

Tesina di danzaterapia

Opposti in movimento

di Miriam Tortora



Augusto Caporali

**SI-DANZA SCUOLA DI DANZATERAPIA
METODO MARIA FUX
CONDOTTA DA PIO CAMPO**

VERONA, SABATO 26 AGOSTO 2023

Il mio primo incontro con la Danzaterapia è avvenuto a fine dell'estate 2014 quando mia cugina Claudia, ben cosciente della mia passione per la danza, mi propose un incontro condotto da Elena Betteti a Treviso. Avevo appena concluso il primo anno di università al Dams, incerta ancora se la scelta di studio fosse stata giusta o meno. Questo incontro è stato un evento inaspettato, non calcolato. Andando lì non avrei mai previsto che la linea della mia vita sarebbe cambiata in modo determinante.

La danza di Maria.

Sola ora comprendo, più di allora grazie allo scorrere del tempo, che essa si è offerta a me per farmi vivere la vita in pienezza.

In quell'incontro ho provato stupore e ho trovato speranza.

Stupore nel trovare in questa danza la possibilità di creare, giocare, emozionarmi in libertà.

Speranza perché potevo ricominciare a danzare. Qui non c'era coreografia imposta da altri e nessuna ricerca di perfezione del movimento. Qui ho trovato la possibilità di CREARE e di fare una ricerca sul mio corpo, sui miei limiti e su possibilità infinite.

Da quel momento, si è aperta davanti a me una porta che ho voluto attraversare.

Grazie alla guida di Elena, di settimana in settimana, la danzaterapia mi ha fatto riscoprire me stessa: esternare ciò che sentivo, imparare ad allontanare il giudizio degli altri che in quell'ora si annullava.

La creazione di uno spazio SENZA GIUDIZIO è stato essenziale per farmi aprire. Ho iniziato a distruggere quei costrutti imparati nel passato nella danza moderna e classica per cercare nuovi movimenti e nuove possibilità. Ogni incontro era diverso, sempre una sorpresa. I cambiamenti in me sono stati molto lenti e gradualmente. Sentivo che stava accadendo in me qualcosa, senza sapere cosa fosse.

Dopo uno, due anni con Elena, ho sentito di ricadere negli stessi movimenti, fatti e rifatti, che mi davano sicurezza, ma facendomi quasi annoiare. Perché continuare a danzare con questa sensazione? In cosa sto sbagliando? Come posso togliere questa strana ripetizione? Non è così che voglio vivere questa danza! Sentendo meglio il mio corpo, ho iniziato una ricerca del diverso, del nuovo che il mio corpo poteva darmi. Questa consapevolezza mi ha condotto verso una fase di RICERCA di CREATIVITÀ, scoprendo poi, leggendo i libri di Maria, che la danzaterapia ti conduce inevitabilmente su questa strada.

Ero ancora all'inizio del mio percorso e, ancora oggi che danzo, mi rendo conto che questa ricerca continuerà per tutta la mia vita.

La danza di Maria mi coinvolge talmente tanto che in prossimità della conclusione del mio percorso universitario decido di scrivervi una tesi. Leggo i libri di Maria e scopro che il suo metodo è stato creato mescolando il suo vissuto personale con la sua sensibilità nell'osservare la vita, il suo corpo e quello degli altri. Anche se l'approfondimento su di lei e la sua arte doveva rimanere oggettivo e teorico, sentivo che dentro i suoi libri ci fosse molto di più.

Conclusa l'università, mi butto nel mondo del lavoro per trovare il mio piccolo posto nel mondo. Mi cimento in lavori sconosciuti per brevi periodi, ma senza eroiche soddisfazioni come speravo. Nel mentre continuo a danzare, abbandonandomi alle conduzioni della mia maestra Elena, ritrovando equilibrio e RESPIRO.

Elena si diploma a Verona come danzaterapeuta. Guardando lei, inizia a nascere in me il pensiero di coltivare un lavoro da danzaterapeuta. Ce l'avrei mai fatta? In fondo non ero maestra di danza, non ero educatrice, non ero artista. Una nullità come me cosa avrebbe potuto fare?

Chi ero? PUNTO passato. Chi sono? PUNTO presente. Chi sarò? PUNTO futuro. La risposta allora era un vuoto che mi mangiava dentro. Che senso aveva la mia vita se ciò che vedevo era il vuoto? La linea di congiunzione tra passato, presente e futuro non la vedevo. Molti mesi di ricerca sul mio futuro senza ottenere risposta. Tutto sembrava dipendere dalla ricerca di un lavoro. Ciò che pensavo è che se non lavori, non puoi essere nessuno. Sono caduta anche a cercare informazioni su nuovi percorsi di studio...

