

## MACRO E MICROCOSMO NEI CONFINI DEL CORPO DANZANTE

### Danzamovimentoterapia e danze sacre di Cristina Garrone

Il mio incontro con le Danze Sacre avvenne quasi per caso come tutti gli incontri importanti della mia vita. Era la fine del 1995, ritrovo un'amica che non vedevo da molto tempo e tra un discorso e l'altro lei mi informa che nel luglio del 1996 a Findhorn, in Scozia, ci sarebbe stata una settimana di danze sacre, popolari, meditative... e si sarebbero radunati maestri di danze da ogni parte del globo per celebrare il ventennio delle danze sacre nella Findhorn Foundation. Nel 1976 infatti, Bernhard Wosien<sup>1</sup> aveva portato a Findhorn il frutto della sua ricerca: quelle danze che sarebbero poi state definite sacre in quanto parlano il linguaggio universale dei simboli e dei miti e sono "canale di collegamento con energie e qualità che portano gioia, guarigione ed unità"<sup>2</sup>.

Nel 1995 avevo terminato la formazione in danzaterapia con la Dott.ssa France Schott-Billmann e da tre anni avevo iniziato un lavoro approfondito sull'Expression Primitive con HERNS Duplan. All'Università avevo completato degli esami sullo sciamanesimo e sulla *trance* che avevo ritrovato negli studi con France Schott-Billmann ed in quelli antropologici sull'Expression Primitive.

Ero reduce da due importanti viaggi in oriente (Bali e Sri Lanka) dove avevo avuto la fortuna di assistere a danze rituali e terapeutiche che mi avevano colpito molto. Avevo anche colto negli abitanti di quelle comunità il loro essere 'uno' con la natura circostante e con le tradizioni del villaggio, il loro flusso di grazia nel modo di parlare, nei movimenti, nel modo di camminare che definivo come 'un respiro'. Ero alla ricerca di forme di danza che potessero coniugare l'efficacia terapeutica di quanto avevo appreso durante la formazione in danzaterapia e che già applicavo nel mio lavoro, con i bisogni di trascendenza e sacralità che avevo percepito e colto durante i viaggi.

Avevo già sentito parlare della Findhorn Foundation, considerata come il tempio della New Age europea con tutta una serie di miti circa la sua nascita e le proprietà del terreno dove è sorta ed avevo letto il libro di Maria Gabriele Wosien (figlia di Bernhard e continuatrice della sua ricerca) 'Sacred Danse. Encounter with the Gods'.

Decisi di partire. Partecipai alla 'Sacred Dance Celebration', incontrai Maria Gabriele Wosien e divenni sua allieva. Partecipai a diversi seminari, frequentai la formazione biennale in Austria ed iniziai un viaggio nelle danze sacre che tuttora continua.

In queste pagine vorrei illustrare su tale argomento alcuni punti fondamentali che hanno arricchito il mio lavoro. Alla definizione del modello che ho chiamato 'danzamovimentoterapia (dmt) etno-antropologica', hanno contribuito e mi hanno aiutata nella riflessione moltissimi elementi che appartengono alla mia vita di tutti i giorni (incontri importanti, occasioni di lavoro, letture, utenti con patologie che non avevo mai affrontato) o che sono emersi da precedenti esperienze formative (teatro, mimo, psicodramma,...); il tutto in un divenire che ora cerco di 'fissare' sulla carta ma che è vivo, vitale ed 'in movimento'.<sup>3</sup>

### L'Altro

Sia nella dmt che nelle danze sacre, la danza non è l'arte della rappresentazione, non ha bisogno di pubblico. Si rivolge direttamente a chi la pratica. Nel caso delle danze sacre, protegge la comunità attraverso la quale la tradizione è tenuta viva dato che il punto di riferimento è un'autorità transpersonale.

---

<sup>1</sup> BERNHARD WOSIEN (1908-1986).Ballerino solista di danza classica all'Opera di Berlino, coreografo, grafico e pittore. Studiò teologia e storia dell'arte. Agli inizi degli anni sessanta si dedicò allo studio ed alla raccolta delle danze tradizionali europee, in particolare alle danze in cerchio. Nel suo libro *Der Weg des Tanzers* descrive come queste danze rappresentino un *medium* per l'esperienza spirituale.

<sup>2</sup> Definizione data dalla Comunità di Findhorn.

<sup>3</sup> Per quanto riguarda la dmt ho fatto riferimento in particolare alle teorie di France Schott-Billmann, di Joan Chodorow ed agli insegnamenti di HERNS Duplan. Per quanto riguarda le danze sacre alle teorie di M. Gabriele Wosien.

Con la ri-creazione del mondo attraverso il pensiero e con la ri-creazione degli oggetti, l'uomo riconcilia in se stesso le opposizioni: il dentro ed il fuori, la pienezza e l'abbandono, l'amore e l'odio, la vita e la morte, sè e l'altro. Riconoscendo, accettando, articolando gli opposti (le due facce della dualità) aspira all'unità e pacifica se stesso.

