



LA DANZA CONSAPEVOLE

Tutto nell'universo ha un ritmo. Tutto danza.

L'esperienza popolare da sempre afferma che "chi è felice non si ammala"! Oppure che chi soffre in maniera inconsolabile e continuativa alla fine... "si fa venire qualcosa". La psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) unitamente all'interessantissima e oggi più che mai fiorente scienza epigenetica ci raccontano, con abbondanza di evidenze, che le nostre cellule non smettono mai di ascoltare i nostri pensieri e le nostre emozioni e di come, in relazione all'incessante brusio di segnalazioni molecolari, si determini in tempo reale un continuo e immediato riassetto di tutti i nostri sistemi biologici e della nostra più profonda espressività genica. In termini esemplificativi oggi non è più una sorpresa per nessuno che ad una fase depressiva possa accompagnarsi un'importante vulnerabilità immunitaria; così come non lo è che condizioni prolungate di disperazione, rancore o tristezza, possano incrementare in maniera significativa il rischio di attacchi cardiaci o lo sviluppo di alcune forme di cancro.

Che poi è vero anche il contrario, e cioè che molto spesso le condizioni biologiche del nostro organismo influenzano, per via di segnalazione molecolare a più livelli, i nostri stati mentali: chi non ha mai sperimentato, anche su di sé, che un intestino irritato (condizione biologica) determina, attraverso vie nervose e chimiche, una mente nervosa e agitata (condizione psicologica)? Fa quasi impressione prendere atto in maniera tanto netta, concreta e inconfutabile di quanto le nostre risposte biologiche e i nostri vissuti razionali ed emozionali siano così inscindibilmente interconnessi.

Siamo finalmente arrivati a dimostrare scientificamente ciò che abbiamo in qualche modo sempre saputo ma al quale sembrava un po' da praticoni senza dottrina fare riferimento: e cioè che il corpo

è una chiave di ingresso per modulare il sistema pensieri/emozioni e che gli stessi pensieri ed emozioni sono una chiave di ingresso per modulare le risposte corporee fino a poter guarire, non di rado, e di sicuro a prevenire un gran numero di malattie. Oggi pertanto, possiamo affermare serenamente e a voce alta che la salute umana, intesa nella sua più completa accezione dello star bene davvero su tutti i piani del vivere, è strettamente legata alla dinamica sinfonia di tutti i processi che animano il sistema corpo-mente.



LE TECNICHE CORPO-MENTE

Dentro alla dicitura "tecniche mente-corpo" oggi rientra una grandissima varietà di pratiche somatiche tutte accomunate dalla capacità di resettare e riallineare in maniera dinamica i nostri pensieri, il nostro sentire, le nostre emozioni e le nostre risposte corporee.

Dallo yoga alla mindfulness, dal tai chi al somatic touch, dalla musicoterapia, al feldenkrais al watsu e molte altre, tutte accomunate dall'attenzione al respiro come ponte di connessione tra corpo, mente e anima, la scelta è ampia e caldamente raccomandata all'interno di un serio, completo e duraturo programma di qualsivoglia Cura.



“...prendersi Cura di sé...
è attivare la propria
intenzione di Cura...”

Perché ormai è chiaro che per prendersi Cura di sé non è più questione di “mettersi in mano”, affidandosi passivamente, a qualche pur bravo professionista che consiglierà o prescriverà l'assunzione di qualche più o meno indovinato integratore o farmaco. Si tratta prima di tutto di attivare la propria intenzione di Cura (1) “portandosi” in un luogo e in uno spazio (può essere anche in casa propria) dove, orientando in maniera libera o guidata l'attenzione al proprio corpo, respiro in primis, si riesca a raggiungere uno stato di presenza, osservazione e contatto con il proprio Sé.

In questa condizione di presenza e ascolto, il chiacchiericcio mentale piano piano si acquieta, le tensioni muscolari si allentano, i livelli di cortisolo di abbassano, la pressione sanguigna si regolarizza, il flusso del respiro si armonizza e il livello dell'ossigenazione cellulare migliora in tutti i distretti corporei. Basterebbe solo questo. Solo questo praticato con regolarità e metà dei problemi di tutti non troverebbero terreno fertile su cui attecchire.



