

ALIA

Revista de Estudios Transversales

Número 5_{03/2016}

Mosè Cometta **Prologo** p. 2

Omar García Temprano **La época presente:
una aproximación a la ontología política de
Søren Kierkegaard** p. 4

Marc Peguera **Acerca de los orígenes
de la integración europea. Libre comercio,
federalismo y anticomunismo
como condicionantes de la soberanía
y la democracia.** p. 10

Francesco Consiglio **Linguaggio mentale
e rappresentazioni mentali. Una breve diacronia
da Platone a Guglielmo d'Ockham** p. 39

Daria Mascotto **Natya Yoga, il movimento
consapevole come strumento
di crescita creativa** p. 63

Mosè Cometta **La spesa è un diritto
per tutti** p. 73



*Daria Mascotto** **Natya Yoga,** **il movimento consapevole come** **strumento di crescita creativa**

ABSTRACT

Dopo una breve premessa sulla personale prospettiva dell'autrice, si introduce il problema della scissione fra corpo e mente e si ipotizza un'integrazione di pensiero, azione e sensazione come ponte connettivo fra sé e il mondo e come strumento conoscitivo prezioso. Espressione primaria della corporeità e del movimento è la danza: si afferma qui la sua valenza creativa, narrativa, trasformativa e pertanto politica e pedagogica, proponendo una sintesi della visione ereditata dalla tradizione indiana e dagli studi labaniani, rielaborata attraverso l'esperienza dell'autrice stessa.

KEYWORDS

Corpo / Mente / Esperienza / Consapevolezza / Trasformazione

La mia prospettiva affonda le sue radici negli studi antropologici e nelle pratiche di ispirazione libertaria¹. Sono sempre stata attratta e affascinata dalle persone e dalla vita umana, dal rapporto fra natura e cultura, dalle modalità con cui nascono e si trasformano saperi, valori, tecniche e tradizioni, dall'alternanza fra inclinazioni conservatrici e spinte evolutive, dai conflitti generatori di negoziazioni, dalle condivisioni e dalle rielaborazioni della cultura attraverso le generazioni. Fin da piccola sono cresciuta assorbendo lo spirito utopista e contraddittorio della generazione del '68; ho frequentato per circa vent'anni, formandomi e formando, una delle cooperative storiche dell'avanguardia pedagogica milanese. Le esperienze di vita comunitaria nel segno dell'autonomia, della partecipazione attiva, dell'anti-autoritarismo, della valorizzazione delle differenze e dello sviluppo del senso critico, dello spirito di avventura e della responsabilità verso se stessi e gli altri, hanno lasciato in me un'impronta indelebile. Le passioni mi hanno spinto ad approfondire il tema delle identità e delle pratiche alimentari, poi quello dell'espressività corporea che ho sviluppato percorrendo due binari paralleli

* Daria Mascotto, danzatrice e danzeducatrice[®], membro DES (Danza Educazione Società), laureata in Scienze Antropologiche (2006, Università di Bologna) e specializzata in Storia e Cultura dell'Alimentazione (2009, Master Biennale Europeo), diplomata in Danza Educativa e Sociale (2013, Mousiké, Bologna) e Teatro Danza Indiano Bharatanatyam (2015, Vellai Thamarai, Pondicherry).

¹ Intendo per "pratiche libertarie" quelle che rifiutano ogni forma di dominio implicita o esplicita e che sono utopicamente orientate verso un orizzonte di pace, libertà e solidarietà. Cfr. CODELLO Francesco, *Lessico libertario*, Milano: Elèuthera, 2009.

e complementari: da una parte quello dell'esplorazione e della sperimentazione, dall'altra quello della disciplina e della tradizione. Ho avuto infatti il privilegio di poter studiare la cultura della corporeità e l'estetica indiane per dieci anni, praticando yoga e canto, studiando musica e filosofia e formandomi in massaggio ayurvedico. Nel 2015 ho completato il *training* guidato da Smt. Selvi Sarkar, che mi ha accompagnata alla celebrazione del rito tradizionale dell'*arangetram*, il debutto come *performer* solista di teatro danza indiano in stile *bharatanatyam*, in un tempio di Pondicherry, in Tamil Nadu. Al contempo, nel 2013 mi sono diplomata danzeducatrice[®] sotto la guida di Franca Zagatti, pioniera della pedagogia della danza italiana, capace di attivare e affinare capacità personali di ascolto, creazione e osservazione del movimento, ma anche di riflessione teorica, progettazione, lettura e conduzione delle dinamiche individuali e di gruppo in percorsi di danza creativa nel contesto scolastico e sociale.