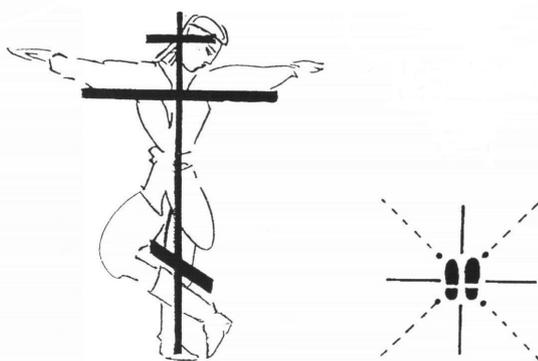
France Schott-Billmann scrive: "...Il danzatore si eleva così al di sopra dei due mondi della presenza e dell'assenza, del visibile e dell'invisibile, del materiale e dell'immateriale. L'altalena, spesso utilizzata ritualmente come mezzo per passare da un mondo all'altro, riassume e riattiva questa esperienza fondatrice (...) Sembra raggiungere l'esperienza del volo estatico che, nelle società sciamaniche, è ricercato tanto nel viaggio immobile dello sciamano che in quello della danza: esperienza simile, senza dubbio, a quella che faceva dire a Rumi, fondatore della confraternita dei dervisci rotanti, che la danza permette di 'sollevarsi al di sopra dei due mondi'. (...)". E in nota aggiunge:

Durante una conferenza nella Scuola Pratica di Hautes Etudes nel 1996, il professore Pierre Legendre (autore di *La passione di essere un altro, studio per la danza*, Parigi, Seuil 1978) ricordava che è sul motivo dell'interdizione per l'uomo di oltrepassare i suoi limiti volando che si è instaurata sul piano giuridico la repressione delle danze tradizionali in Europa."<sup>4</sup>

Il volo (come salvezza dal labirinto ma anche come trasgressione alle leggi della terra e quindi estremamente pericoloso e punibile con la morte) è il tema simbolico del mito di Icaro e di suo padre Dedalo. In Grecia, esiste una danza popolare 'Ikariotikos' che può essere utilizzata come collegamento con il mito.

Nelle danze sacre si dà molta importanza alla struttura del corpo umano che, eretto e con le braccia aperte, assume la forma della croce. Questi due assi si intersecano nel punto dove si trova il cuore. L'asse orizzontale ci riporta alla dimensione dello spazio, quello verticale a quella del tempo. Inoltre l'asse orizzontale si riferisce alla relazione con l'altro che possiamo prendere per mano o abbracciare, quello verticale alla relazione con l'Altro, il trascendente, il non-conosciuto.

Nelle danze tradizionali greche (Hassapicos e Sirtaki con tutte le loro varianti) vediamo il danzatore che agisce come una croce in movimento mentre traccia il disegno della croce sul pavimento come se ripettesse un antico rituale e, in alcune regioni, ancora oggi vengono celebrate delle meditazioni sul tema della croce.<sup>5</sup>



Con il giro su noi stessi, attorno al nostro 'asse del tempo', trascendiamo il nostro 'asse dello spazio' e liberiamo la nostra vita (energia) dall'essere inchiodata alla croce conquistando quel volo estatico dell'incontro con l'Altro di cui parla Rumi.

Questo stesso incontro avveniva quando i nostri antenati del Mediterraneo e del Medio Oriente venivano iniziati ad Eleusi, nei Misteri, il culto caro a Dioniso ed a Demetra.

Essi avevano una specie di doppia vita che esprimevano nei due tipi di religione che praticavano: quella *ufficiale*, politeista e gerarchica con Zeus a capo dell'Olimpo e quella *esoterica*, dei Misteri. Sostenevano che Apollo e Dioniso li accompagnavano nelle danze. Il ritmico Dioniso a sinistra e la

<sup>4</sup> F. SCHOTT-BILLMANN, *Le Besoin de Danser*, Editions Odile Jacob, Paris 2001 pag.191

<sup>5</sup> M. G. WOSIEN, *Sacred Dance, Symbols in Movement*, in *The Dancing Circle II*, Winchester (s.d.) pp. 34-54

forza ordinatrice di Apollo che dava il tempo a destra mettevano le ali al danzatore che stava in mezzo.

I greci avevano intuito che nell'uomo coesistono due spazi psichici: il pensiero razionale che divide e ordina, rappresentato dalla religione Olimpica e quello onnicomprensivo rappresentato dai Misteri. L'iniziato ai Misteri attraverso il rituale della danza riviveva la doppia natura di Dioniso, il dio della *trance*, della follia e della trasgressione che andava e veniva dal disordine all'ordine, che era Natura e Cultura.<sup>6</sup>

Le danze dionisiache rappresentavano una delle prime forme di danzaterapia poichè creavano un dinamismo che andava e veniva tra l'ordine ed il disordine e riorientavano l'energia vitale in energia ritmica.