LA DANZA LIBERA E CONSAPEVOLE

La danza libera e consapevole è una pratica nata negli Stati Uniti intorno agli anni Settanta grazie alla sperimentazione avanguardista e di rottura degli schemi della danzatrice, filosofa, musicista e artista americana Gabrielle Roth. E' grazie a lei e alla sua ricerca attorno al senso della danza riscoperta come potente pratica di allentamento della

dominanza mentale sul corpo, un corpo che se invitato ad esprimersi ha un mondo da raccontare, che è stato fatto riemergere nella nostra cultura occidentale il potere trasformativo del danzare insieme ponendo al centro dell'esperienza soggettiva la propria consapevolezza.

Il potere curativo della danza è antico tanto quanto la presenza dell'uomo sulla terra.

Da sempre la danza rappresenta il più antico linguaggio espressivo dell'umanità, un linguaggio dai tanti significati simbolici utilizzato per comunicare con se stessi, con i propri simili e con le forze dell'Universo.



Antropologi, etnologi, ma anche storici del mondo classico ci ricordano che nelle diverse culture la danza ha sempre rappresentato il modo più immediato per sospendere la mente dalle sue normali funzioni e invitare l'interiorità individuale e collettiva a connettersi allo Spirito della Creazione.

Nel tempo però, soprattutto nella nostra cultura tipicamente riduzionista e ossessivamente performante, il valore libero e rigenerante della danza come espressione di emozioni individuali e di gruppo, è stato confinato a quella che viene intesa principalmente come una pratica artistico-sportiva riservata ai cosiddetti danzatori, siano essi amatoriali o professionisti.

Ma per fortuna i tempi stanno lentamente cambiando e, mentre un crescente movimento di terapie somatiche di riequilibrio corpo-mente sta prendendo piede, seppur con grande cautela addirittura nel mondo medico, anche la danza libera, o danza meditativa o danza consapevole, sta guadagnando non solo l'adesione intuitiva e gioiosa di sempre più persone, ma anche una certa attenzione e credibilità scientifica (2).

In questo senso va riconosciuto a Gabrielle Roth di

aver dato un grande contributo alla danza intesa come pratica umana di Cura del sé: perché partendo dalla propria esperienza di danzatrice, ma anche dal proprio vissuto di dolore, di ricerca interiore, di ricerca artistica e filosofica fuse insieme, ha restituito senso profondo, vivo e potente alla danza libera e spontanea rievocandola come pratica di connessione, riconnessione e integrazione con se stessi, con gli altri e con il mistero della vita.



Da più di quarant'anni la pratica della *conscious dance* trova consenso in ogni parte del globo nelle diverse varianti che dai 5 Ritmi, da Gabrielle Roth ideati, sono derivate: Soul Motion, Movement Medicine, Open Floor, Azul, Estatic Dance e molte altre ancora. Da più di quarant'anni migliaia di persone in tutto il mondo si sentono in qualche modo autorizzate a non dover replicare i passi scelti da qualcun altro per dare ascolto, senza pretesa estetica alcuna, ai movimenti unici e personali che ciascun essere umano può ritrovare dentro di sé come parole fluide per dirsi, raccontarsi e riconoscersi.

BALLA PER ME UN MINUTO E TI DIRÒ CHI SEI

Quando un essere umano ascolta la musica, nel suo cervello si attivano tutta una serie di messaggeri chimici che coinvolgono primariamente i centri dopaminergici del piacere e della ricompensa e, nello stesso momento, si attivano alcuni fasci neurali del cervelletto, cioè l'area che controlla la funzione e il coordinamento motorio. Ecco perché non possiamo trattenerci dal battere il piedino sul pavimento o annuire con la testa per scandire il ritmo quando ci arriva all'ascolto un pezzo orecchiabile. Se poi cambia il ritmo della melodia, cambia anche quello del nostro piede ed è stato dimostrato che cambia anche quello delle nostre connessioni mentali.

“Siamo cablati per reagire alla
musica con il movimento. Siamo
cablati per danzare.”

E questo è vero per ogni essere umano. Di fronte all'obiezione difensiva “non fa per me”, “io non so danzare”, Gabrielle Roth rispondeva in maniera netta e decisa: “se hai un corpo, sei un danzatore”. Eppure, muoversi sull'ispirazione musicale senza uno schema, anche semplicemente camminare tenendo il ritmo con i piedi, accennare un mezzo volteggio alla come viene, ondeggiare le anche magari solo con un'ampiezza di pochi centimetri, scuotersi, saltellare in maniera un po' scomposta, spalancare le braccia o ridere mentre si gira su se stessi in maniera più o meno vorticosa (ma non lo abbiamo fatto tutti spontaneamente da bambini?) fa sentire le persone imbarazzate, esposte, “viste” e con il malcelato timore di essere giudicate quanto meno come strane o fuori di testa. Il sentimento della vergogna prevale spesso sull'innato impulso al movimento libero e pertanto rimanere nella compostezza così strenuamente convinta, socialmente accettabile e nella nostra cultura così meritevole di apprezzamento, diventa il modo più facile e immediato per sottrarsi al rischio di essere “visti” senza il guscio.

