

Danzamovimentoterapia: l'ecologia del Corpo/cuore

di **Tania Cristiani**, Dmt-Apid

“Da un punto di vista orientale la sofferenza viene proprio dal credersi separati dal macrocosmo, dagli Elementi, in sintesi dalla triade Cielo/Terra/Uomo. Danzare consapevolmente nel Cielo/Terra riporta l'uomo alla sua Verità. La dimensione ciclica nella ritualità del setting della Danza Terapeutica è fondamentale. Potremmo definirla continuità temporale ritualizzata. Il tempo interiore si ritualizza in una danza che prepara il corpo all'accoglienza e che è nello stesso tempo fine e mezzo” (E. Cerruto)

Potrebbe sembrare strano chiedersi che cosa ha che vedere la danza con l'ecologia, eppure nella dimensione della danzamovimentoterapia è possibile trovare una stretta connessione a partire proprio dalla definizione che ne dà l'Apid.¹

“La danzamovimentoterapia è una disciplina specifica, orientata a promuovere l'integrazione fisica, emotiva, cognitiva e relazionale, la maturità affettiva e psicosociale e la qualità della vita della persona.

La specificità della danzamovimentoterapia si riferisce al linguaggio del movimento corporeo e della danza e al processo creativo quali principali modalità di valutazione e di intervento all'interno di processi interpersonali finalizzati alla positiva evoluzione della persona.”²

La necessità di intervenire nella direzione di promuovere l'integrazione fisica, emotiva, cognitiva e relazionale è senza dubbio derivata da un'analisi dei bisogni dell'utenza che rivela sempre di più un emergere di sofferenze, disagi e vissuti affaticati legati spesso alla difficoltà di vivere uno spazio/tempo non più a misura umana. Il presente modello di sviluppo a tecnologia invasiva e non eco-compatibile nell'aggreddire così pesantemente l'ambiente crea disequilibri e sbilanciamenti anche negli esseri umani che, più o meno consapevolmente a questo ambiente sono intimamente collegati.

La danzamovimentoterapia favorisce, attraverso il percorso terapeutico la possibilità di una maggiore consapevolezza, di sé stessi e dei propri limiti.

Il lavoro con il limite attraverso la danza del corpo/cuore è di per sé volto in direzione di un'ecologia della mente.

Il limite è una parola chiave, parola Madre probabilmente anche per qualsiasi altra forma di terapia. Il Limite può essere visto come un confine protettivo e consapevolezza di una presa di realtà che impedisce di ‘dissiparsi nell’illimitato’, parafrasando l’I King, ma anche a volte difesa, ostacolo, fonte di frustrazione. Ma non è soprattutto la consapevolezza del senso del limite a favorire un'ottica di non invasione, non aggressione nei confronti delle risorse spaziotemporali a disposizione delle persone? Sviluppare la consapevolezza dei propri limiti può andare nella direzione di trasformarli in risorse e possibilità creative; sicuramente è qualcosa che aiuta a tenere a

¹ L' Apid è l'Associazione Professionale Italiana Danzamovimentoterapia istituita nel 1997 al fine di qualificare la pratica della danzamovimentoterapia, tutelandone la qualità professionale, etica e scientifica, attraverso anche la definizione del profilo del danzamovimentoterapeuta e la promozione del riconoscimento legale della professione.

² Per maggiori informazioni vedere il sito www.apid.it

distanza il delirio di onnipotenza che porta a distruggere l'ecosistema sfruttando intensivamente le risorse disponibili come se fossero infinite «*La terra è ridiventata l'area chiave dei conflitti. E' una risorsa limitata, che non è estendibile. I terreni fertili stanno scomparendo a una velocità che l'umanità non ha mai conosciuto prima d'ora*» Vandana Shiva

Credo che questo accada anche perché in questo modo di vivere si è acuito il senso di separazione, tra sé e gli altri, tra sé e il proprio ambiente vitale, e anche nella percezione separata che si può avere di mente, corpo e cuore.

La *Danzamovimentoterapia tra Oriente e Occidente* di Elena Cerruto è uno degli indirizzi della Danzamovimentoterapia in cui l'atto creativo diviene possibilità di cambiamento e di terapia. Questo metodo ha tra le sue radici occidentali sia la Modern Dance che l'esperienza di Maria Fux e tra le radici orientali la Medicina Tradizionale Cinese e lo Zen soprattutto per quanto riguarda il senso di non separazione tra corpo, mente, cuore.

