano e crescono attraverso un lungo processo che parte da dentro per uscire verso l'esterno. Questo cambia i connotati di valore della danza, essa non svolge più una funzione fine a se stessa, bensì una inedita funzione, diventa veicolo di diversi messaggi e temi espressivi di vita.

Cos'è la danza per Pina Bausch?

*«Ci sono molte cose che la gente non pensa siano danza e che, invece, per me lo sono. Forse nel mio lavoro la danza appare in forma ridotta. Ma poi cos'è la danza? È un certo tipo di movimento oppure può essere anche qualcosa di molto stilizzato. Invece è sempre una specie di conflitto tra la pura gioia del movimento da una parte e il sentimento di sentire che così è il movimento dall'altra. E se esiste, e io so che esiste, un compromesso tra questi due atteggiamenti, a me non succede di riuscire ad accettare questo compromesso. Ho sempre*

*una grandissima voglia di ballare, per questo ogni volta provo a costruire la danza. Poi alla fine, inevitabilmente, mi capita di tagliare via tutto. E non perchè la danza che ho costruito non funzioni, magari di per sè va benissimo, ma mi accorgo che non è lì quello che volevo dire. In realtà volevo qualcosa di mlto più semplice e, tagliando via la danza, mi resta il rimpianto di quella danza che di per sè sarebbe andata bene; mi consolo pensando che nel prossimo spettacolo "farò molta più danza". Ma poi succede così anche nella successiva produzione e anche quella non funziona».<sup>36</sup>*

L'interesse di Pina che emerge dalla sua danza è la necessità di rappresentare una realtà concreta, che viene scandagliata, rispettata e rispecchiata, non è per lei importante il "bel movimento", ma il movimento semplice dietro cui può però leggersi un mondo intero, carico di espressione ed emozione. Pina restituisce così alla danza la sua dimensione rituale, attraverso il lavoro del gesto, con il suo teatro dell'esperienza.

---

36 E. GUZZO VACCARINO, *Op.cit.*, p.165.

## 4.4 Analisi della mia danza

Da tempo, per svariati motivi, avevo messo la "mia" danza da parte, quando mi si è presentata la possibilità di avvicinarmi e di conoscere la Danza Terapia ho avuto modo di riavvicinarmi ad essa. La danza terapia è riuscita a scavarmi dentro, togliendo improvvisamente tutte le cose superflue e ponendo al centro dell'attenzione, senza involucri e coperte, la mia parte più intima e istintiva.

L'esperienza fatta durante il corso mi ha permesso di dare spazio a me stessa, di mettermi in comunicazione con il mio corpo e successivamente con la mia danza.

Essere danzatori non è facile, questo perchè ha a che fare con la scoperta della propria identità, con la consapevolezza di sapere chi sono, come mi comporto, come fluisce il mio pensiero, cosa mi stimola e cosa no, come reagisco a certe situazioni, quali sono le caratteristiche predominanti dentro di me, ecc... Per scoprirlo, si sa, serve del tempo ed esperienza, ma se si vuol diventare danzatori e si ha la strada giusta per scoprirlo tutto diventa più facile.

Le prime domande sono iniziate proprio da qua, dalla mia difficoltà nello stare in un certo luogo, nuovo, e il dover mettermi alla prova, quando questo accade, e nella vita accade molto spesso, dobbiamo decidere che parte di noi dover mostrare e farlo non è mica uno scherzo.

Così ho capito che per scoprire me stessa potevo farlo partendo dalla scoperta del mio movimento.

La prima domanda da cui sono partita è stata: qual è il mio stile?

Ho trovato di grande utilità il lavoro che compie la danza terapia, in questo caso, indirizzata non alla soluzione di specifici problemi psicofisici, bensì alla semplice conoscenza di se stessi e, attraverso l'esperienza dell'improvvisazione, del proprio movimento, in cui si può avere una lettura e una comprensione più ampia dell'identità del soggetto.

Per poter analizzare gli altri si deve prima analizzare se stessi, quindi per conoscere il movimento degli altri e poterlo leggere ho deciso di partire dall'analisi e lettura del mio movimento.