Teoria e pratica non sono disgiunte per me e mi adopero con sempre maggiore consapevolezza (e minor sforzo) per glissare dal piano dello studio teorico e dell'analisi a quello della pratica, e viceversa, in un arricchirsi reciproco. Scrivere di 'pratica' è infatti un esercizio sempre complesso e delicato perché imprigiona ciò che è vago, fluido, impreciso in una struttura razionale e astratta che tende a raffreddare l'esperienza personale e collettiva privandola della sua dimensione vitale, scaturita sempre dall'*immersione* in un contesto temporale, spaziale, dinamico e relazionale. Eppure, è necessario fissare nella memoria, attraverso la scrittura, proprio quei passaggi sfuggenti che altrimenti sarebbero perduti, dipanare quelle matasse che senza l'analisi resterebbero materiale confuso e incomunicabile: affinché l'esperienza sia tale, occorre darle un nome.

Il pensare in dialogo con il fare è il filo rosso del mio cercare, che è andato indirizzandosi sempre più nella progettazione e nella conduzione di percorsi esperienziali avviati da pratiche somatiche, intese come strumenti attivatori di ascolto, consapevolezza e crescita: credo profondamente che le persone, oggi come in passato, abbiano bisogno di generare e condividere significati e che l'unico modo per farlo, per far nascere storie degne di essere raccontate e di pratiche degne di essere vissute (ciò che in antropologia è chiamato mito e rito), sia entrare in relazione e mettersi in gioco con la propria presenza, fisica e mentale, con il proprio *esser-ci*.

Un corpo e un'anima?

*Più scopro il mio corpo, più imparo delle emozioni umane,
della spiritualità, della comunicazione, delle relazioni e della politica.*

SUSAN APHOSYAN

Il corpo umano non è una realtà statica. E' vivente e dinamico. Ci racconta, testimonia ciò che siamo stati, ciò che siamo e ciò che vorremmo essere. E' un *work in progress*² che veicola segnali e significati che vanno ben oltre la 'naturalità'. Il corpo, il suo muoversi, il suo mostrarsi, il suo essere visto, varia storicamente e geograficamente in base al soggetto e al contesto, ma sempre rimane strumento primario di costruzione identitaria e di significazione. E' stato variamente nascosto, mortificato, lodato, desiderato; è stato attivo o passivo, amico e nemico, costantemente immerso nell'ambiguità che ne fa da una parte fonte di piacere, di conoscenza e di vita, dall'altra di sofferenza, smarrimento e morte.

Come gestire il conflitto?

Una strada (di grande successo) è quella del controllo, del contenimento del corpo e delle pratiche ad esso collegate, dell'esaltazione del pensiero a scapito del sentimento, della separazione netta fra bene e male, fra giusto e sbagliato, in un'ottica di dominio dell'ideale sul reale.

I primi ambiti in cui il corpo umano è stato disciplinato, sin dai tempi remoti, sono quelli più carichi d'insicurezza, quelli che più ci avvicinano ad un regno animale concepito come dimora del caos e degli istinti incontrollati: alimentazione e sessualità.

E' fondamentale, a tale proposito, un concetto apparso nel corso degli anni '80 in diversi ambiti di studio, dalle scienze cognitive a quelle sociali, e che nel campo dell'antropologia dell'alimentazione è stato sviluppato da Claude Fischler³: l'incorporazione. Secondo Fischler, quando ingeriamo un alimento, esso non solo si trasforma in nutrimento per il corpo, ma diventa parte integrante dell'identità di colui che mangia, poiché, sul versante psicologico, mangiare implica l'assunzione delle qualità dell'oggetto mangiato; non solo delle qualità nutrizionali, ma anche e soprattutto di quelle simboliche. L'antropologia contemporanea afferma che l'uomo, sempre inserito in uno spazio culturalmente determinato, incorporando fa corpo e incarna anche un sistema di valori e di credenze: così il nobile guerriero medievale affermerà forza e ferocia divorando a mani nude carne di orso, apprezzerà corpi robusti e irruenti, mentre l'uomo dello stesso tempo devoto agli studi intellettuali e timoroso di abbandonarsi a piaceri e ai lussi contrari alla religione, prediligerà la frugalità di pane e acqua e un corpo snello e svuotato. Jean Paul Courbeau perfeziona il concetto di incorporazione attraverso l'idea di mescolanza⁴: il sé, incorporando, non ingloba semplicemente l'alterità, ma vi si *mescola*, dando luogo ad una terza entità, scaturita dall'interazione fra le due in un dato luogo in un dato tempo.

La persona, il suo corpo, non sono entità isolate e autonome. Esse sono immerse in un contesto culturale ben determinato, fatto di tempi, spazi ed altre soggettività con cui identificarsi, differenziarsi o mescolarsi, in un'alternanza fra tendenze conservatrici e dinamismi potenzialmente destabilizzanti. Il cibo ingerito, l'odore emanato, il vestito indossato, il portamento esibito, si delineano come efficaci marcatori di differenze culturali e sociali e, specularmente, come elementi coesivi e creativi dell'identità di un gruppo. I modelli ideali di riferimento si fanno gusti, categorie estetiche e morali che modellano i corpi e vi si iscrivono⁵, ma, al contempo, vengono inevitabilmente modificati, negoziati e rielaborati attraverso il principio della mescolanza. Da qui deriverebbe l'ansia e il bisogno di controllo: vorremmo mescolarci solo con ciò che consideriamo culturalmente accettabile e non rischioso.