Finché...

Ecco che arriva quel momento che rimarrà sempre impresso nel mio cuore, quella estate del 2018.

Mia mamma è stata il mio SPECCHIO: ha messo in luce ciò che sentivo.

Guardandomi negli occhi mi chiese: "Perché non frequenti la scuola di danzaterapia?".

Quella domanda batteva dentro di me in tutti quei mesi di ricerca. Nel salotto di casa alla luce del tramonto, quelle parole sono state riflesso di ciò che desideravo profondamente.

Lacrime di paura mescolate alla gioia per aver capito: la danza di Maria Fux era la strada giusta per me, la strada che sentivo di dover percorrere. Era inutile cercarne altre. Quel giorno decisi che al primo posto per me c'era la danzaterapia. Non sarei stata ferma nella ricerca di un lavoro, ma la mia priorità era stata definita e chiara. Lei sarebbe stata linfa per la mia vita.

Benvenuto punto futuro.

Eccomi quindi a Verona ad ottobre a Marzana, al mio primo seminario di danzaterapia della Scuola di SI.DANZA. Completamente spaesata, mi trovo con persone mai conosciute prima. Trovo Antonella sentita giorni prima a telefono e la sua voce si fa corpo che mi accoglie all'ingresso per firmare la prima presenza.

Il cuore pieno di paura, ma sostenuto dall'appoggio della mia famiglia a casa.

Gli sguardi toccano il cuore. Occhi che osservano e parlano, senza capirne la profondità.

Mi lascio trascinare dalle indicazioni e dalle musiche di Pio, questo maestro dalla barba rossa e dalla profondità d'animo indefinita.

Ricordo perfettamente che piansi la domenica. Ho pianto perché mi sono sentita sola nella poca fiducia in me stessa. Stare con gli altri non è mai stato il mio forte. Stare con le persone mi ha sempre portato a sentirmi giudicata o sbagliata. Preferivo la solitudine piuttosto di vedere nello sguardo delle persone il loro giudizio su di me (sempre negativo secondo la mia mente). Ho pianto, perché avevo paura che il giudizio attraversasse anche questo spazio che ritenevo sacro, senza giudizio e importante per me.

E invece così non è stato. Anzi.

SI-Danza mi ha insegnato a vivere con più leggerezza il rapporto tra persone. Così a Verona, così anche nella vita quotidiana. Condividere un pranzo all'aperto con persone mai incontrate prima e bere una tisana calda alla sera mi ha permesso di conoscere le storie degli altri, i loro caratteri e il loro modo di affrontare la vita e il loro mondo. Era ed è tutt'ora uno scambio. Una storia in cambio di un'altra storia. Non favole, ma storie di vita. Ogni persona che ho incontrato a Verona, in modo differente e in spazi diversi, mi ha arricchita e mi ha trasformata. La scoperta di stare con gli altri, senza aspettative, con orecchie e cuore aperto, accettando lo spazio di apertura e di chiusura dell'altro, mi ha arricchito.

Dentro parole e musica, il mio nuovo maestro, Pio, mi ha insegnato ad ampliare ulteriormente l'ascolto attraverso una ricerca profonda e ricca del movimento. Allo stesso tempo mi ha insegnato a non prendermi troppo sul serio, a divertirmi con gusto con chi mi circonda.

Danziamo all'interno di una chiesa del Trecento con il canto che scandisce il Padre nostro e ritorno con la mente a quando da bambina ballavo in cucina pregando Dio. Chi è Dio? C'è un po' di lui in me? Una scintilla che brucia e che mi muove? Tra tanti doni, perché la danza?

Non nego che vivendo la danzaterapia ho avuto molte resistenze. Una tra questa è il trasformarsi in radici: mi dava sia una piacevole profondità sia una sensazione d'inquietudine. La prima volta è stato con Elena a Treviso, poi a Verona con Pio: senza capire come e perché, io venivo stregata nella danza da questi strabilianti incantatori. L'attrazione alla profondità mi metteva anche inquietudine.