Analizzare il movimento di una persona significa analizzare l'identità di essa partendo dal presupposto che nulla è giusto e nulla è sbagliato, l'unico elemento importante è l'onestà e la verità dietro quei movimenti. Non si parla di difetti tecnici o fisici, l'oggetto in questione è lo stile comunicativo ed espressivo del danzatore che, attraverso il gioco dell'improvvisazione, può sperimentare un contatto con se stesso e sentire di volta in volta quali sono le caratteristiche che predilige nel proprio movimento.

Quando parliamo di caratteristiche facciamo riferimento a quegli strumenti già visti precedentemente, di cui si serve la danza movimento terapia. Dall'analisi globale del movimento verranno fuori quindi delle preferenze, delle caratteristiche rispetto ad altre che alla fine daranno un quadro generale del proprio stile.

Per poter stilare l'analisi del mio movimento mi concentrerò sui dei punti principali, quindi mi focalizzerò sui quattro efforts (spazio, tempo, peso e flusso), sulla forma in relazione al respiro, sul profilo di movimento di J.Kestenberg ed infine su quale modello dei I.Bartenieff ricade la mia preferenza.

Sento e concepisco lo *spazio* come elemento fondamentale per il mio corpo. Sento che il mio fisico lo richiede e che realmente ne occupa abbastanza. Mi capita spesso di sentirmi limitata quando lo spazio in cui mi muovo è ristretto o se accanto a me ho tante persone, questo perchè mi piace entrare nello spazio, esplorarlo sia in modo diretto sia in modo indiretto. Ma nella maggior parte dei casi ho una grande propensione verso l'uso dello spazio in maniera indiretta per quanto riguarda il corpo, il mio movimento ha una predisposizione verso la circolarità, i cerchi, le onde, le dinamiche centrifughe. Lo spazio è il fattore dell'attenzione.

Ho bisogno di spazio quando improvviso, perchè ho necessità di sperimentare movimenti dinamici, non calcolati, improvvisi utilizzando tutta l'ampiezza della mia cinesfera.

Per compensare questa voglia di entrare con tutta la mia energia dentro lo spazio, per una timidezza che mi porto dietro sin da bambina, il focus del mio sguardo è rivolto per lo più verso il basso.

Come se dovessi in qualche modo bilanciare me stessa, da una parte tutta la mia foga, l'energia che vuole essere sprigionata fuori, quindi la mia istintività, dall'altra la mia

necessità di trovare un punto d'appoggio, possibilmente logico e razionale e quindi lo sguardo viene trattenuto verso il basso, ancorato al fondale. Quindi avrò un uso dello spazio indiretto con il corpo che sprigiona energia, mentre il focus del mio sguardo usa uno spazio diretto.

Provo piacere, concentrandomi, ad entrare in contatto con lo spazio, ogni volta ho sensazioni sulla pelle sempre diverse, talvolta lo sento denso e corposo, altre leggero e arioso.

Credo di prediligere un movimento più denso, ma quando pongo attenzione sulle estremità del corpo, come la sensibilità delle mani (a cui tengo particolarmente) allora mi piace anche la rarefazione del movimento. Grazie al tipo di studi di danza che ho fatto, che mi ha interessato maggiormente, mi piace sentire la densità di ogni parte del corpo, come se fossi fatta di cera pongo. Questa è la sensazione densa quando sono in contatto col pavimento, quando le mani spingono la terra per riportarmi nell'aria o quando la mia schiena, il mio bacino e le mie braccia spingono lo spazio.

Mi piace giocare col *peso* e il suo trasferimento attraverso le spinte date dalle mani e dai piedi contro il pavimento, o ancora, quando da una posizione eretta, di stabilità, ne cerca una instabile.

Ho potuto notare che trovo piacere in tutte le cose vacillanti e pericolose che hanno a che fare con la gravità, come nella circolarità, che se non si riesce a controllare e modulare la dinamica, può essere difficile da gestire; il disequilibrio che ti permette di vivere un istante di sospensione senza dover controllare nulla, per poi riprendere anche all'ultimo secondo l'equilibrio, come se fosse un gioco. Provo gioia e divertimento nel giocare con il peso.

Questo fa riferimento ad una polarità sempre presente, da un lato il peso leggero lo uso quando sto in piedi e voglio sentire le sospensioni e i vortici, dall'altro il peso forte lo uso quando sono a terra e voglio sentire la mia parte animalesca, tra spinte, leve e cadute. Infatti il peso è anche chiamato fattore dell'Intenzione.