I concetti di incorporazione e di mescolanza evidenziano la separazione fra fuori e dentro ed un'ulteriore elemento di ambiguità: la possibilità di attraversare i confini liminali del corpo, di far entrare, di far uscire, mettendo a repentaglio la propria identità, la propria cultura, le proprie certezze. Eppure mangiare è necessario. Il rischio è da correre (in una certa misura), pena la morte. Dobbiamo nutrirci, e non di solo cibo, ma anche di quell'alterità e di quelle possibilità che l'accettazione dell'imprevisto custodisce. Il pensiero può focalizzarsi sull'uscire dal corpo, separarvisi, trascenderlo e chiuderlo alle novità in nome

3 Cfr. POULAIN Jean Paul, *Alimentazione, cultura e società*, Bologna: Il Mulino, 2005.

4 CORBEAU Jean Paul, *Le mangeur pluriel*, in «Le Mangeur du XXIe siècle. Les aliments, le goût, la cuisine et la table», colloque de Dijon: Educagri, 2003.

5 Cfr. BOURDIEU Pierre, *La distinzione. Critica sociale del gusto*, Bologna: Il Mulino, 2001.

della sicurezza, oppure può accompagnarsi dall'interno, alleandosi, allenandosi all'aprirsi, con discernimento.

L'altra strada per gestire il conflitto, può essere quindi quella dell'ascolto, dell'approssimazione⁶? Se è vero che abbiamo un corpo, non è forse altrettanto vero che siamo un corpo?

Ma quali corpi siamo oggi? Quale corpo desideriamo avere, quali gusti ci guidano? Siamo in grado di ascoltarci o ancora una volta siamo schiavi di modelli ideali? Possiamo imparare ad accettare o addirittura valorizzare le imperfezioni, le differenze, i segni del tempo e delle sofferenze, o aspiriamo a omologarci sempre più nell'apparire, nell'agire, nel sentire? Se come afferma la tradizione indiana «vivere è divorare la vita», possiamo correre il rischio di mescolarci e di creare qualcosa di nuovo o desideriamo chiuderci sempre di più nelle nostre sterili certezze?

Perché se imparare le lingue straniere è considerato dalla nostra cultura occidentale auspicabile e positivo, non lo dovrebbe essere altrettanto il desiderio di sperimentare linguaggi del corpo 'altri'? Perché ancora oggi il corpo ci fa così tanta paura, tanto più se 'diverso'?

Con le parole è facile mentire, dissimulare. Possiamo dirci che va tutto bene, che vivremo in eterno in perpetua giovinezza, bellezza e salute. Il pensiero è veloce, infinito, inconsistente. E' il corpo che parla la lingua terrena, che invecchia, che tradisce ogni segreto. Presso molti popoli⁷ il sapersi muovere, saper modulare abilmente gestualità e voce, è considerato come espressione massima dell'intelligenza e non sarebbe una semplice competenza accessoria, ma qualità essenziale nel definire l'essere umano.

Se cominciassimo finalmente a considerare il corpo non come un muro di plastica da edificare per nascondere il vuoto che contiene, ma come «filtro dinamico fra noi e il mondo, espressione prima dell'essere e dell'agire e interagire con gli altri e luogo di ogni progettualità esistenziale [...] e la corporeità come origine di ogni nostra esperienza cognitiva, sensoriale, emozionale, relazionale e come ponte di attivazione di ogni nostra conoscenza»⁸? Se invece di considerare il corpo come limite, come barriera pericolosa da attraversare, o come contenitore impacciato di un cervello irrequieto, lo immaginassimo come collegamento e connessione capace di aprire e allargare la nostra visione esistenziale?

Scusi, vuol ballare con me?

*La Chiesa dice: il corpo è una colpa; la scienza dice: il corpo è una macchina;
la pubblicità dice: il corpo è un affare; il corpo dice: io sono la festa.*

EDUARDO GALEANO

La danza è una manifestazione talvolta spontanea, talvolta organizzata, del corpo umano praticata sin dai tempi più remoti. La tendenza a modificare l'uso ordinario e prettamente funzionale del proprio movimento è impiegata nei giochi dei bambini, nel divertimento degli adulti e nelle ritualità di tutto il mondo, siano esse legate alla spiritualità o alle ricorrenze profane.

Gli uomini danzano per raccontare storie, imitare la natura, alterare il proprio stato di coscienza, scaricare tensioni ed emozioni, corteggiare la persona

6 Nell'etimologia di 'approssimare': far vicino, appressare.

7 Cfr. NATALI Cristiana, *Percorsi di antropologia della danza*, Milano: Raffaello Cortina Editore, 2009.

8 ZAGATTI Franca, *Persone che danzano*, Granarolo dell'Emilia (BO): MPE, Mousikè Progetti Educativi, 2012, 18.

desiderata, creare senso di appartenenza, esprimersi o semplicemente intrattenersi. Esistono tante ragioni del danzare quanti modi e stili differenti, ciascuno con il suo specifico vocabolario gestuale e codice coreutico. La danza dunque, pur essendo esperienza universale, non può essere considerata un linguaggio naturale, eterno ed immutabile. Sua qualità essenziale è infatti la *plasticità*⁹, ovvero la capacità di incorporare senza sosta i mutamenti culturali e di raccontarne le trasformazioni in atto.