Nonostante la loro grande popolarità e la loro efficacia terapeutica le danze e la religione legate alla *trance* subirono in Europa una repressione storica implacabile. Già prima di Cristo, la proibizione dei Baccanali (cerimonie dionisiache) causò milioni di morti. Dopo la venuta di Cristo, il popolo continuò - spesso all'interno delle chiese - a praticare i riti e le danze che provocavano la *trance*. L'autorità ecclesiastica volendo affermare i propri riti, proibì le danze. Ma queste continuarono ad essere celebrate all'aria aperta in occasione delle grandi feste tradizionali (di solito nei solstizi e negli equinozi).

Fino al tardo Medioevo, in tutta l'area europea e mediterranea, il culto dianico dei contadini permise alle guaritrici di continuare ad esercitare la loro medicina a base di piante e di formule magiche. Ricordiamo che pagano ha la stessa radice etimologica di paesano.

Nel Medioevo l'invenzione della stampa contribuì alla diffusione in tutta Europa del trattato *Mal-leus Maleficarum* in cui, oltre ad accusare le donne di fornicazioni d'ogni genere si dichiarava che ogni guaritrice era per definizione una strega. La repressione fu feroce.

Il Tribunale dell'Inquisizione - creato per combattere l'eresia - in realtà annientò sul rogo nove milioni di donne<sup>7</sup> e di contadini ed insieme a loro un patrimonio di danze collettive e di medicina tradizionale.

In seguito, la repressione continuò, assumendo altre modalità.

Nell'era industriale, la borghesia, antipopolare e accanita contro le manifestazioni *volgari*, ha sterilizzato le antiche culture del gesto ed ha relegato le danze in vetrine di folklore dove è difficile capire l'antico messaggio della tradizione che viene dalla terra e dalla cultura contadina.<sup>8</sup>

E' proprio nella metà del 18° secolo che le danze tradizionali vengono definite *popolari*.

“La repressione non è stata dunque operata solo dalla Chiesa ma da una coalizione con le altre autorità superiori: Stato e Ragione. Mostra all'opera nella società il meccanismo della rimozione che esiste in ogni individuo allorchè le istanze di censura dell'Io e del Superio si incaricano di rimuovere nell'inconscio le rappresentazioni pericolose. Questa *rimozione sociale* è l'omologo della rimozione secondaria nevrotizzante.”<sup>9</sup>

Bernhard Wosien ha intuito le gravi menomazioni subite dalla Danza soprattutto nel suo compito terapeutico e spirituale. Con la sua ricerca ha inteso recuperare il valore profondo insito in essa. Dissotterrando quelle credenze universali ed umane che erano riuscite a sopravvivere grazie alla tradizione popolare, ha restituito a noi discendenti europei una possibile via di incontro con l'Altro.

## Archetipi di movimento

L'importanza dei simboli nei processi terapeutici è universalmente riconosciuta. Nella dmt, oltre a F. Schott-Billmann<sup>10</sup>, Paola De Vera D'Aragona ha elaborato un modello che ha definito *simbolico*

<sup>6</sup> F. SCHOTT-BILLMANN, Opera Citata, pag. 213

<sup>7</sup> V. NOBLE, *Il Risveglio della Dea*, Teadue, Milano 1998

<sup>8</sup> P. LEGENDRE, in F. Schott-Billmann, Opera Citata

<sup>9</sup> F. SCHOTT-BILLMANN, Opera Citata, pag. 225

<sup>10</sup> “Chi fa analisi riprende ad un altro livello il percorso del bambino e scopre il gioco dell'assenza/presenza rinunciando a certe illusioni per passare dall'immaginario al simbolico, da una parola alienata ad parola assunta che lo rappresenta nella verità del suo desiderio” F. SCHOTT-BILLMANN, Opera Citata, nota di pag. 193

e J. Chodorow sostiene che l'immaginazione attiva attraverso il movimento può indurre a vivere un'esperienza archetipica.<sup>11</sup>

Osservando i modelli coreografici, i movimenti ed i gesti delle danze tradizionali europee dal punto di vista simbolico e mitologico è possibile far emergere dalla loro struttura una tradizione spirituale senza tempo. Il contesto rituale è scomparso ma elementi di coscienza religiosa sono sopravvissuti nei modelli di movimento (simboli o archetipi).<sup>12</sup>

Tutte le culture tradizionali hanno sempre usato segni, immagini e simboli come modelli e questi segni erano rappresentativi di Dio o degli dei o dello Spirito o dell'antenato. Tra Dio e colui che modellava, cantava, danzava o dipingeva la sua immagine non dovevano esserci dissonanze perchè in quel momento l'artista conteneva la totalità interiore ed esteriore, sé e l'Altro.