Nel mio movimento è predominante un *flusso* libero. Se penso al flusso penso ad una continuità di movimento morbido, intenso, legato, ma ogni tanto con diversi impulsi o impatti. Il flusso ha molto a che fare con la tenuta muscolare, con il tono. Se inizialmente per sentire lo spazio posso riporre molta tensione o densità nel mio corpo, successivamente

quando entro nella parte dell'improvvisazione in cui vengo mossa il flusso che inseguo è quello libero e sciolto. Il flusso è il fattore dell'emozione, infatti quando arrivo ad utilizzare con il mio corpo un flusso libero, riesco a sentire l'energia che scorre sempre più veloce, perchè sono passionale, sono intensa.

È da quando sono nata che sono stata sempre in anticipo: ho anticipato di un mese la mia nascita, a 11 mesi di vita non gattonavo, non camminavo, ma correvo. Ho sempre avuto fretta, fretta di fare tutto e subito, quasi a mancare il respiro. Sarà il mio istinto a voler vivere – forte e veloce – e solo per poche cose dedicare più tempo -lento e costante.

Ma con il tempo, nella vita quotidiana e nella danza, ho avuto l'esigenza di rallentare e godermi un pò di più le cose per poterle rendere chiare e nitide.

La velocità, se non la si sa gestire, fa in modo di lasciare solo delle tracce, delle sfumature, e tutto quello che si fa sembra svanire nel nulla.

Il fattore tempo è il fattore della decisione.

Il mio movimento è graduale, parte da un *tempo* lento per poter sentire e percepire le sensazioni, mi piace gustarmi e affondare le mani in ciò che comporta il muoversi lentamente, per poi uscire fuori quelle mani piene di vibrazioni, vibrazioni che mi fanno arrivare ad un apice esplosivo. Esplodo dentro. Più entro in uno stadio di piacere del movimento, più sento ribollire il sangue, sento il mio corpo in fibrillazione, più il mio tempo diventa veloce. Quindi inizialmente sento un respiro e un ritmo interno variare da zero a dieci, e una volta raggiunto ciò che io ritengo ad oggi il massimo, sento il bisogno di fermarmi, devo placare il mio movimento perchè mi rendo conto che entrano in gioco troppe emozioni, troppa energia che non riesco ancora a controllare per come vorrei.

Per Kestenberg gli *Efforts*, nello stesso modo in cui sono descritti da Laban, hanno, all'interno dello sviluppo della persona, una funzione adattiva e vengono usati per cooperare con il modo esterno, mentre quelli che ella chiama *Percursori degli Efforts* sono geneticamente e funzionalmente collegati al flusso di tensione e sono i principali mezzi motori dei meccanismi di apprendimento e di difesa.

Rifacendomi agli elementi del profilo di movimento della Kestenberg, ho potuto notare delle mie somiglianze e corrispondenze con alcuni percursori:

- Canalizzare. Per quanto il mio corpo utilizzi uno spazio indiretto, in realtà ciò che ha più forza è l'uso dello spazio diretto attraverso il focus dello sguardo rivolto verso il basso;
- Delicatezza. Uso del peso leggero, per sentire la gravità, la possibilità di lasciare andare e quindi anche di cadere;
- Accelerare. Uso un tempo crescente, da lento diventa veloce. Di solito si utilizza nella difesa del controattacco e nello sfuggire ad un pericolo. Il movimento può apparire di sorpresa o come un esplosione di aggressività nelle azioni.

Avendo parlato del respiro, posso parlare anche della *forma* che il corpo assume. La forma cambia in base al respiro, quindi si attenziona il cambiamento del corpo attraverso il respiro e in base alla relazione con lo spazio interno.

Il respiro è necessario per rendere fluidi e morbidi i movimenti, ed esso permette il cambiamento della forma del corpo e per sentire il peso in modo attivo. Dato che il mio movimento è crescente, lo sarà anche il mio respiro, quindi inizierò con una respirazione neutrale, che mi porterà un cambiamento lento della forma del mio corpo, per poi arrivare ad un respiro sempre più veloce per poter effettuare più cambiamenti di forma possibile.

Rifacendomi agli studi della Bartenieff ho notato che i modelli a cui fa maggiore riferimento il mio movimento sono le connessioni 'sopra-sotto' e 'inter-laterale'.