La danza è e dev'essere considerata innanzitutto un'arte viva, capace di narrare e di generare il cambiamento. Per questa ragione, la storia della danza è stata purtroppo spesso una storia di proibizioni, in nome del mantenimento dell'ordine e del potere precostituiti. Il corpo, grazie alle sue potenzialità ambigue e divergenti, nel suo raccontarsi e trasformarsi attraverso il movimento è strumento di grandissimo contropotere, capace di far emergere dinamismi psicologici e sociali, di portarli alla coscienza e 'smascherarli'.

“L'unione fa la forza”, recita il detto popolare, e più che mai nel danzare si è *uniti*, padroni di sé, liberi. Danzare può essere considerato per questo un vero e proprio atto politico¹⁰.

Voglio vederti danzare. *Effort e Rasa.*

*Il dramma mira alla trasformazione dell'uomo
e di tutta la società partendo da una trasformazione mentale.*

PAOLO PACIOLLA e ANNALUISA SPAGNA

L'esperienza di danza e di movimento artistico con cui ho maggiore familiarità e cui posso fare riferimento è di due forme molto differenti, che pure hanno trovato nel mio percorso un'insolita risonanza: la prima è quella della danza educativa¹¹ e di comunità¹², che trae origine dagli studi di Rudolf Laban sul movimento creativo; la seconda è quella del teatro danza *bharatanatyam*, stile coreutico neo classico¹³ del Tamil Nadu, India del sud. Seppur distanti tra loro per origine geografica, storica e culturale esse sono accomunate nella mia visione da alcuni presupposti fondamentali che vorrei qui portare in luce¹⁴.

Rudolf Laban (1879-1958) è stato danzatore, coreografo, studioso del movimento e figura di spicco della danza moderna. Nella sua opera del 1948, *La danza moderna educativa*, egli concepisce la danza come arte primaria dell'uomo, poiché contiene in sé e aiuta a conoscere e comprendere «uno dei più potenti aspetti della natura fisica e mentale dell'uomo: il movimento»¹⁵.

9 NATALI, 2009, IX.

10 Cfr. BALANDIER Georges, *Antropologia politica*, Roma: Armando, 2000.

11 Per danza educativa si intende una danza indirizzata in modo particolare alla consapevolezza espressiva del bambino, capace di unire spontaneità e organizzazione del movimento attraverso una pratica attenta alla formazione della persona nella sua globalità. Cfr. ZAGATTI, 2009.

12 La danza di comunità, che si rivolge tanto ai giovani quanto agli adulti, agli anziani e ai gruppi intergenerazionali, pur condividendo principi e metodologie della danza educativa, si apre ad ambiti di indagine e di riflessione e a percorsi esperienziali più vasti, seppur correlati alla dimensione sociale e comunitaria del danzare. Cfr. ZAGATTI, 2012.

13 Per una bibliografia essenziale in italiano sul *bharatanatyam* si veda: GUZMAN Carolina, *Sculture che danzano*, Milano: Il principe costante Edizioni, 2001; PACIOLLA Paolo, SPAGNA Anna Luisa, *La gioia e il potere*, Nardò (LE): Besa Editrice, 2008; SUDDHĀNANDA GIRI, *Lampi di luce*, Savona: Laksmi, 2011.

14 Non è oggetto di questo scritto esaminare filologicamente i punti di contatto e di scambio che sono avvenuti nel corso del Novecento fra Oriente ed Occidente, seppur sia certo che essi abbiano reciprocamente influenzato gli studi sul corpo umano e sulle relazioni tra corpo e interiorità in pressoché ogni campo del sapere scientifico, filosofico e della produzione artistica.

15 LABAN Rudolf, *La danza moderna educativa*, Macerata: Ephemeria Editrice, 2009, 10.

L'idea alla base del suo lavoro sulla danza e sulla ricerca drammatica come strumenti formativi e pedagogici si fonda sull'idea che «tutte le azioni in ogni attività umana, quindi anche nella danza, consistono di sequenze di movimento in cui un determinato *effort*¹⁶ della persona che esegue sottende ogni movimento»¹⁷. Ogni azione consiste secondo Laban di una combinazione di impulsi, in cui generalmente ve ne è uno che predomina. Gli elementi di *effort* e le loro qualità deriverebbero dalle attitudini della persona verso particolari “fattori di movimento”: il peso, che può essere declinato su una scala di intensità, (forte/leggero); lo spazio, che può essere affrontato direttamente, attraverso linee d'azione penetranti, o indirettamente, seguendo tracciati curvilinei, (diretto/indiretto); il tempo, che può dipanarsi gradualmente o essere aggredito improvvisamente (lento/veloce); il flusso, ossia la modalità con cui l'energia è impiegata, rilasciata o trattenuta, (libero/controllato). Distinguere i singoli *effort* che generano il movimento, quello fisico quanto quello mentale, è possibile andando a isolare ed esplorare, come in un laboratorio, i diversi fattori di movimento, evidenziando poi le personali tendenze¹⁸ e motivazioni. L'uomo, come spiega Laban ne *L'arte del movimento*, si muove infatti per soddisfare un bisogno, per tendere¹⁹ verso qualcosa che ha per lui un valore, sia essa un oggetto tangibile o intangibile, e la forma e il ritmo del movimento rivelano la disposizione della persona che si muove in una determinata situazione.