I modelli coreografici, i gesti e i movimenti delle danze di gruppo europee, ci riconnettono con i nostri antenati ed attraverso la ripetizione dei modelli di base, ci permettono di essere creativi nel senso di *religio* che significa 'ricollegarsi all'origine'.

La pratica di ripetere formule di movimento o di suono (*mantra*) è molto diffusa in diverse culture per raggiungere un altro stato di coscienza.

Ripetizione, semplicità dei gesti, danza dell'origine, archetipi sono dunque elementi della dmt e delle danze sacre.

## Principali simboli

Data la vastità e la complessità del tema limiterò questa parte solo ad alcuni cenni riguardanti i principali simboli in relazione alle danze sacre.

Molte mitologie parlano di un Principio Creatore, di un Grande Essere dell'Inizio che esisteva prima di qualsiasi cosa ed il cui simbolo è un cerchio vuoto con racchiuso al suo interno un punto: questo è il seme di tutte le creature, gli uomini e le divinità che nel tempo nasceranno dal Grande Essere.<sup>13</sup> Simbolo di questo atto creativo sono due semicerchi, definiti anche 'grande serpente cosmico', la cui parte superiore forma il cielo e la parte inferiore la terra ed insieme circondano l'intera creazione. La percezione dell'universo come intero è sostituita dall'esperienza dello spazio illimitato suddiviso in due ed inizia la consapevolezza del tempo come sequenze di unità.

Un mito greco racconta che Chronos, dio del **tempo**, castrò suo padre Urano, dio dello **spazio** infinito, tagliando in questo modo la ruota dell'eternità in una serie di segmenti.

Quando danziamo creando un cerchio formato da tante unità che si scindono e si muovono nello spazio, simbolicamente diamo vita a questo mito dell'inizio incarnando il momento indiviso, il "qui ed ora".<sup>14</sup>



**Cerchio e semicerchio** in movimento denotano il viaggio della luce sulla terra, la traiettoria del sole, le fasi della luna, il moto dei corpi celesti e costituiscono le forme coreografiche di base delle danze tradizionali europee. Il sole, come sorgente di luce, è considerato immortale poichè ogni mattina, sorge dall'oscurità a risvegliare la vita. Ogni successione di giorno e notte ripete il mito cosmogonico dell'uno che si divide in due, del Creatore e della Creazione, dio cielo e dea terra divisi che cercano ancora di unirsi.

Il dio o la dea come esseri solari o lunari, hanno sempre rappresentato dei modelli celesti per le attività rituali umane. Tutti i miti eroici ed i drammi misterici hanno come tema la vittoria del dio della luce contro l'oscurità e sono collegati all'ascesa del sole nel cielo. Il cerchio diventa così sia il fulcro di tutti i movimenti, sia ciò che racchiude il danzatore nella sua struttura come parte integrante. Il cerchio rimanda al *mandala*, la cui universale importanza è sottolineata dalla danzaterapeuta J.

<sup>11</sup> J. CHODOROW, *Danzaterapia e psicologia del profondo*, Red, Como 1998

<sup>12</sup> M.G. WOSIEN, Opera Citata

<sup>13</sup> Questo simbolo ci riporta alla divisione e moltiplicazione della cellula: micro-macrocosmo.

<sup>14</sup> M.G. WOSIEN, Opera Citata

Chodorow .<sup>15</sup> Nel movimento autentico infatti, il gruppo dei testimoni forma un cerchio attorno a coloro che si muovono e ne delimita lo spazio con gesti precisi, spesso aprendo le braccia e salutandosi in silenzio con lo sguardo.

Un altro importante archetipo che troviamo nelle danze tradizionali è la **spirale**. Osservando il movimento vediamo che parte dal bordo del cerchio e descrive un moto centripeto continuo fino a riunirsi al punto centrale o viceversa (dal punto centrale raggiunge con moto centrifugo la circonferenza).

Alla radice del simbolo ci sono entrambe le mitologie: solare e lunare. La processione solare rispecchia il viaggio della luce del giorno che si abbandona sulla terra, quella lunare invece va verso l'interno della terra, stabilendo un contatto con la sua vita segreta ed è basata sulla credenza di una vita dopo la morte. Modelli di labirinti sono collegati ai rituali della terra ed al tema della morte e della trasformazione.

In quasi tutte le culture antiche la luna è il simbolo della Dea Madre che presiede i cambiamenti ed i ritmi della vita. Esistono delle sculture a forma di spirale o di labirinti nei massi di pietra del Neolitico che erano camere di sepolture. Queste sculture mostrano il viaggio dello spirito ancestrale; i discendenti danzando questi sentieri labirintici potevano stabilire un contatto con il regno degli antenati. E' la credenza che il defunto viva tra i vivi in forma invisibile e che lo si possa incontrare nella profondità della terra aiutati dalla propria luce (visione) interiore.