Nella connessione 'sopra-sotto' è racchiusa la mia polarità, tra terra e aria, la potenza e la leggerezza del corpo. Mentre nella connessione 'interlaterale' è molto evidente la mia preferenza di muovermi circolarmente, sfruttando la rotazione delle articolazioni e la torsione della colonna vertebrale. Dando enfasi alla capacità di muovermi nelle spirali.

In conclusione ciò che cerco e voglio esprimere con il mio corpo e con i miei movimenti, dal più semplice al più complesso, è il piacere di danzare e l'autenticità di me stessa.

Dalla mia analisi sono emerse tante piccole e grandi sfaccettature della mia personalità che mi hanno un po' riportata ad una figura, un'immagine: un pugile su un ring, pronto a lottare.

Un pugile che lotta, un danzatore che danza. Non sempre si lotta contro qualcosa o contro qualcuno di animato e di fisico, qualcosa di palpabile, delle volte (la stragrande maggioranza delle volte) lottiamo contro noi stessi. Tra due poli opposti, la nostra razionalità e la nostra

istintività, dei caratteri impostati nel tempo e delle novità che subentrano nel presente, a fatica e di nascosto.

Lottiamo con noi stessi perchè fermi è impossibile stare. Da quando veniamo al mondo al presente che viviamo cambiano tante cose in noi, fisicamente, mentalmente. Il modo di pensare, il modo di voler essere, quello che ci piace fare e non, le preferenze di comportamento che vorremmo attuare e quelle che per un motivo o per un altro non riusciamo a sganciare.

Questa è la mia lotta: riuscire a far collaborare i miei poli opposti, per trovare calma e pace nei momenti di decisione e riflessione; tirare fuori la mia energia e forza nei momenti in cui il nuovo si presenta, per affrontare gli ostacoli e superare i propri limiti.

## Conclusioni

Il processo di costruzione della mia tesi è stato lungo e travagliato, è iniziato con un'interesse generale, quello dell'identità e della potenza che possiede la danza, attraverso il movimento del corpo si riesce a leggere la verità di ogni persona. Il movimento è inteso come espressione di diversi contenuti: affettivi, emozionali, arcaici, di stati d'animo passati, presenti e futuri, e di bisogni profondi.

Poi da questo punto di partenza mi ero indirizzata sulla possibilità di costruire un metodo d'insegnamento sulla base del lavoro svolto dalla danza terapia attraverso l'improvvisazione. Ma, nella mia umiltà, mi sono resa conto che prima di affrontare un grande passo come questo dovevo farne un'altro che, solo dopo, mi avrebbe poi condotta a questo desiderio. Ho capito quindi, in un'ultima istanza, che per poter realizzare questo processo avrei dovuto viverlo io in prima persona.

Quindi, grazie all'aiuto della mia relatrice, ho intrapreso un percorso sia teorico, approfondendo gli strumenti della danza terapia, sia pratico, facendo tanta esperienza con il mio corpo, con il mio movimento e con la mia personalità. Con il risultato di aver potuto prendere coscienza della mia danza e di me stessa.

La preparazione e la formazione di un danzatore, a mio modesto parere, deve svolgersi su due linee parallele, da una parte l'insegnamento della tecnica, dei principi fondamentali della danza e del rapporto con il corpo, mentre dall'altra parte bisogna prestare attenzione al benessere psicofisico dell'allievo, a cui è inevitabilmente correlata la sua qualità di muoversi e all'espressione di sé stesso attraverso il corpo.

Nello specifico, utilizzando le stesse parole della mia relatrice Prof.ssa Paola Campagna, il linguaggio della danza contemporanea *«ha la particolarità di evolversi nel tempo. È un tipo di danza che vive e segue il cambiamento nella sua contemporaneità e quindi non ha un costume di riferimento ma ne assume sempre di nuovi alla pari dei nuovi movimenti che la arricchiscono nel tempo.»*<sup>37</sup> Questo sta a significare che, per quanto nel tempo, dalla

---

<sup>37</sup> <http://www.fashionnewsmagazine.com/2013/07/09/intervista-a-paola-campagna/>

*Modern Dance* ad oggi, la danza contemporanea è stata forgiata da coreografi e danzatori che hanno prodotto stili e tecniche diverse da cui trarne insegnamento e giovamento, essa in realtà possiede una libertà di espressione massima del genere umano e soprattutto dell'individualità.

