

Una questione di presenza

Lavoro come insegnante di danza creativa con bambine e bambini, persone adulte e persone con sindrome di Down da alcuni anni. Ho cominciato per caso, perché me lo hanno proposto molti anni fa, quando non avevo esperienza e competenza alcuna, ma ho detto sì perché provavo un grande divertimento nello stare con le bambine e i bambini. Piano piano mi sono appassionata all'insegnamento della danza e ho studiato e riflettuto. Intuivo che la danza fosse un'occasione per imparare e per crescere, non solo un'educazione del corpo; intuivo che ci fosse una grande profondità nell'esperienza della danza, soprattutto della danza libera, per tutti gli esseri umani, ma non avrei saputo trovare le parole per spiegare il perché e cosa ci fosse di diverso nella danza dallo sport, che pure considero un modo essenziale per mantenersi in buona salute. Ho incontrato molte persone che si occupano di questo e molta bibliografia, che spiega come il nostro essere corpo (non mente e corpo, la mente è una parte del corpo come lo è un braccio o lo stomaco) ha bisogno di movimento, come il movimento e l'azione sono la fonte dell'esperienza e della conoscenza, come privarsi del diritto di compiere movimenti inutili (non funzionali ad uno scopo: prendere un bicchiere, o pedalare per andare da qualche parte o per dimagrire) significa perdersi una parte grande di piacere e di libertà.

Per questo insegno danza creativa, come una che ha scoperto un gioco divertentissimo ed illuminante e vuole condividere la meraviglia con tutti e tutte.

Lavoro prevalentemente con bambine e prevalentemente con bambine dai 3 ai 7 anni. Lavoro a Palermo, Sicilia, Italia.

L'Italia ha una radicata tradizione di balletto classico, per cui altre forme di danza fanno fatica ad attecchire.

In Sicilia la danza conosciuta è la danza classica e la danza è concepita come un'attività per femmine.

Il connubio inscindibile natura-cultura mi impedisce di stabilire se ho prevalentemente femmine nei miei corsi perché le bambine sono per natura più attratte dalla danza o se la cultura spinge le femmine ad avvicinarsi ed amare la danza, e inibisce nei maschi la stessa attrazione.

Propenderei nettamente per la seconda opzione, anche se molti dei bambini che hanno provato non hanno retto a lungo, anche se ero io, era la mia danza, non era balletto, non era rosa.

Tuttavia, non smetto di promuovere la danza per i maschi e sono convinta che la danza possa essere un'ottima strategia di contrasto al sessismo e all'omofobia.

I luoghi in cui incontro i bambini oggi sono entrambi privati: un asilo nido e un'associazione sportiva e culturale, che ho fondato io, una decina di anni fa. Negli ultimi quindici anni ho però incontrato bambine e bambini di altri asili e anche di scuole di danza private e scuole pubbliche elementari e medie, nei quali ho svolto progetti di danza.

In tutti i casi, poiché anche nei progetti scolastici la danza era opzionale, ho sempre avuto molte più allieve che allievi.

Nel mio lavoro pedagogico ho, naturalmente, qualcosa da offrire e da proporre. Il lavoro si sviluppa nel corso dei mesi, per cui la componente temporale è molto importante: bisogna procedere con lentezza e apprezzare anche le giornate che sembrano inutili, che non funzionano come avrei voluto, in cui non si va avanti, in cui emergono crisi. Ma non c'è solo l'aspetto del dare, come in tutte le relazioni, ma anche un ricchissimo ricevere: per me ha moltissima importanza l'osservazione, guardare quello che accade, lasciare accadere senza intervenire sempre, riservare un piccolo spazio all'indeterminatezza e all'imprevisto. Faccio programmi, disegno percorsi, annoto idee, esercizi e giochi, ma poi accade che il gruppo manifesti altri bisogni, intenzioni e direzioni che non avevo considerato e in cui mi lascio talvolta portare.

Insegno danza per condividere un'esperienza creativa: creare è un atto autonomo e anticonformista e la mia speranza è che questa forza creativa si ravvivi per tutta la vita, “se l'interesse nell'insegnare danza è solo quello di formare danzatori, essa come esperienza artistica ricca e creativa, accessibile a tutti, è perduta”,¹ dice Margaret N. H'Doubler, aggiungendo che, al contrario, un'esperienza pedagogica creativa non preclude la possibilità di diventare artisti: “Da questa base di studio emergeranno coloro che sono destinati dalle loro doti naturali (o dall'esercizio e dalla passione, aggiungo io), a diventare i nostri artisti della danza”.

L'obiettivo più generale che mi pongo è quello di vivere con le persone che seguono i miei corsi un'esperienza in cui sperimentiamo la nostra presenza nel mondo a vari livelli: in primo luogo la mia presenza come individuo separato (un artificio, perché siamo sempre in relazione a qualcuno o qualcosa, ma proviamo a concentrarci sulle relazioni che riguardano me, le mie parti), che cerchiamo di conoscere sempre di più nel qui ed ora, ma da cui ci lasciamo sorprendere.