La spirale simboleggia inoltre l'energia che si condensa in materia e si dissolve di nuovo ed anche il dinamismo polare del tempo e della mancanza di tempo.<sup>16</sup> La spirale è la forma dell'acido desossiribonucleico (DNA) che è presente nel nucleo di ogni cellula vivente, la ritroviamo nella nostra struttura ossea ed è la base del vortice dei voli estatici dei dervisci rotanti.

Abbiamo visto il simbolo della **croce** per quanto riguarda il corpo umano. Ma esiste anche una gigantesca croce cosmica formata dall'intersezione tra la traiettoria del viaggio del sole e la traiettoria che compiono i segni dello zodiaco nell'arco di un anno. L'intersezione di queste due rotte circolari che formano una croce i cui bracci si perdono nell'infinito, deve aver intrigato molto i nostri antenati che studiavano attentamente lo spostamento degli astri, tanto che il simbolo della croce è un archetipo universalmente conosciuto.

Nelle prime croci irlandesi il simbolo del sole e della croce si fondono nell'"albero del mondo". Nel mito questo **albero** rappresenta il centro del mondo e da lui nascono, come frutti sopra i suoi rami, il sole, la luna e le stelle. E' strumento di comunicazione fra i mondi ed archetipo di conoscenza. Cristo è spesso raffigurato come uomo cosmico, divinità che rappresenta l'asse del mondo dove tutti gli opposti coincidono; è misura di tutte le cose manifeste nella creazione e come il sole muore ogni anno ma risorge nell'eternità.

---

<sup>15</sup> J. CHODOROW, *Danzaterapia e Psicologia del Profondo*, Red, Como 1998 "Potei vedere che i bambini passavano attraverso i vari stadi di un processo autonomo di sviluppo creativo che trovava espressione nella pittura, nella danza, nel canto, nella drammatizzazione e nel gioco. Il processo seguiva fasi ordinate, regolari, di esplorazione e assimilazione, che portavano al gioco immaginativo e al lavoro creativo, ma anche a un processo centrante che trovava espressione nei tipici disegni dei *mandala*." (Stewart 1986, pag.184) "Il Sé primario sembra essere organizzato come una struttura quaternaria attorno al centro. Una sua espressione è il tipico simbolo del *mandala*, che troviamo in ogni cultura e lungo tutta la storia dell'uomo. Il cerchio attorno ad una croce è una delle prime immagini di Dio, che rappresenta l'unione degli opposti all'interno di una totalità"

<sup>16</sup> M.G.WOSIEN, *Opera Citata*

Nel mito più antico della Dea non è l'Uomo Divino ad essere appeso all'albero, ma il serpente, simbolo della Dea. Nel rituale gnostico il simbolo del serpente era sinonimo di Cristo, il dio-uomo che sacrifica se stesso sull'albero del mondo.<sup>17</sup>

## Il corpo

Per Mircea Eliade<sup>18</sup>, come ha evidenziato nel suo libro F. Schott-Billmann, esistono - nelle religioni legate alla terra - dei principii direttivi che permangono dal Paleolitico e che sono connessi all'esperienza corporea:

- l'universo e l'uomo si riflettono l'uno nell'altro in grande ed in piccolo: macro e microcosmo.  
- lo spazio fa eco al corpo umano: in omologia con l'ombelico ed i quattro arti, il 'corpo della terra' è organizzato attorno ad un 'centro del mondo' e diviso in quattro direzioni. Un asse, l'Albero Cosmico - trasposizione della colonna vertebrale - unisce tre mondi: il sottoterra o inferi, dove pianta le sue radici, la terra degli uomini ed il cielo che tocca la sua sommità. Il villaggio rappresenta questo spazio e la piazza (incrocio, punto di incontro) - dove si svolgono i rituali - simboleggia il centro del mondo.

- il mondo è concepito come un organismo che deve essere rinnovato periodicamente attraverso il gioco di due principi cosmici, due forze in cui la lotta è percepita nelle opposizioni naturali: maschile/femminile, giorno/notte, vita/morte... Il confronto degli opposti è affrontato ritualmente in diversi modi: gare, sfide e danze che hanno il compito di risvegliare, stimolare ed accrescere le forze della vita, ricreare e rigenerare tanto il mondo quanto gli esseri umani.<sup>19</sup>

Il corpo è dunque il nostro strumento di evoluzione. In termini cristiani è 'il tempio dello spirito', per gli alchimisti era 'il vaso della trasformazione'. Imitando il viaggio celeste o terrestre del dio o della dea, il danzatore realizza all'interno del suo corpo le qualità della divinità.