Ho imparato poi col tempo a lasciarmi andare, ma voglio scrivere di questo. In fondo il superamento di questo limite mi ha portato ricchezza. Sono cresciuta imparando ad essere cauta in ciò che credo. Essendo credente cristiana, questa magia mi spaventava o mi impediva di lasciarmi andare completamente. Amavo leggere libri di draghi, cavalieri e maghi: non credevo nella loro esistenza fisica, se non nella mia fantasia. Credo all'esistenza di un Dio unico e paterno che nelle mie preghiere e nella vita mi ha sempre fatto sentire la sua presenza. La domanda che mi ponevo in passato era se la magia della danzaterapia fosse in contrasto con il mio credo. Poi ho capito che c'era un po' di Dio dentro di me, dentro lo sguardo dell'altro, dentro il

corpo, fuori dal corpo, dentro la danza. Grazie al movimento creativo, mi sono avvicinata a me stessa, agli altri e a un Dio presente in ogni cosa. La danzaterapia non è in contrasto in ciò che credo, ma forte sostegno per vivere la vita che mi è stata donata mediante un amore incondizionato.

Vita, Danza, Dio, Natura, Io, Tu: tutto è collegato.

La mia mano si apre e si chiude con la musica di *Big God*: sento la forte intensità e la interpreto. Un dolore mi prende il cuore, perché penso alle parole di chi mi conosce e dice “sei una persona chiusa”, senza darmi alcuna possibilità di aprirmi. In quel momento a Verona potevo decidere quando chiudermi e quando aprirmi, in sintonia con ciò che sentivo e in accordo con musica che penetrava il mio animo ferito. Finché quel dolore viene placato dalle parole di Pio che ci suggerisce di vivere questa esperienza con un sorriso sulle labbra, in contrasto con il mio dolore interiore...

In un weekend è stato profondo l'incontro con la canna di bambù. Una presenza immobile e rigida. Credevo fosse limitante per il mio corpo. Non credevo di potermi muovere molto con essa. Tra tanti oggetti presentati da Pio, mi è capitata lei tra le mani. Non l'avevo scelta io.

Mi piace pensare che fosse stata lei a scegliermi. Entro in contatto stretto con lei: scopro rigidità, appoggio, direzioni, prolungamenti, freddezza. In un modo che non avrei mai pensato, scopro con lei nuove possibilità al di là del limite della mente: flessibilità, curve invisibili, contatto, calore.

C'è stato un momento in cui il mio corpo e il suo si sono fusi in unica cosa e ho percepito una sensazione di infinito. L'unione di due mondi completamente diversi, ma che insieme si completano.

Eravamo sostegno uno dell'altra, eravamo creatori di infinite possibilità.

Non ho mai vissuto uno stimolo così profondamente e così in sintonia con me.

Lei mi ha insegnato che anche nella rigidità, nell'immobilità, nel silenzio, poteva provare tramite il mio corpo i suoi complementi. Non dovevo precludermi di vivere la vita solo nel modo che già conoscevo, perché rischiavo di perdermi molto. La mia chiusura mi proteggeva dall'esterno, ma ciò mi avrebbe impedito di vivere il fuori. La nostra relazione nel movimento ci ha fatto scoprire la nostra essenza e anche l'essenza dell'altro. Se potevo vivere questa esperienza con la canna di bambù, come sarebbe stato nella relazione con chi incontravo nella mia vita quotidiana?

Io sento di essere cambiata grazie a questa consapevolezza. Ammetto che ricado a volte ancora nel silenzio e nella rigidità come nel passato, ma perché fa parte di me. Il mio animo ne ha bisogno. Non voglio più sentire di essere sbagliata nel chiudermi in me se ne ho bisogno. Ho compreso anche che stare troppo dentro di me non mi fa star bene. Con la danzaterapia, ho imparato a bilanciare il DENTRO e il FUORI, entrare e uscire dal silenzio e dalla mia immobilità.

Anche la rigidità poteva essere danzata, generando movimento in me e in chi è con me.

Con la danza di Maria ho imparato a respirare. Grazie al RESPIRO ho capito di rispettare il ritmo del mio cuore, del mio corpo, del mio movimento. La ricerca non è stata facile, ma Pio mi ha insegnato a trasformarlo nella mia bilancia di riferimento del mio stare nella danza. Nell'entrare veramente nei movimenti che facevo, senza fronzoli, senza fretta, senza dover far vedere agli altri che mi muovevo e basta.