La danza che Laban propone negli anni Quaranta del Novecento, e che all'epoca immaginava sarebbe stata inserita nei programmi scolastici, vuole favorire «una chiara e precisa presa di coscienza della varietà di *effort* nel movimento, garantendo così il valore e il piacere di ogni azione, anche la più semplice» e intende promuovere «la padronanza del movimento in tutti i suoi aspetti fisici e mentali»²⁰.

La danza educativa concepita da Laban si pone cinque obiettivi principali:

- incoraggiare e consolidare l'impulso innato al movimento danzato (ancora manifesto e praticato dai bambini come forma inconsapevole di exteriorizzazione, esercizio che li introduce all'esplorazione del flusso e che rafforza le loro facoltà espressive) e sviluppare consapevolezza circa i principi che lo governano;
- preservare la spontaneità del movimento in età adulta;
- incoraggiare l'espressione artistica e creativa attraverso il movimento, individuale o in relazione ad altri, incentivando tra le altre cose la partecipazione e la cooperazione nei lavori di gruppo;
- affinare le capacità di osservazione del movimento, indirizzando l'attenzione verso le attività umane in generale;
- sviluppare una terminologia che aiuti a riconoscere le carenze del proprio movimento e di quello degli altri, per mantenersi attenti e flessibili, capaci di accettare le critiche e i consigli e utilizzarli in modo consapevole per migliorarsi.

16 Nella terminologia di Laban il termine *effort* indica l'impulso interiore che dà origine ad un movimento, l'intenzione di chi si muove o danza nei confronti dei fattori di peso, tempo, spazio e flusso.

17 LABAN, 2009, 10.

18 Laban ritiene che esista una polarità di atteggiamento nei confronti dei fattori di movimento: da una parte la tendenza oppositiva che si manifesta attraverso movimenti forti, diretti e improvvisi; dall'altra una propensione a indulgere che si esprime con movenze leggere, indirette, lente. In questo senso ogni essere umano può scegliere «tra un atteggiamento di resistenza, di contenimento, di controllo e di contrasto, e uno di compiacenza, di tolleranza, di indulgenza verso i “fattori di movimento” di peso, spazio e tempo»; questi atteggiamenti interiori, quando si fanno abituali, costituiscono gli indizi del carattere e del temperamento di ciascun individuo. (Cfr. LABAN Rudolf, *L'arte del movimento*, Macerata: Ephemeria Editrice, 2014, 26).

19 Interessante notare come *danza*, *dance*, *danse*, *tanz* derivino dalla radice sanscrita *tan*, tensione.

20 LABAN, 2009, 11.

Negli scritti del ricercatore emerge con chiarezza una volontà di integrazione, compensazione, bilanciamento degli impulsi interiori attraverso le loro manifestazioni esteriori e viceversa: imparando a direzionare la propria energia psicofisica è possibile equilibrare eccessi e mancanze. Prendiamo ad esempio le ricerche svolte dallo studioso sul movimento nell'industria: egli ha dimostrato come le abitudini lavorative moderne, cui oggi potremmo aggiungere le emblematiche immagini contemporanee del digitale, creino stati mentali nocivi a causa degli "automatismi motori unilaterali"²¹. Così «nell'adolescente e nell'adulto l'impulso a danzare diminuisce con l'aumentare dell'età. Essi sono semplicemente oppressi dai loro impegni quotidiani e dai molteplici *effort* isolati richiesti dalle loro attività. La coordinazione di un gran numero di movimenti articolari diventa alla fine tanto impossibile per l'adulto, quanto lo era l'uso dei movimenti articolari isolati per il bambino molto piccolo. Tuttavia, non è soltanto la presenza di un elevato numero di articolazioni impiegate nei movimenti, ma anche l'uso equilibrato di *effort* differenti, a rendere la danza piacevole e salutare». «La danza», prosegue Laban, «permette il coinvolgimento globale del corpo attraverso la ripetizione di una serie di *effort* simultanei finemente orchestrati gli uni con gli altri. Ciò procura un piacere estetico, come l'armonia dei colori in un quadro o dei suoni in un pezzo musicale»²².