Essere danzatori non significa solo saper utilizzare il proprio corpo e eseguire alla perfezione i passi di una coreografia, essere un danzatore significa conoscere se stessi e prendere consapevolezza del proprio stile.

Questo credo che sia anche il primo passo per poter insegnare agli altri la danza.

Il mio interesse (ad oggi) non è quello di lavorare nel campo della terapia con casi specifici, ma essere una futura insegnante di danza contemporanea e cercare di avere tutti gli elementi, e anche qualcuno in più, per fare questo lavoro di grande responsabilità nel migliore dei modi.

Essere un insegnante per me significa possedere tre grandi nuclei fondamentali: la cultura (del corpo, della tecnica, della musica e delle altre arti), la metodologia e, in primo luogo, l'empatia e la sensibilità necessaria per sentire questo lavoro come una vocazione.

Quando si è insegnanti si lavora con le persone attraverso la danza e non con la danza attraverso le persone, indi per cui la priorità è il sapere approcciarsi con le persone, che siano grandi o piccine, e conoscere le Persone, sapere come sono fatte, sapere che non è sempre facile essere ciò che si è e, per accettare questo, è un compito che non si può che fare da soli (ma se si ha un buon aiuto può sempre essere una gran risorsa).

Il mio compito come futuro insegnante, ad oggi, non è solo di trasmettere un linguaggio che è il mio linguaggio, ma dedicare uno spazio in più in cui dare la possibilità di sviluppare un proprio linguaggio personale attraverso l'improvvisazione.

Qui è dove si concentra il mio interesse, lavorare con le persone per far emergere le proprie caratteristiche, la propria unicità, predisposizione, stile e la propria identità.

Fare in modo che il proprio vissuto interiore e l'esperienza emozionale esca fuori, attraverso il proprio movimento.

Fare in modo che il movimento sia vero.

Fare in modo che la propria identità venga fuori.

## Bibliografia

Adler J., *Il corpo cosciente. La disciplina del Movimento Autentico*, Astrolabio Ubaldini, Roma, 2006.

Belfiore M., Introduzione, in M. Belfiore, L.M. Colli, *Dall'esprimere al comunicare: immagine, gesto e linguaggio nell'Arte e nella Danza Movimento Terapia*, Bologna, Pitagora Editrice, 1998.

Bentivoglio L., *Il teatro di Pina Bausch*, p.24, Milano, Ubulibri, 1991.

A.L. Blom-L.T. Chaplin, *The Movement of Movement, Dance Improvisation*, cit. In M.E. Garcia, M. Plevin, P:Macagno, *Movimento Creativo e Danza*, Roma, Gremese Editore, 2006.

Carandini S., Vaccarino E., *La generazione danzante. L'arte nel movimento in Europa nel primo Novecento*, p. 382, Roma, La danza e il balletto Editore, 1997.

Cohen, *International Encyclopedia of Dance*, pp. 443-444-445, Oxford, New York, 1998.

Dupuy D., *Danzare oltre. Scritti per la danza*, Macerata, Ephemeria, 2011.

P. Campagna, "*La vergogna s-velata*", cit. p. 63.

Goleman, Ray, & Koleman, *Lo spirito creativo*, 1999.

Govoni R.M., *Introduzione alla Laban Movement Analysis*.

Govoni R.M., *Danza linguaggio poetico del corpo e strumento di cura*, in "*Dall'Esprimere*



*al Comunicare"*, Quaderni di Art Therapy Italiana, Pitagora, Bologna, 1998.

Graham M., *Memorie di sangue. Un'autobiografia*, Garzanti, 1992.

Guzzo Vaccarino E., *Pina Bausch. Teatro dell'esperienza, danza della vita*, Genova, Costa e Nolan, 1993.

Montessori M., *Il segreto dell'infanzia*, pp.27-127, Garzanti, 1950.

Muscelli C., *In cerca di danza. Riflessioni sulla danza moderna*, p.17, Milano, Costa&Nolan, 1990.

Pallaro P., *Movimento Autentico, scritti di Mary Starks Whitehouse, Janet Adler e Joan Chodorow*, p.122, Torino, Edizioni Cosmopolis, 2003.