Quanta fatica poi nell'uscire dalla concezione di voler essere notata. Un limite a cui ancora oggi combatto. So che quando mi attraversa questo pensiero la mia danza perde di valore. Non amo essere al centro dell'attenzione. Ho scoperto però che non era giusto per me rimanere invisibile, in particolare nella vita. Dico questo perché prima della danzaterapia pensavo che la mia voce non valesse molto e che valesse solo il mio stare nell'ascolto degli altri. Invece la vita è scambio. Nella danza ho imparato che non devo solo ascoltare gli altri, ma anche aprire la mia voce insieme al mio corpo. Tramite Pio, la danza di Maria mi ha

insegnato a tirare fuori la mia voce, nel far sentire agli altri che sono parte di questo presente come loro e con loro. Di questo ne sarò sempre riconoscente.

Da quando ho capito questo, il mio stare nella vita mi ha trasformata. Mi sta ancora trasformando.

Arriva marzo 2020. Il mondo intero si chiude in casa, il tempo sembra essersi fermato. Mesi di tanta sofferenza in un momento della mia vita in cui avevo deciso di sposarmi con Mirko e vivere con lui. Chiusa in casa con genitori e fratelli che mi hanno sopportato a fatica, con cui spesso ho litigato.

Non era giusto.

Mi ero chiusa nel dolore, neanche avevo più desiderio di danzare. Il vuoto era grande.

Il giorno previsto delle nozze, annullato, la mia calopsita scappa dalla gabbia. Vola via e non torna più. Ero un sasso e avrei voluto volare via con lei per liberarmi da quel peso insopportabile.

Nonostante tutto, in quel frangente di lontananza da Mirko e tra tante lacrime versate, i miei genitori e i miei fratelli hanno dimostrato ancora una volta di essere dalla mia parte e non contro di me. Solo così sono uscita da tanto dolore.

A luglio indosso il vestito bianco. Luca, Federica, mamma e papà: sostenuta da queste colonne, mi incammino da Mirko per scoprire una nuova forma di amore.

L'esplosione di gioia è stata immensa, indescrivibile. Il vuoto dei mesi scorsi è stato colmato da tanto amore.

Nella nuova casa, Pio ci mostra che anche se distanti, i nostri corpi e i nostri sguardi potevano muoversi anche di fronte a uno schermo. Dalla lettura dei libri di Maria, interpreto che la danzaterapia è vivere nella ricerca di continua creatività. Così davanti ai miei occhi Pio ha fatto questa magia. Ha trasformato un limite in possibilità. Il mio sguardo cadeva sugli occhi di una persona, poi un'altra e un'altra ancora: tramite gli occhi la distanza si annientava, ogni muro diventava invisibile, le camere si fondevano tra loro diventando un unico spazio.

Credendo in questo e con l'incoraggiamento di Pio, ho dato inizio alle prime conduzioni, tanto attese ma tanto temute. Ho sempre rimandato per paura di non essere all'altezza dei miei maestri.

Facendo volontariato in un'associazione del mio nuovo paese, mi propongono di tenere pochi incontri di danzaterapia con bambini delle elementari. Mi si è presentata l'occasione per iniziare il tirocinio.

Decido di iniziare. Ora tocca a me donare quest'arte agli altri.

Il primo incontro in presenza non lo dimenticherò mai. Proponendo una frase troppo astratta, il gruppo di bambini danzavano senza aver compreso veramente cosa io gli proponessi. Anche se la musica doveva essere sostegno, in quel momento sentivo che la sua forza era in contrasto con ciò che stava accadendo.

Spensi la musica. Perché non prendere esempio dai racconti scritti di Maria? Ballare nel silenzio. Dico ai bambini di cercare con me il silenzio intorno a loro con le mani. Dapprima mi imitarono, poi iniziarono a danzare in autonomia. Avevano compreso. La musica tornò insieme a noi e poi tutto fluì. In quel momento avrei potuto disperarmi, invece la mia fiducia nella danza di Maria superò ogni paura.

Ora che scrivo questo, mi rendo conto che la vita è buffa: il silenzio che nel passato ho conosciuto così bene, pensando fosse qualcosa da combattere, in quel momento mi ha permesso di comunicare nel movimento, più delle parole.

Di quei pochi incontri, ho alcuni ricordi dolci: lo sguardo rilassato e trasognante di Adele che ad occhi chiusi si muoveva alla voce della cantante; Luca, l'unico maschietto del gruppo, con la carta crespata rossa che corre felice di muoversi in libertà; tutti che sfiliamo al centro della palestra con sotto un tappeto rosso immaginario...