Personalmente credo che nessuna civiltà abbia sviluppato e approfondito, sia sul piano teorico sia su quello pratico, il principio di coesistenza simultanea della più svariata molteplicità quanto quella indiana. L'ossessione di matrice vedica²³ per lo smembramento e la ricomposizione è stata tradotta in India in ogni campo del sapere, nell'architettura, nella musica, nell'anatomia, ma anche in termini di movimento nelle arti sceniche. L'induismo²⁴, cornice all'interno della quale il *bharatanatyam* si iscrive e si sviluppa, concepisce infatti l'universo come un unico macrocosmo organico che nasce, si espande e si riassorbe per poter rinascere nuovamente, ciclicamente. L'immagine corrispondente a questo pensiero filosofico più conosciuta in occidente, e che forse meglio rappresenta la concezione dell'universo come moto creativo, è quella di *Shiva Nataraja*, il signore della danza. L'iconografia in questione vede l'essere supremo circondato dalle fiamme, il perpetuo bruciare della vita, intento a creare i mondi per emanazione della vibrazione ritmica dei suoi piedi e del suo tamburo a clessidra, in una costante creazione, trasformazione e dissoluzione delle forme.

L'arte è sempre organica, ha a che vedere con la vita, ne segue i principi e li influenza a sua volta, sia essa pittura, scultura, poesia, musica o danza. Secondo una visione tradizionale in India, i cui echi sono giunti sino all'Europa labaniana, il suono e il movimento accompagnano la vita con gradazioni e intensità differenti in tutte le sue manifestazioni: non è un caso che gli Dei, figure archetipiche e mitologiche, siano associati a suoni specifici e vengano spesso rappresentati danzanti. La musica e la danza ricoprono un posto essenziale nella cultura indiana perché l'esperienza estetica non è mai scissa da quella spirituale²⁵ e la pratica artistica è

21 Ibidem, 9.

22 Ibidem, 16.

23 *Veda*, termine sanscrito letteralmente traducibile con 'sapere', 'conoscenza', da cui il latino *video*, indica i quattro campi del sapere sacro trasmessi oralmente dai popoli Aarii e poi confluiti nello sfaccettato universo filosofico induista.

24 Per una definizione di 'induismo' si veda FRANCI Giorgio Renato, *L'induismo*, Bologna: il Mulino, 2000.

25 Spiritualità, dall'etimologia latina di *spiritus*, respirare, respiro, spinta interiore e soffio vitale, è prerogativa dell'essere umano che si interroga sulla vita e sui suoi significati. La spiritualità è intesa come spazio di ricerca interiore non codificato che si distingue dalla religione, che tenta di appropriarsene fissando risposte alle domande esistenziali come dogmi.

considerata una via di conoscenza ed interpretazione del mondo per sperimentazione diretta: se il movimento è la manifestazione della vita, conoscerlo corrisponde a conoscere la vita stessa e, in perfetta consonanza con Laban, giungere, attraverso lo studio e l'esercizio, a muoversi consapevolmente equivale ad essere liberi di gestire la propria energia vitale, fisica, mentale, emozionale e creativa, approssimando quelle forze divine che abitano tutto il creato, esseri umani compresi.

Secondo il *Natyashastra*²⁶, antico ed imponente trattato in sanscrito che ancora oggi è riferimento imprescindibile delle arti sceniche indiane, fra cui il *bharatanatyam*, ogni rappresentazione artistica scaturisce dall'integrazione di elementi intellegibili, le idee (*nama*) e di elementi materiali e sensibili, ossia la forma (*rupa*) che viene conferita alle idee stesse. Tuttavia questo non è ancora sufficiente a raggiungere il vero scopo dell'arte, che è rendere visibile ciò che è privo di forma, trascendendo la materialità dell'opera stessa ed evocando non la bellezza in sé e per sé, ma le emozioni²⁷ che scaturiscono dei più alti stati dell'essere, la coesistenza organizzata dei contrasti che genera l'ordine, la complessità armonica della vita e della natura.

La gestione razionale della complessità non è però naturale, è 'divina', è culturale, illusoria e irraggiungibile, e l'uomo, nel suo cammino spirituale rappresentato dalle arti, può solo imparare a prendere coscienza di sé.

Nel teatro danza indiano (*natya*), la complessità è il risultato di un processo evolutivo che comprende cinque tappe: scomposizione del gesto meccanico e ripetizione del gesto geometrico; pensiero consapevole del gesto in atto; esperienza e presa di coscienza dell'emozione generata dal compimento e dall'osservazione del gesto; attribuzione al gesto di un significato. Solo in ultimo, avviene la ricomposizione drammatica del linguaggio stratificato e sinestetico di musica, testo e movimento espressivo che trasmette il messaggio, il quale, proprio perché ha raggiunto a questo punto un'altissima densità significativa, è chiamato nell'estetica indiana *rasa* (succo, essenza, gusto, sapore), ed è capace di svelare per un istante, ciò che quotidianamente resta nascosto, celato alla coscienza. L'immersione nel *rasa*, ricreato coscientemente nell'opera ben concepita e realizzata, avrebbe quindi, secondo il *Natyashastra*, lo straordinario potere di sollevare lo spettatore dalla corrente della vita pratica individuale e di condurlo ad assaporare uno stato mentale di profonda comprensione, pienezza e appagamento, simile in tutto e per tutto alla visione mistica.