La celebre frase di Baryshnikov è in questo senso molto significativa “quando un corpo si muove è la cosa più rivelatrice. Balla per me un minuto e ti dirò chi sei.”

Insomma, che la si ami o no, anche nel mondo contemporaneo la danza è ovunque. Basta avere un bambino in casa e al primo accenno di musica lo si vedrà cominciare a ballare spontaneamente. E a chiunque strapperà un sorriso. Gli adulti difficilmente ballano da soli in casa: presi come sono dal ritmo incalzante (anche quello è un ritmo...) del vivere moderno, hanno da fare cose ben più cogenti e produttive. Danzare invece non ha una finalità. Danzare è un modo per perdersi nella gioia del movimento. È un'esperienza che attinge alla vitalità del nostro essere. E una modalità per trasformare energia al puro scopo di sentirla circolare nel sangue e nelle vene ed è anche semplicemente per questo che dovrebbe rappresentare una pratica quotidiana, un po' come lavarsi i denti, per mantenersi in salute.

Se proprio sentono il bisogno e la voglia di ballare, gli



adulti ricercano, per certi versi giustamente, luoghi e momenti “adatti”: discoteche, night club, matrimoni, feste aziendali, celebrazioni collettive di vario tipo. Ma cos'è che rende una forma di danza libera anche “consapevole”? Qual è la differenza tra il ballare ad una festa e il danzare in un *setting* di danza consapevole intesa come pratica di cura del sé?

“Troppo spesso continuiamo a vivere il corpo come una macchina biologica al nostro servizio.”

CONSAPEVOLEZZA IN MOVIMENTO

Molti di noi hanno una relazione alquanto sbrigativa e superficiale con il proprio corpo: ci si accorge di lui solo quando c'è qualche intoppo nella sua funzionalità, quando il corpo, o una parte di esso, non riesce più a fare qualcosa che ci aspettiamo che faccia o quando qualche parte richiama attenzione facendoci sentire con un dolore più o meno intenso. Troppo spesso continuiamo a vivere il corpo come una macchina biologica al nostro servizio. O funziona come da aspettative e allora tutto va bene e ci dimentichiamo quasi di averlo, oppure si rompe e se si rompe dopo il panico subentra la volontà di aggristarlo il prima possibile.

Eppure il nostro corpo è ben lontano dall'essere una semplice macchina biologica. Impregnato della nostra vita, dei nostri vissuti antichi e recenti, delle emozioni che lo hanno attraversato e che ogni giorno lo attraversano; intriso di memorie, di traumi e di vibrazioni elettromagnetiche fin nel più recondito spazio dei miliardi di atomi che ci compongono, rappresenta energia allo stato puro tenuta insieme in un disegno umano grazie ad un incessante movimento, che potremmo definire una meravigliosa danza, di fittissimi e intricatissimi scambi informativi. Il nostro corpo è di fatto un misterioso addensamento energetico dotato di una sua intrinseca intelligenza di origine evolutiva che, in termini figurati, potremmo rappresentare come il nostro più intimo e fedele amico: quello che non mente mai e che ti dice tutto anche se fa male, quello che farà di tutto per aiutarti e quello che pur di consentirti di

andare avanti troverà, a qualunque costo, una soluzione adattativa, magari a te non sempre gradita, ma con una sua salda logica funzionale.

Detto ciò, la risposta alla domanda posta alla fine del precedente paragrafo è molto semplice: la consapevolezza. Quello che fa la differenza, e quello a cui puntano tutte le pratiche corpo-mente, è la consapevolezza del nostro corpo. Dove per consapevolezza si intende quell'attenzione intenzionalmente orientata a quanto accade al corpo e nel corpo nel momento in cui, nel caso della danza libera, la musica lo raggiunge e fa erompe (e-rompere come uscire dai confini...) un movimento spontaneo.

La consapevolezza è quello sguardo affascinato e soffuso rivolto al proprio interno, quel modo sereno e curioso di coltivare una relazione più profonda con i diversi livelli della nostra densità corporea prestando osservazione e ascolto ai diversi micro e macro-movimenti che la caratterizzano e la muovono.