E' stata una sfida importante, anche perché tutto il lavoro di ascolto che avevo fatto su di me ora era rivolto al gruppo. Grazie all'ascolto, ho osservato nel gruppo la differenza tra bambini di quarta che ancora vivevano il movimento con libertà se indirizzati nel modo giusto e tra quelli di quinta: un movimento

smorzato dalla paura del giudizio, dall'imbarazzo. La sfida è stata anche l'inclusione di Nicole, una bambina che veniva continuamente emarginata dal gruppo. Continuava a respingere chiunque intorno a lei, compresa io. I suoi no erano forti. A volte danzava, altre no. Insistere non era la soluzione.

Non solo con lei, ma anche poi ho incontrato i no di un adulto, di un disabile, di un anziano. Il no poteva essere trasformato in sì in mille modi: da una persona del gruppo, dal gruppo intero, dalla propria scelta.

Grazie agli ascolti del primo anno di SI-Danza, ho compreso di dover accettare non solo i sì, ma anche i no. Non serve a nulla insistere sulla trasformazione di un no di un'altra persona se non lo vuole. Così come io non vorrei che il mio no sia trasformato in sì da qualcun altro.

Tutto questo è danzaterapia? Meraviglioso.

Questi primi incontri sono stati per me molto forti. Avevo in corpo tanta adrenalina e felicità nel condurre. Essere dall'altra parte, raccontare una storia nel movimento, stimolare altri nella scoperta di questa bellezza mi ha fatto scoprire una forza che non pensavo di avere dentro di me. Ero onorata di poter condurre e allo stesso tempo mi sono sentita responsabile nel far conoscere ad altri l'arte di Maria Fux, una donna che non ho conosciuto di persona, ma che tramite Pio è come averla sempre presente in quella magia invisibile, ma palpabile.

La presenza delle mie compagne di viaggio della scuola negli incontri online è stata fondamentale per me. Stare davanti allo schermo non è stato un limite, ma una scoperta. Nonostante non fossimo nello stesso spazio fisico, riuscivamo a condividere un filo comune da una mano all'altra, aprirci e chiuderci, nuotare nel mare diventando alghe o viaggiare nello spazio insieme. Anche se con diversi errori di eccessiva creatività, ho iniziato a fare pratica di questo metodo che nella sua essenzialità può divenire profondo, illimitato, giocoso e vivo. Ha facilitato molto la presenza di compagne di viaggio che si sono completamente rese disponibili nel farsi condurre da me nelle ore passate insieme: la loro trasmissione di serenità e accoglienza ha calmato di gran lunga la mia agitazione interiore.

Un altro ciclo di conduzioni parte con il gruppo di Anfass. Elena già operativa nelle conduzioni con i ragazzi disabili mi condivide parte del suo spazio. Come ho già detto la vita è buffa, ma veramente! Dico così perché prima di iniziare le conduzioni, avevo trovato lavoro in un centro diurno come impiegata e sono entrata in un mondo che non conoscevo.

Non sapevo come comportarmi con le persone disabili. Erano tutti curiosi di conoscermi: i più estroversi mi venivano incontro abbracciandomi e altri più timidi rimanevano lontano a guardarmi silenziosi. Continuavo a chiedermi come dovessi comportarmi, soprattutto in posto di lavoro per me e per i ragazzi stessi. Finché un educatore mi disse semplicemente: "Sii te stessa". Ed è stato così. Sia a lavoro sia nelle conduzioni di danzaterapia ho applicato questa frase, e devo dire che è stata di grande aiuto per la mia insicurezza.

Con loro ho imparato non solo a stare in continuo movimento, ma a tenere vivo in modo costante l'ascolto verso me stessa e verso di loro. Quando vedevo Matteo perdersi nei suoi pensieri, uno sguardo e un movimento vero lo riportava in quella stanza. Poi nel tempo non è più servito farlo, perché da solo si fermava e ripartiva grazie alla presenza del gruppo. Quando mi avvicinavo a Irene per incoraggiarla, lei si imbarazzava e bloccavo il suo movimento, quindi compresi di doverle lasciare spazio. Davide non era autonomo nel movimento, ma in lui ho scoperto una forte sensibilità nell'ascolto musicale. L'effervescenza di Laura, la dolce timidezza di Emma, l'affetto di Chiara che continua a dirmi "sei speciale", gli unicorni nascosti nelle tasche di Chiara che ogni tanto uscivano fuori per danzare con noi. Ogni ragazzo e ragazza aveva una personalità diversa e il tirar fuori la loro creatività è stata una sfida. A volte con grandi soddisfazioni e altre con frustrazioni per non essere stata all'altezza della loro energia.