Affinché il processo grazie al quale l'ineffabile possa essere riversato in una rappresentazione individualizzata e tuttavia capace di suggerire l'universale, occorre un'efficace costruzione tecnica e razionale unita ad introspezione e

26 Di datazione incerta e controversa. Gli studiosi ritengono che la redazione del *Natyashastra*, a partire da un corpus di tradizione orale, si sia svolta tra il II secolo a. C. e il II secolo d. C. Il trattato si presenta come una raccolta enciclopedica di nozioni sul dramma inteso nella sua accezione più ampia di "azione scenica", comprendente: danza, musica, estetica, morfologia, dialettologia, fonologia, drammaturgia, recitazione, costume, trucco, costruzione del luogo scenico e così via. Cfr. GOSH Manomahar (a cura di), *The Natya Shastra*, vol. I e II, Calcutta: Manisha Granthalaya 1995.

27 Nella vita reale, ogni emozione sorge, secondo il *Natyashastra*, da fattori scatenanti, come ad esempio una persona o una situazione, che ne sono la causa esteriore (*vibhava*). Questi fattori provocano in noi reazioni fisiche involontarie (*anubhava*) come il riso o il pianto, che sono le manifestazioni esteriori involontarie di stati mentali transitori (*vyabhicharibhava*), reazioni personali coscienti alla causa esteriore, come ad esempio gioia o tristezza. Questi stati mentali temporanei accompagnano una modificazione totale più profonda dell'animo umano definita come "stato mentale duraturo" (*sthaybhava*). Gli stati fondamentali duraturi individuati dal trattato sono otto: amore, umorismo, compassione, rabbia, forza, paura, disgusto, meraviglia. Ricreando sapientemente, attraverso l'artificio, gli otto sentimenti fondamentali combinandoli con le più varie sfumature psicologiche, si ottengono i diversi *rasa*: erotico, comico, patetico, furioso, eroico, terrificante, odioso, meraviglioso.

sensibilità dell'artista, che deve in primo luogo cercare dentro di sé, attraverso lo *sforzo* della meditazione e della concentrazione, l'infinito e l'essenza divina.

Riecco il concetto di *effort*, sforzo fisico, impulso mentale. Nel pensiero indiano e in Laban (che lo definirà "sforzo umanitario"²⁸) ho ritrovato un'attenzione speciale nel sottolineare la possibilità dell'uomo di opporsi all'influenza di tendenze e automatismi ereditati o acquisiti attraverso un esercizio di presa di coscienza, di indirizzo e di trasformazione delle abitudini negative, per liberarsi dal *samsara*²⁹ e sviluppare qualità ed inclinazioni lodevoli, nonostante le avversità.

Questa sfida interiore, così vitale per chi la compie e così rilevante per chi vi assiste, è il primo e fondamentale conflitto drammatico, narrato nelle mitologie e nelle opere d'arte di tutto il mondo; e sia nelle pratiche che nelle teorie labaniane, sia in quelle legate al *bharatanatyam*, ho trovato la stessa concordanza nell'individuare nel movimento lo strumento fondamentale di comprensione e di trasformazione della vita interiore ed esteriore, e nella danza la sua massima espressione. Il desiderio di integrare sempre di più pensiero e azione, mente e corpo, essenza e sostanza è pervasiva: la capacità espressiva del corpo umano danzante è considerata tanto in India quanto in Laban la sintesi creativa più meravigliosa e complessa che il principio vitale, o divino, ha assunto per manifestarsi, il più raffinato linguaggio con cui la vita racconta se stessa e si conosce, comunicando significati concettuali e al contempo stati emozionali.

Rudolf Laban non è stato dunque né il primo né l'unico ad avvertire nell'azione teatrale e nella danza uno svelamento, un'intensificazione della vita stessa, uno spazio di percezione della propria presenza nel mondo con acuita consapevolezza. L'indagine circa il rapporto fra gli stati mentali e il loro manifestarsi involontario nel movimento e nei gesti del corpo umano e, viceversa, la possibilità di suscitare stati mentali ed emotivi a partire dalla rappresentazione gestuale, ha avuto inizio con il *Natyashastra*, ma più probabilmente ben prima. Laban ha però contribuito in modo inedito all'analisi e alla sperimentazione degli elementi costitutivi del movimento, ponendo le basi che hanno permesso ai suoi allievi, e ancor oggi ai ricercatori contemporanei, di continuare a sviluppare ed ampliare percorsi pedagogici, formativi, terapeutici, artistici e ricreativi importanti.

L'obiettivo comune è dunque smontare, cercare, percepire, nominare, prendere coscienza, per ritornare a una globalità dinamica e piena con nuova consapevolezza, flessibilità, empatia, efficacia comunicativa e capacità di adattamento e di innovazione, in un moto espansivo di cambiamento. L'arte della danza è così pratica di trasformazione dei *corpi-mente* in oggetto di interesse, cura, ricreazione e ri-significazione.