Nelle danze sacre, si considera il corpo dei danzatori come le colonne di un tempio in movimento che diventa visibile per mezzo della danza; quando finisce la danza, il tempio scompare. Tutti gli edifici religiosi di differenti epoche, conservati sino ad oggi, usano il simbolo della colonna o dell'albero per collegare cielo e terra. HERNS DUPLAN durante gli incontri di expression primitive ricorda che il nostro corpo è il legame tra il Nadir e lo Zenit.<sup>20</sup> La colonna rappresenta anche l'uomo che aspira, i piedi toccano la terra, la testa il cielo. In antico gaelico le colonne del santuario di Stonehenge, in Inghilterra, erano chiamate "chatoir Gall" che significa "luogo danzante dei giganti" abbiamo così una delle più antiche testimonianze (3500 anni fa circa) di un rituale di danza in cerchio in Europa.<sup>21</sup>

Nelle danze in cerchio abbiamo dunque i corpi-colonna dei danzatori che ripetono, in uno spazio definito, semplici sequenze di passi basate su modelli tradizionali di movimento mentre le posizioni delle braccia e delle mani riproducono alcuni gesti archetipici ricorrenti (ritrovati fin dal secondo millennio A.C. in sculture vicine a luoghi neolitici di adorazione).



Come abbiamo visto, le posture di base delle braccia sono in relazione alla struttura fisica del danzatore, quella della croce, dove il cuore è il centro dell'asse verticale del tempo che interseca l'asse orizzontale dello spazio. Sviluppando l'asse orizzontale delle

braccia creiamo un collegamento dal danzatore al suo ambiente, dal sè all'altro. Le braccia in basso sono i rami che vanno verso la terra, le braccia in alto vanno verso il cielo, in una sfera transpersonale, i gomiti piegati in modo che le mani sono tenute a livello dell'occhio o della spalla indicano la dimensione umana; braccia tese in fuori orizzontalmente con le mani che poggiano sulla spalla del vicino sono la croce a catena; le braccia tese verso il basso e tenute lateralmente con le mani che si

<sup>17</sup> IBID.

<sup>18</sup> M. ELIADE, *Trattato di Storia delle Religioni*, Boringhieri, Torino 1976

<sup>19</sup> F. SCHOTT-BILLMANN, *Opera Citata*, pag. 208

<sup>20</sup> HERNES DUPLAN, danzatore, coreografo, attore, ideatore di Expression Primitive, disciplina corporea utilizzata in danzamentoterapia.

<sup>21</sup> M.G. WOSIEN, *Opera Citata*

uniscono al danzatore vicino a livello del plesso solare formano un rombo (antico simbolo dell'anno solare).

La maggior parte delle danze mediterranee greche e balcaniche si muovono in senso antiorario e si potrebbe dire che vanno verso una 'seconda creazione', un 'tempo di resurrezione' e ricevono la luce attraverso il primo danzatore che tiene la mano destra aperta e la trasmette fino all'ultimo che tiene la mano sinistra sul fianco o dietro la schiena.

"I danzatori, nella precisa esecuzione dei movimenti, nell'osservazione del tempo e del ritmo, nella ripetizione, danzano un destino comune che potremmo chiamare il risultato del dialogo interno dell'antenato con il suo pro-pro-nipote. In questo linguaggio di movimento, i segni astratti servono come memoria per riattivare immagini archetipiche latenti nella nostra coscienza. Poichè il contesto rituale della tradizione popolare è andato perduto, durante le danze possiamo praticare il silenzio e la concentrazione. In questo modo, liberiamo la mente dai nostri pensieri personali e permettiamo al contenuto spirituale latente nelle forme tradizionali di emergere."<sup>22</sup>

Testa, piedi, corpo e spirito uniti in relazione con l'ambiente, il tempo e lo spazio, questo è quanto ci dicono le danze sacre e la dmt: "In modo paradossale è il corpo del danzatore che aiuta a capire la creazione del pensiero. L'unione corpo-spirito, rendendo sensibile lo scambio tra mondo materiale e mondo pneumatico, fa cogliere che l'uno è nascosto dall'altro: il ritmo fa apparire l'essere nascosto e sparire l'essere apparente, come l'aveva intuito il bambino giocando al *fort-da*".<sup>23 24</sup>

### **Danzamovimetoterapia etno-antropologica: la via del cuore**

La prospettiva etno-antropologica in dmt implica lo studio, il confronto e l'integrazione tra le pratiche terapeutiche tradizionali ed il sistema occidentale di cura. Nel pieno rispetto delle differenti visioni, questo incontro dovrebbe rappresentare una risorsa ed essere fecondo di reciproche trasformazioni.

Come abbiamo visto, nelle danze tradizionali, anche se appartengono ad una particolare etnia, possiamo rintracciare degli elementi universali quali il ritmo, il gruppo, il rapporto con la terra, la gestualità semplice e ripetuta, le coreografie in forma di mandala, il legame con i simboli.