Molto spesso ho trovato difficoltà a farmi ascoltare non dai ragazzi, ma dalle volontarie presenti. Probabilmente si sentivano poco coinvolte nel movimento, perché il loro pensiero era di aiutarmi nella gestione dei ragazzi. Invece i loro interventi risultavano di poco aiuto. Facevano domande ai ragazzi sulla loro quotidianità muovendo a caso le mani al vento, chiacchieravano tra loro cercando di sovrastare la musica, incoraggiavano i ragazzi a muoversi spegnendo di conseguenza la loro ricerca, non ascoltavano

quando dicevo di osservarmi negli esempi. I loro intenti erano buoni e comunque la loro presenza era necessaria per agevolarmi in caso qualche ragazzo avesse bisogno di correre in bagno, ma tanta difficoltà di ascoltarmi. Quindi?

So che la mia voce e la mia presenza va rinforzata in presenza di un gruppo, ho bisogno di tempo per questo, ma mi sono resa conto che flagellarmi per stare male non serve a nulla. Faccio fluire senza lamentarmi. Ero lì per dare il mio massimo: se chi di fronte a me non voleva essere coinvolto nella ricerca insieme a me, dovevo accettare il suo spazio di chiusura.

Si è aperta una nuova opportunità tramite una conoscenza del nuovo paese in cui abitavo. Una stanza di un'associazione completamente ristrutturata dove volevo sperimentarmi in incontri con adulti. La signora Adelia detta Lia mi apre le porte della sua associazione per svolgere il mio tirocinio. Si presentano una decina di persone, la maggior parte familiari e conoscenti per poi ridursi a sei persone. Stimolante anche avere persone mai incontrate prima: come poter raccontare la profondità e l'infinità della danza di Maria in pochi incontri di prova? Come poter solleticare loro la curiosità e mostrare un'arte distinta da yoga o dalla semplice ginnastica? Mi sentivo molto responsabile di questa trasmissione, ancora povera tirocinante inesperta. Ulteriore sfida è stata anche il dover sostenere i costi dell'associazione per costi di luce e riscaldamento (molto discreti per fortuna), non poco scontato in prospettiva di proseguire le conduzioni in futuro.

In questo gruppo erano presenti mio padre, mia suocera, mia cognata e una mia carissima amica, Sara. Credevo che la loro presenza fosse di conforto e che generasse serenità, permettendomi di dare spazio alle persone nuove. Invece mi ha messo molto in soggezione il sapere che persone così profondamente legate a me, che conoscono le mie sfaccettature di carattere, potevano vedere in me qualcosa di diverso.

Oltre a superare questa difficoltà iniziale, che poi si è sciolta nel tempo, ho sentito un cambiamento nel rapporto con mio papà. Ho sempre creduto che il rapporto con i miei genitori sarebbe sempre stato verticale: loro sopra di me come insegnanti di vita e io sotto per segno di rispetto e di apprendimento. Lo è ancora. Però danzando con mio papà in cui ero io a dirgli cosa fare e non viceversa è stato destabilizzante. Non si sono invertiti i ruoli, ma ho percepito nei diversi incontri che si formasse un rapporto di parità: lui uomo adulto e io donna adulta, entrambi in grado di prendere decisioni e strade alternative, non necessariamente uguali. Non sentivo più di dover dipendere da lui per sostentarmi e vivere. Mia mamma a seguito del matrimonio è stata profetica nel dirmi che uscendo di casa la forma dei miei rapporti con loro si sarebbe trasformata. Non le credevo. Così però è stato, e l'ho compreso nella danza: ho potuto sentirlo concretamente dentro di me.

Oltre a questa riflessione, danzare con questo gruppo è stato stimolante in altro modo, perché potevo spaziare in creatività e possibilità di creazione. Con loro non erano presenti limiti fisici o di altro genere. Dovevo tenere conto però di dover lasciare il tempo di scoprirsi e di sperimentarsi nel movimento, trasformando l'imbarazzo di esporsi a una opportunità di liberazione. Quando ad esempio al gruppo chiedevo di guardarci negli occhi, per molti risultava difficile. Molto spesso decidevo di dividerli in due gruppi per concedersi il tempo di guardare gli altri che danzavano e anche il tempo di lasciarsi guardare senza giudicare: quando il gruppo concludeva, le espressioni di chi guardava era di meraviglia, compresa la mia.