Peserico M., *Danzaterapia. Il metodo fux*, cit. p. 213, Carocci Faber Editore, 2005.

Pinel P.J. John, *Psicobiologia*, Il Mulino, 2007.

## Sitografia

[http://www.arttherapyit.org/2013/art13\\_01-asso\\_p92-danza-movimento-terapia.php](http://www.arttherapyit.org/2013/art13_01-asso_p92-danza-movimento-terapia.php)

<http://cetap.it/danza-movimento-terapia/>

<http://nuovoutile.it/come-si-esprime-la-creativita-i-modelli-del-processo-creativo/>

## Ringraziamenti

Non pensavo che questo momento potesse arrivare, ne pensavo che questo viaggio con un biglietto di sola andata potesse essere così. Forte, duro, intenso, da mettermi così alla prova. Sono stati due anni e mezzo impegnativi e pieni di cambiamenti, di un mondo tutto nuovo da scoprire in cui hai modo di capire veramente chi sei, quanto puoi resistere e soprattutto scegliere che tipo di persona voler essere.

I ringraziamenti sono la parte che preferisco perchè, da sentimentale quale sono, mi fanno commuovere sempre e danno descrivono meglio la persona che raggiunge il traguardo. Prima persona che voglio ringraziare è Vincenzo, il mio ragazzo, il quale mi ha accompagnato in questo viaggio sin da subito, seguendomi successivamente in questa eterna città. Mi ha aiutato a crescere, a maturare, è stato un punto di riferimento, di appoggio psicologico, trasmettendomi valori semplici e sinceri. Insegnandomi che bisogna impegnarsi tenendo lo sguardo fisso sulla meta da raggiungere. Qualunque cosa è possibile se si vuole e il sacrificio è reso più leggero se affrontato con la persona che si ama.

Voglio ringraziare i miei colleghi, i miei professori e anche l'Accademia che, nel bene e nel male, nell'intreccio di risate e litigi, di felicità e di sudore non li scorderò facilmente perchè ogni momento mi è stato d'insegnamento. Voglio ringraziare in modo particolare la mia collega e amica Giovanna che è stata un'ancora di salvezza, insegnandomi e consigliandomi di portare alto il valore della purezza d'animo e della manifestazione della verità.

Ringrazio la mia Prof.ssa e relatrice Paola Campagna per avermi dato (per caso o per destino) l'opportunità di ritrovare prima e di rendere più chiara dopo quella che è la mia strada come danzatrice e futura insegnante.

Ringrazio i miei migliori amici (Sabrina, Annamaria, Vittoria, Maurizio e Chiara) per il supporto anche se da lontano e in momenti cronologicamente diversi mi hanno dato forza, consigli, sostegno e festeggiato in qualunque momento bello o meno.

Ringrazio i miei nonni che mi sono sempre stati accanto con grande amore e con il pensiero rivolto costantemente su di me, facendomi sentire unica, preziosa e amata.

Ringrazio i miei fratelli, Vincenzo ed Emanuela, che anche se geograficamente lontani sento il loro amore verso di me incommensurabile e questo lo so perchè è ciò che sento e provo per loro.

Ringrazio Maurizio per la persona e il padre che è, perchè anche nelle difficoltà e a suo modo, sento il bene che mi vuole e l'orgoglio che ha per me. Questo mi riempie il cuore e spero che cresca sempre di più nel tempo. Lo ringrazio ancora perchè ad oggi senza di lui non potrei avere la famiglia che ho e che amo.

Per ultima, ma non per importanza, c'è mia madre.

La ringrazio perchè il grazie con lei non è mai abbastanza, la ringrazio per avermi regalato la vita, per non avermi mai fatto mancare niente, per avermi donato un cuore che va all'impazzata e il suo sogno che è anche il mio. Spero di avere in piccola parte realizzato quello che sarebbe potuto essere il suo tragitto. Spero che un domani possa ripagarla di tutti i sacrifici fatti e le sofferenze passate, per regalarle tanta felicità da dimenticare tutto il resto. Grazie mamma.

E un ultimo e grosso grazie lo voglio dedicare a me stessa, perchè anche se con le gambe impaurite, ho sempre camminato senza mai fermarmi.