In sintesi, quando parliamo di “danza consapevole” ci riferiamo a quell'insieme di movimenti e quelle forme dinamiche che emergono dal corpo e attraverso il corpo, in risonanza ad una vibrazione/stimolo musicale dove l'osservatore è il danzatore stesso che si pone in uno stato di rilassata presenza, di attenzione e ascolto di sé. In quella condizione, il corpo, scrigno di memorie, convinzioni, rigidità, segreti, compensazioni, cicatrici, schemi acquisiti e briglie contenitive per tutte le emozioni che ha vissuto e ogni giorno vive e rivive, piano piano allenta la morsa, si espande, fa spazio e si riconnette alla propria sorgente interna di energia, di vita e vitalità.



Ciò che oggi sappiamo, e che la scienza ci conferma, è che la forza trasformativa di questo processo, stimolato da una pratica gentile, non pretenziosa (bisogna saper attendere, mai forzare le cose...) ma portata avanti con una certa regolarità, è enorme.

LA PRATICA

Le classi di danza consapevole si strutturano secondo schemi molto liberi (ovviamente!) e di solito molto legati allo stile personale dei facilitatori qualificati che le conducono. Di solito c'è una prima fase di riscaldamento dove l'invito è quello di prendere confidenza con lo spazio, di connettersi al proprio respiro, di portare l'attenzione ai propri pensieri e di ascoltare ciò che si muove dentro nel momento presente.

Poi piano piano comincia il viaggio attraverso la musica e la danza dove l'invito è a mantenere una prospettiva di apertura, un atteggiamento non giudicante e la disponibilità a lasciarsi coinvolgere dall'esperienza in sé e dall'energia del gruppo.



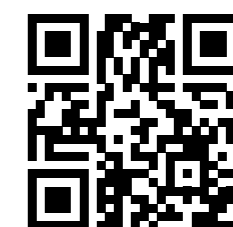
Nelle diverse pratiche di *conscious dance*, la scelta musicale spazia tra i generi più diversi, *sounds* e ritmi che consentono l'esplorazione di molteplici tipologie di coinvolgimento e di movimento. Dal funk al jazz, dalla musica classica a quella etnica, dalla tribale al pop tutto consente una diversa prospettiva di osservazione rispetto al proprio sentire, al proprio lasciarsi andare, al proprio bisogno di intimità, allo scorrere dei diversi paesaggi interiori. Con la pratica regolare si affina la consapevolezza di sé e del proprio corpo, si scoprono nuove possibilità di movimento che poi significa, al di là del *dance floor*, nuovi modi di muoversi nel mondo; si scaricano pesi, pensieri e rigidità, si trasformano emozioni, ci si ricarica di vitalità e di gioia di vivere. L'esperienza del corpo fisico e delle sensazioni ad esso legate, la percezione del proprio respiro che cambia con il movimento, del cuore che pulsa, del sangue che scorre nelle vene, delle ossa che si liberano dalla morsa, delle articolazioni che prendono spazio e delle emozioni del momento, tutto contribuisce a creare un senso di grande energia, espansione e gioia. Oltre a ciò, danzando liberamente

e con consapevolezza si accendono intuizioni, sensazioni e occasioni di esplorazione della propria dimensione psichica e spirituale.

A fronte di quando esposto fin qui, può risultare abbastanza intuitivo che la pratica della *conscious dance* si rivela particolarmente efficace anche in quelle fasi della vita in cui si attraversano momenti complessi e difficoltà. Danzare in questo modo, in un spazio protetto e adeguatamente condotto, consente infatti di processare a livello somatico un lutto, una separazione, una brutta notizia, un momento depressivo, una situazione ansiogena, un'insonnia, un mal di stomaco, un dolore che opprime il petto, rabbia, frustrazioni.



Eppure quando si danza, si danza senza una finalità. Semplicemente ci si porta in un luogo dove grazie alla possibilità di danzare liberamente “come se nessuno ci guardasse” o come se “tutti ci vedessero” e si facessero onorati testimoni della nostra danza, pur senza sapere nulla di noi, nel sistema mente-corpo accadono miliardi di connessioni e interrelazioni. Si ritrova la libertà di essere se stessi, la vitalità che ci fa assaporare la Vita qualunque cosa accada, la sensazione del nostro grande potenziale umano, individuale e collettivo, e la meraviglia di riconoscerci nel Tutto che ci contiene, ci sostiene, ci spinge e ci offre l'opportunità di un viaggio meraviglioso in questa straordinaria esistenza. ■



» Bibliografia «

Per la bibliografia inquadra con il tuo smartphone il QR CODE oppure digita: <https://bit.ly/3XWmpjs>