Diversamente dal gruppo di disabili, ho avuto molta possibilità di staccarmi dal gruppo per osservarlo. Ho imparato, soprattutto grazie alle dritte di Pio, che guardare il gruppo consente non solo di capire se le persone abbiano compreso ciò che hai richiesto loro, ma anche di sviluppare proposte alternative sorte dall'esperienza del gruppo. Osservavo ripetizioni di movimento o viceversa gesti nuovi: entrambi servivano a sviluppare la creazione nel movimento.

È in questi momenti in cui penso che emerga la vera arte. Fuori dal calcolo, fuori dall'ordinario, fuori da ogni previsione. Come uno scultore che immagina la sua creazione finale e inizia a lavorare, arrivando infine ad una creazione completamente differente: perché una linea si è spostata dalla traiettoria principale, perché lo scalpello ha battuto più in profondità, perché la luce in quel momento dava al marmo un'altra prospettiva... Così accade nella danzaterapia. Anche se tracciavo un percorso, durante la composizione, al momento della realizzazione dell'incontro si intrecciano gli stati d'animo, gli accaduti della giornata, il mal

di schiena, la poca voglia di uscire di casa, le arrabbiate con i colleghi, la gestione di nipoti ecc... : in quel presente condividevamo noi stessi con il corpo.

Diversamente da quanto credevo nei primi anni di danzaterapia, la vita esterna non la puoi escludere in quell'ora. Non è una bolla in cui nasconderti per poi ritornare alla vita triste di ogni giorno. In quell'ora portiamo la nostra giornata e chi siamo in quel presente.

Ho iniziato ad osservare la mia vita e le persone che incontro ogni giorno come se quell'ora di danzaterapia si estendesse nel tempo e nello spazio. Fuori dalla conduzione, non ho diritto di condurre gli altri, ma devo rispettare me stessa vivendo appieno il mio presente, nel dolore e nella felicità.

Pio un giorno mi dice di ricercare un'esperienza di tirocinio nuova, che fosse una sfida per me. Non ci metto molto a pensare al gruppo a cui poter offrire il dono della danza di Maria Fux e sperimentare la mia presenza. Si sono intrecciate troppe coincidenze che mi hanno condotto in questa nuova strada. Mirko ed io decidiamo di passare il Natale con la mia famiglia di Brescia insieme ai nonni che nel giro di pochi mesi sono peggiorati in senso fisico e non solo. La notte di quel Natale ho pianto: ho avuto la sensazione che non avremmo più passato il Natale con loro in quel piccolo appartamento. Sentivo aria di cambiamento, una trasformazione che dentro di me non accettavo. I miei nonni sono sempre stati particolari, affettuosi a modo loro, non come avrei voluto io, ma non per questo non gli voglio meno bene. Il percorso della danzaterapia mi ha permesso di usare una piuma del perdono su mia nonna per alleggerire la pesante presenza dentro di me. Nulla mi aveva preparato all'inevitabile trascorrere del tempo. Davanti ai miei occhi si è presentata questa situazione: l'immagine passata di loro, forte e autonoma, con quella del presente di fragilità di corpo e mente.

Non potevo danzare con loro a Brescia per motivi di lontananza. Potevo però danzare per loro e con loro, con persone fragili come loro. Volevo essere connessa a loro e capire cosa stava capitando in me.

Così ho iniziato un ciclo di incontri presso una casa di riposo.

I primi incontri sono stati duri e pesanti. Sono uscita più di una volta con un forte peso nel cuore. Non solo ero stanca fisicamente, ma il mio cuore stava male. Credevo fosse per la mia incapacità di sostenere il loro movimento e presenza. Invece Pio è riuscito a darmi una mano a definire questa insolita sensazione. Lo scambio di energia in quell'ora è stato ed è molto intenso. Non solo io devo continuamente mettere tutta me stessa in ogni singolo minuto, ma anche loro trasmettevano la loro energia e forza su di me. Il mio corpo assorbe tutto senza rendersene conto.