Le danze tradizionali dunque agiscono:

- ) nelle dimensioni del **corpo**, del **tempo** e dello **spazio**
- ) a livello **individuale** (rendendo possibile l'unione corpo-spirito)
- ) a livello di **gruppo** (favorendo la relazione, l'interazione, il rapporto, lo scambio)
- ) a livello **culturale** (rafforzando l'identità, l'appartenenza, il riconoscimento)
- ) a livello **transculturale** (confrontandosi con l'universale, il trascendente, il sacro).

Tutti elementi molto importanti per poter seguire il processo terapeutico e per strutturare il setting in base agli obiettivi individuati.

Ma per meglio illustrare questo modello debbo addentrarmi nella struttura e nel contenuto delle sedute.

Le sedute sono articolate in tre fasi: riscaldamento, esplorazione, conclusione, oltre ad una breve condivisione verbale che a volte riprendo all'inizio dell'incontro successivo. Non si tratta di fasi rigidamente fissate quanto di un fluire dell'una nell'altra.

Di solito anche i corsi annuali di dmt constano di **tre fasi** ciascuna regolata da un piccolo evento rituale.

**I primi tre mesi** (ottobre, novembre, dicembre) che hanno essenzialmente la funzione di accoglienza, osservazione, costituzione del gruppo e impostazione tecnica, si concludono con una cena augurale prima delle festività natalizie.

---

<sup>22</sup> M.G. WOSIEN, Opera Citata

<sup>23</sup> F. SCHOTT-BILLMANN, Opera Citata pag 222

<sup>24</sup> Fort-da (lontano-vicino in tedesco). Freud osservando un bimbo di un anno e mezzo che allontanava e riavvicinava a sé una bobina pronunciando i due fonemi, comprese che il bambino aveva inventato un modo per giocare con la presenza e l'assenza della propria madre, accettare progressivamente di separarsi da lei e conquistare la propria autonomia.

**Nella seconda fase** (gennaio, febbraio, marzo), individuati gli obiettivi, si attua quello che possiamo definire ‘laboratorio di ricerca a tema’. Ha la funzione di favorire l’espressività, la creatività ed ha il suo apice in un incontro (può essere una cena o una piccola festiciola) in coincidenza con le festività pasquali.

**La terza fase** (aprile, maggio, giugno) ha la funzione di preparazione alla separazione, alla conclusione del ciclo ed alla festa finale che si tiene di solito il penultimo sabato di giugno ed ha le caratteristiche di *fiesta campestre popolare della fertilità* (con tanto di ‘albero’ per il ballo del Palo Intreciato). L’impostazione del corso in fasi, scandite da eventi, ha la funzione di riportare il gruppo ai cicli naturali della Terra, gli equinozi e i solstizi, eventi celebrati dai nostri antenati ed a tutt’oggi base di molte ricorrenze.

Questi, come altri riferimenti che uso, hanno l’obiettivo di collegare il gruppo alla vita quotidiana al di là dell’ambito circoscritto della seduta di dmt ed il più possibile in contatto ed in armonia con se stessi e con il mondo, con la sua storia e le sue trasformazioni.

Nelle sedute stabilisco dei moduli dove alterno ed integro stimoli provenienti da differenti discipline quali: Danze Tradizionali, Expression Primitive, Metodo Feldenkrais, Body-Mind Centering; e da tecniche di mimo, di teatro, di rilassamento e di danza contemporanea, a seconda degli obiettivi, dell’andamento del corso o della seduta, in riferimento all’intero gruppo o ad un singolo partecipante. Le danze tradizionali riguardano principalmente il tema del laboratorio.

*Il tema di esplorazione del laboratorio* (racconti, miti, fiabe, poesie, canzoni che propongo oppure chiedo ai partecipanti) può riguardare la patologia specifica di un paziente o quella di tutto il gruppo.<sup>25</sup>

Lavorare su un tema, permette alle persone di ‘raccontarsi con il corpo’, di far emergere e danzare il proprio mito personale. Il ‘testo’ che sottende la danza tradizionale diviene un ‘pretesto’ che facilita l’incontro con il simbolo e con il mito. Ad es. utilizzando la danza tradizionale greca Ikariotikos (vedi sopra) si introduce il mito, ci si confronta con esso e contemporaneamente ‘si vive nel corpo’ i simboli di cui la danza è portatrice.

La narrazione danzata di sé libera le potenzialità espressive e creative, facilita le manifestazioni emotive e lascia emergere il sistema difensivo e le resistenze che il soggetto mette in atto.

La danza della tradizione va incontro al ‘corpo sintomo culturale’ (permette di svelarne la ‘differenza’ dovuta al sostrato culturale di appartenenza) per condurlo verso l’archetipo e, mentre chi partecipa viene ‘in-formato’ e ‘tras-formato’, anche la danza viene modificata e reinterpretata alla luce dei vissuti personali emersi. Si attua così quel ‘crogiuolo alchemico’ che dovrebbe essere l’essenza delle sedute di dmt.