“ ... *‘La Danza Terapeutica è la danza nella sua forma più semplice: il linguaggio delle emozioni profonde’; nell'azione creativa della danza si realizza un percorso di ‘trasformazione nella continuità’, un cammino nella spiritualità del corpo. Lo spazio-tempo della danza in cui si mescolano il senso del limite e il sentimento della trascendenza, diviene un inesauribile viaggio di ricerca, confronto e crescita.*” (R. Pascarella)³

Grazie alla consapevolezza di una non separazione danneggiare l'ambiente ed inquinarlo diventano atti rivolti non verso qualcosa di percepibile come esterno ma atti autolesionistici, ancora prima che negativi poco logici perché rivolti verso sé stessi. L'approccio Zen aiuta a superare la visione dualistica della realtà lasciando l'attaccamento ad un'immagine rigida del proprio ego ritenuta dal maestro Tetsujyo Deguchi⁴ come un blocco. Il Maestro usa spesso l'immagine della fotografia come rivelazione dell'unità di ciò che esiste. In una foto possono esserci molti soggetti che s'illudono di essere separati, ma la foto che rappresenta oggettivamente la realtà è una sola.

“*Se per un attimo ci si illumina sul fatto che l'universo è la piena manifestazione che tutto è una sola cosa e questo è il vero io, allora tutti i problemi si sciolgono come neve al sole.....Le varie manifestazioni di questo mondo che nascono e muoiono sono esse stesse null'altro che l'unica realtà del proprio io.....Senza contrapposizione tra io e altro, affrontiamo tutte le cose con l'amore che si ha per se stessi.*”⁵

Questo approccio si concretizza dunque in una pratica che aiuta ad affinare una percezione dello spazio 'abitato', spazio non separato, luogo della relazione empatica.

Nel percorso della Danzamovimentoterapia è previsto anche l'uso di materiali. Il materiale è uno stimolo, ciò che apre a differenti possibilità. Solitamente si usano anche i cosiddetti materiali 'poveri': sacchetti per il riciclo dei rifiuti umidi o vecchie pagine di giornale attraverso la proposta di *Danzamovimentoterapia tra Oriente e Occidente* possono acquistare un particolare valore.

³ Elena Cerruto “Metodologia e pratica della Danza Terapeutica” FrancoAngeli , 2008, Milano

⁴ Maestro Zen del Toshō-ji di Tokio

⁵ Tetsujyo Deguchi in Elena Cerruto “Metodologia e pratica della Danza Terapeutica” FrancoAngeli , 2008, Milano

Nella stessa modalità di presentazione del materiale, che questo sia la stessa musica o una piuma o il foglio di giornale, si può sottolinearne la preziosità. Non è un ‘come se fosse’ ma un foglio di giornale usato che nessuno più prende in considerazione può richiamare ciò che di solito viene usato e gettato immediatamente oppure gettato via perché vecchio. Poco importa che questo sia fuori o dentro di noi perché è possibile toccare quanto sia labile questo confine.

La *Danzamovimentoterapia tra Oriente e Occidente* viene presentata in ambiti diversi. Nelle scuole si presentano anche laboratori dedicati in parte ai cicli della natura che permettano ai bambini e agli insegnanti di esplorare e vivere, attraverso la danza, il ciclico andamento delle stagioni la cui percezione è alterata spesso dagli sconvolgimenti climatici o più semplicemente da stili di vita non più a contatto con la natura. Altro elemento in gioco è l'esplorazione di quali siano i rapporti e le trasformazioni che legano tra loro tutti i viventi anche per quanto riguarda l'alimentazione. Un'altra parte dei laboratori in questione riguarda i cicli di natura artificiale in cui l'uomo opera profonde trasformazioni dell'ambiente e dei suoi elementi, trasformazioni che comportano la produzione di notevoli rifiuti e scarti di lavorazione.

La creatività ed il suo potere trasformativo permettono di valorizzare anche lo scarto trovando utilizzi inediti (produzione di strumenti musicali o manufatti artistici). Il riciclo artistico nella *Danzamovimentoterapia tra Oriente e Occidente* diventa un'occasione per confrontarsi in modo diverso con parti di sé o con aspetti degli altri vissuti come ‘rifiutati’ o ‘scartati’ nell’ottica di una loro accettazione e integrazione.

“L’ambiente non è qualcosa di esterno a noi.

La natura è dentro di noi.

In ogni nostro atto,

in ogni nostro movimento.

Noi siamo natura.

Per questo dobbiamo ritornare a danzare

i suoi movimenti così antichi

ma quanto mai così attuali...”

(Valentina Bellinaso)(Danzaterapeuta Apid)

Bibliografia

-Elena Cerruto “Metodologia e pratica della Danza Terapeutica” FrancoAngeli , 2008, Milano

- A cura di Bruno Veneziani e A.G. Ferrara “I King”, edizioni Astrolabio, Roma, MCML

- Vandana Shiva “Ritorno alla terra. La fine dell’ecoimperialismo” Fazi Editore 2009 Roma

- www.apid.it

Cenni biografici *Tania Cristiani Danzaterapeuta Apid ed Animatore Musicoterapista, si è formata in Danzamovimentoterapia presso l’Associazione Sarabanda di Milano di cui ora fa parte. Assistente di Elena Cerruto è tutor presso la scuola di formazione.*