Mi colpisce Gabriella nel piccolo gruppo di signore. Durante i primi incontri dormiva sulla sedia, svegliandosi ogni tanto osservandoci senza capire cosa stesse succedendo e credo senza sapere dove fosse. Di volta in volta, nella sua immobilità io mi muovevo per lei tenendo sempre un contatto con lei con il suo corpo o anche con il semplice sguardo. Sapevo che anche se stava lì ferma sulla sua sedia con gli occhi chiusi, mormorando sillabe incomprensibili, era con noi e la sua energia muoveva l'intero gruppo. Quando gli misi la piuma tra le mani, non smise mai di toccarla. Quando portavo la musica sul suo corpo, i suoi occhi azzurri chiari danzavano con me. Quando aveva in mano l'elastico rosso, lo teneva con tanta forza tra le sue mani, dimostrando di esserci. Quando gli proposi di mangiare il dolcetto di musica, lei l'ha addentato più volte con un sorriso sulle labbra. Un momento commovente è stato quando proposi loro di danzare in coppia, muovendo l'altro con dolcezza, lentamente, trasformando il corpo dell'altro. Misi Gabriella con Carmela, una signora con una certa propensione alla cura dell'altro, in particolare verso Gabriella. Gabriella si è alzata in piedi. Mano nella mano i loro corpi in continua trasformazione e legati da sguardo e mani, dimostravano che l'arte della creazione poteva sradicare l'immobilità.

A causa del covid nella struttura, siamo state costrette a stare in una nuova stanza in una struttura adiacente. La quarta parete della stanza non c'era, lasciando spazio ad un corridoio diretto ad un altro locale. In questo corridoio erano seduti cinque uomini seduti sulle loro poltrone blu, guardavano il vuoto, aspettando credo la fine della giornata. Guardando loro vidi mio nonno, in perenne attesa. Non era previsto, ma proposi loro di danzare con noi. E accettarono di buon grado, nessuno si oppose, anzi, di corsa entrarono nella stanza a prendere posto.

La presenza degli uomini ha completamente cambiato la dinamica dell'incontro. È stato divertente, dispendioso energeticamente, ma esperienza ravvivante. Tra questi uomini, il signor Livio mi ha colpito in modo particolare. Quando chiesi loro di muoversi ad occhi chiusi, questo signore per tutta l'ora non aprì più gli occhi. Vedevo che la sua ricerca ad occhi chiusi era profonda: il suo corpo era in tensione e allo stesso tempo piacevolmente immerso. Una volta al gruppo proposi che il palloncino toccasse il loro corpo e, trovandomi per un momento davanti al suo sguardo, gli venne spontaneo accarezzare il mio corpo. Non ebbi il coraggio di riportarlo sul suo corpo, perché il suo gesto è stato così naturale e spontaneo che desideravo che la sua ricerca continuasse. Quando mi allontanai da lui, si alzò in piedi e il suo palloncino raggiunse anche il corpo degli altri. Una magia che trasforma e contagia. Come si fa a non condividerla con altri?

Negli ultimi incontri di tirocinio, non cercavo musiche o stimoli partendo da chi avrei incontrato. Piuttosto li creai partendo da come stavo io. Le musiche arrivavano da me con forte chiarezza, e ciò che poi vivevo con il gruppo era molto più amplificato. Portavo ciò che vivevo fortemente dentro di me, tramite un oggetto o una parola madre, e danzando si andavano a mescolare ciò che gli altri vivevano, portando vita, imprevedibilità, carica e respiro.

La danza è condivisione. È visibile all'occhio umano, non si può nascondere. Può essere flessibilità o rigidità. Chiusura o apertura. Luce o buio. Radici o respiro. Fuori o dentro. Silenzio o parole. Contrasti che insieme convivono perfettamente.

Sfoglio una pagina del passato e la chiudo. Sfoglio la pagina del futuro e la osservo con curiosità.

Che il coraggio aiuti me e chi incontro a continuare a sfogliare questi libri della nostra vita, a chiuderne alcuni e aprirne di nuovi. Che la vita non rimanga mai immobile. E se anche fosse immobile, che la danza di Maria possa penetrare nel corpo e nel cuore di chi è disposto ad accoglierla.

Evviva la danzaterapia. Evviva la vita. Evviva Maria Fux e la sua impronta che di cuore in cuore è giunta fino a me per trasmetterla a chi incontro.

Evviva per la presenza di persone come Elena e Pio che nel loro movimento stimolano la creazione e la vita in coloro che incontrano.

Evviva la presenza del sostegno di terra ed aria di mio marito, dei miei genitori e dei miei fratelli.

Evviva la vita-danza che mi è stata donata per metterla a servizio degli altri, senza dimenticare me stessa.

Riconoscente alla vita.

GRAZIE.