Parlando di crogiuoli, abbiamo visto che il cuore è il crocevia di tempo e spazio, di trascendenza e relazione. Come nella piazza del villaggio che è crocevia, punto di scambio nonché sede dei rituali, anche nel cuore avvengono tutti gli scambi vitali per l’essere umano. Come il corpo umano è il riflesso del cosmo, il cuore riporta in piccolo la struttura del corpo umano. E’diviso in forma di croce (destra - sinistra ed alto – basso) e le due traiettorie della circolazione del sangue venoso ed arterioso si incrociano formando un 8, simbolo dell’infinito. Ritroviamo, dentro al nostro petto, la croce racchiusa dal cerchio (il mandala), antico simbolo del divino.

Il cuore è universalmente conosciuto come simbolo di coraggio, conoscenza autentica, amore universale. Potremmo aggiungere che in esso si superano le opposizioni che sono alla base del linguaggio verbale e motorio.

“La danza svela nel visibile il movimento del cuore e lo mette alla portata dell’uomo, permettendogli così di conoscere attraverso un’esperienza psico-corporea lo spirito della creazione, nascosto nel mondo micro o macroscopico, dunque troppo piccolo o troppo grande, o sepolto e invisibile, come il cuore che dimentichiamo di ascoltare, o troppo lontano e troppo lento, come i movimenti delle

<sup>25</sup> Ad es. ad un gruppo di anziani non vedenti avevo chiesto di ricordare delle canzoni, anche in dialetto, su cui poi abbiamo sviluppato i movimenti; con una ragazza che soffriva di disturbi di panico abbiamo danzato il passaggio di un libro che parlava ‘di salire e scendere le scale’. C. GARRONE, *Danzaterapia con Anziani non vedenti*, in Atti della III Conferenza Internazionale di Antropologia e Storia della Salute e delle Malattie, Erga, Genova 2002 e C. GARRONE, *Troppe Scale. Disturbo di panico ed agorafobia. Il caso di Paola M. nel corso di dmt*, Psychomedia 2002

stelle. (...) Il modello del cuore offre alla danza un 'mito scientifico' dei rapporti di opposizione che presiedono all'emergenza dell'uomo".<sup>26</sup>

Vorrei quindi concludere invitando tutti a riscoprire il valore unificante del simbolo e del battito del cuore comune alle danze sacre ed alla dmt che sanno riunire tutti sulla pulsazione ed auspicare una nuova era in cui l'uomo non si autoproclama "essere superiore" al centro dell'universo, ma condivide il suo destino con tutte le altre creature del pianeta, figli del cielo e della terra.

## Bibliografia

- A.A.V.V., *Il corpo un sintomo culturale*, Compagnia dei Librai, Genova 1993  
Campbell J., *Il Racconto del Mito*, Mondadori, Milano 1995  
Campbell J., *Le Figure del Mito*, Red, Como 1991  
Chodorow J., *Danzaterapia e Psicologia del Profondo. L'uso psicoterapeutico del movimento*, Red, Como 1998  
De Vera D'Aragona P., *Curarsi danzando. Il "Movimento" come Psicoterapia*, Riza Scienze, Milano 1986  
Eliade M., *Trattato di Storia delle Religioni*, Boringhieri, Torino 1976  
Garrone C., *Danzaterapia con Anziani non vedenti*, in Atti della III Conferenza Internazionale di Antropologia e Storia della Salute e delle Malattie, Erga, Genova 2002  
Garrone C., *Troppe Scale. Disturbo di panico ed agorafobia. Il caso di Paola M. nel corso di dmt*, Psychomedia 2002  
Grossato A., *Il Libro dei Simboli. Metamorfosi dell'umano tra Oriente e Occidente*, Mondadori, Milano 1999  
Hillman J., *La vana fuga dagli Dei*, Adelphi, Milano 1991  
Noble V., *Il Risveglio della Dea*, Teadue, Milano 1998  
Sams J., *Danzare il sogno*, Il Punto d'Incontro, Vicenza 2001  
Schott-Billmann F., *Quand la danse guerit*, La Recherche en Danse, Paris 1994  
Schott-Billmann F., *Le Besoin de danser*, Odile Jacob, Paris 2001  
Wosien M.G., *Sacred Dance. Encounter with the Gods*, Thames and Hudson, London 1974  
Wosien M.G., *Sacred Dance. Symbols in Movement*, The Dancing Circle II, Winchester, s.d.

## Immagini

I) Hassapicos, disegno di B. Wosien; II) Modelli di base di gesti e coreografie delle danze tradizionali; III) Vaso greco, Syros (2200 A.C.); IV) Posizioni delle braccia delle danze tradizionali; da Wosien M.G., *Sakraler Tanz*, Kosel, Munchen 1988

---

<sup>26</sup> F. SCHOTT-BILLMANN, Opera Citata, pag. 221-222