Le due ricerche, danza educativa e di comunità da un lato, *bharatanatyam* dall'altro, nella mia visione non sono slegate. Esse fanno parte di quella tradizione profondamente antropologica e utopista, che fa di noi stessi il nostro oggetto di studio e di auto-educazione attraverso un'osservazione partecipante e non giudicante. Le sessioni di studio sono una sorta di "esplorazione sul campo", in cui si sperimentano in prima persona le proprie qualità più intime e intimamente legate al tutto circostante e si allena l'espressione di queste attraverso le molteplici combinazioni di *effort*. Le rappresentazioni sceniche, nel loro essere concepite,

28 LABAN, 2014, 19.

29 *Samsara*, letteralmente "scorrere insieme", è lo scorrere della vita nel suo ciclo eterno di morte e di rinascita cui gli esseri sono destinati. In molte correnti di pensiero, soprattutto quelle legate allo *yoga*, è interpretato come il circolo vizioso in cui l'uomo ricade continuamente, perpetuando gli errori che lo condannando ad una caduta dopo l'altra impedendogli di raggiungere la liberazione (*moksha*) dall'azione condizionata (*karma*).

realizzate, osservate e commentate, sono invece il momento ricreativo ed educativo per eccellenza, attraverso il quale è possibile svelare, ponendosi alla giusta distanza, le dinamiche relazionali, le potenzialità cognitive ed evolutive, assaporandone i diversi *rasa*, impersonali e archetipici.

La ricerca labaniana e quella *rasika* condividono punto di partenza e punto di arrivo: l'essere umano nella sua essenza e manifestazione vitale, dove il mentale si esprime nel corpo e il corpo può evocare stati mentali, informandosi reciprocamente.

Conclusioni. Let's dance!

*Un corpo isolato persiste nel suo stato di quiete
o di moto rettilineo uniforme.*

Primo principio della dinamica.

Per quanto l'uomo si sforzi di controllare e dominare la vita in tutti i suoi aspetti, essa ha la speciale qualità di essere multiforme in modo così sorprendente da non poter essere afferrata interamente dal pensiero razionale e la ricerca di una maggiore *pienezza* è un bisogno che non finisce mai, anche, o forse soprattutto, nel bel mezzo delle crisi, siano esse personali, sociali, culturali o economiche.

Non credo sia un caso che nei tempi recenti l'occidente abbia visto crescere sensibilmente l'interesse per le discipline somatiche fondate su principi olistici, prime fra tutte, lo *yoga*. *Yoga* significa giogo, unione, e scopo della sua ricerca è proprio l'unità, la connessione e l'integrazione fra le parti: macrocosmo e microcosmo, emozione e coscienza, mente e corpo. L'esperienza dell'ascolto corporeo, del respiro e del movimento consapevole, allena a destreggiarsi fra gli oggetti sensoriali mantenendo stabile l'attenzione e l'intenzione, restando cioè 'uniti a se stessi' nei diversi livelli che compongono una realtà multidimensionale: fisica, emozionale, mentale (inconscio, coscienza e intelletto), intuitiva e vitale.

Il movimento artistico aggiunge all'agire fisico consapevole e intenzionale un ulteriore elemento: il canale simbolico, espressivo e comunicativo, capace di collegare il dentro e il fuori in un flusso dialogico ricco e potente. L'atto del danzare è qualcosa di più dell'essere presenti a se stessi, «è sempre un'esperienza di movimento provocata da emozioni e idee e che produce emozioni e idee»³⁰, è un dialogo sottile interno fra pensare e agire, logico e analogico, è un raccontarsi fra interno ed esterno che attinge ad un immaginario e al contempo ne è generatore, in equilibrio fra sfera personale e collettiva.

La danza intesa non come un modello tecnico cui aderire, ma come un modo di fare, creare ed osservare³¹ insieme il movimento, appare agli occhi di chi la frequenta come la massima espressione del corpo unito al pensiero che lo guida, capace di assumere un ruolo pedagogico e conoscitivo straordinario, di schiudere orizzonti creativi preziosi, divergenti rispetto alla linearità e al dominio della *routine* razionale, aprire la strada a territori inesplorati, inconsueti, a nuove soluzioni e possibilità, particolarmente importanti oggi, dove il modello di crescita e progresso perseguito è sempre più in crisi, o, come direbbe chi danza, in trasformazione.

30 ZAGATTI Franca, 2009, 23.

31 Il modello metodologico del "fare, creare, osservare", in inglese *creating, performing, appreciating*, fa riferimento all'*art model* messo a punto da Jaqueline Smith-Autard negli anni '80, e prevede una via intermedia tra l'insegnamento della danza in prospettiva tecnico-professionale e quello in chiave creativa-educativa. Per una rapida seppur esaustiva panoramica dell'evoluzione che la danza ha avuto in ambito pedagogico nel corso del Novecento si veda: ZAGATTI, 2009, 31-37.

ALIA

Revista de Estudios Transversales

Barcelona, marzo 2016

Asociación de Apertura Crítica

ISSN: 2014-203X