La sorpresa si verifica spesso nei gruppi di adulti, che hanno un patrimonio di conoscenza di sé già molto strutturato, ma che quasi sempre “non è tutto”, c'era dell'altro di noi che all'improvviso si manifesta, ed è nuovo, ed è sorprendente. Negli adulti quello che avviene nel corpo è spesso collegato in modo cosciente alla personalità, per cui le esperienze fisiche danno un'immediata informazione al cervello che le trasforma in esperienza emotiva, che investe la persona tutta intera.

I bambini e le bambine non hanno teorie sulle loro personalità, ma si sorprendono molto gioiosamente delle scoperte che riguardano il loro corpo: entusiasmo e soddisfazione li travolgono quando il loro corpo scopre un movimento nuovo ed originale e vogliono assolutamente che ci fermiamo e lo riconosciamo, oppure la magia di quando, dopo tante prove e fallimenti, arriva il risultato sperato. Anche le idee che arrivano come un fulmine sono una sorpresa meravigliosa, per questo mi piace afferrarle più possibile, non lasciare cadere nel vuoto, anche se devo spesso calarle nel contesto reale e limitato di cui disponiamo, in cui gli oggetti non possono volare e i vestiti non si trasformano addosso come in Cenerentola.

¹ H'Doubler M. N., *Danza. Un'esperienza artistica creativa*, Roma 2017, Gremese, pag. 109 (Titolo originale: *Dance. A creative Art Experience*, 1957). Margaret H'Doubler, nata in Kansas nel 1889, laureata in biologia, fu un'insegnante di educazione fisica americana e nel 1917 inaugurò la prima cattedra universitaria di Danza nell'Università del Wisconsin dalla quale si ritirò nel 1954.

Il secondo livello di esperienza riguarda la mia presenza “*in relazione a*”.

Nella classe di danza le relazioni che si intrecciano col mio corpo sono numerose. Per questo il mio lavoro pedagogico è spesso quello di concentrarsi su una di queste relazioni, una per volta, anche se sappiamo che ci sono tutte le altre. Il corpo si relaziona al luogo che lo ospita, riceve informazioni da quello spazio e sensazioni fisiche: il freddo o il caldo, il liscio del pavimento, la sua elasticità o l'eccessiva durezza, la porta o la tenda chiuse o aperte, la presenza di specchi, il colore delle pareti, i metri quadrati, la forma, l'altezza del soffitto, la sbarra attaccata al muro... ogni cosa, anche se non ci faccio caso, sta muovendo in me qualcosa, un senso di fiducia o di diffidenza, una curiosità o un timore, un'attesa.

Il corpo si relaziona al tempo. Il tempo è un concetto così complesso e ricco. C'è il tempo della lezione, il giorno e l'ora. C'è il tempo del mio corpo, che è diverso ed unico per ciascuna persona, l'urgenza dei bambini e delle bambine, la calma degli adulti. C'è il tempo della musica, se danziamo su una musica.

Il corpo si relaziona agli stimoli sonori, la musica appunto in primo luogo, che ha un tempo, ma non è solo tempo, ha una dinamica, una melodia, dei suoni, delle parole, a volte. Ma anche ad altri suoni, il rumore del salto, il fruscio dei vestiti, l'aria che sposta.

Il corpo si relaziona con gli altri corpi. In modo indiretto a volte, solo per il fatto di essere insieme in uno stesso luogo, in modo molto diretto quando si lavora in coppia o in gruppo. La relazione può essere solo il contatto visivo, oppure il contatto fisico. Ogni contatto ci informa diversamente: sfiorare è profondamente diverso da spingere (anche se piano!), andare insieme è profondamente diverso da tirare o essere tirati o seguire ed essere seguiti. Andare insieme è un tema molto importante, può coinvolgere i sensi del corpo in modo molto attivo, la vista periferica, il tatto, l'olfatto, la capacità di intuire e prevedere l'altra/o. Si può andare insieme cercando un tempo comune con movimenti diversi, oppure cercare il perfetto unisono facendo aderire sia tempi che movimenti. Questa è una sfida impegnativa per tutti i corpi di ballo, anche quelli di professionisti affermati: devi rallentare, accelerare, ascoltare, rinunciare, iniziare, avere fiducia che, anche se non li vedi, gli altri e le altre siano con te, respirino con te, saltino con te e, quando la direzione cambia, e compagni e compagne tornano nel campo visivo, sentire il conforto dell'essere nel gruppo, dell'essere una tra tanti, presente con tutta te stessa, ma non sola, responsabile, ma non sopraffatta. Il gruppo può essere una forza immensa, ti offre la possibilità di confonderti o di guidare, puoi talvolta incoraggiare, talvolta affidarti.

Riservo grande fiducia alle dinamiche che si verificano in ciascun individuo a partire da piccoli gruppi. Mi sembra che le esperienze di laboratorio che facciamo tornino anche fuori dalla classe di danza, e se sono ripetute e assorbite, influenzino proprio il modo di relazionarsi, che lo rendano più sensibile e intelligente.

Il corpo è la nostra esperienza della vita

Mi è quasi impossibile lanciare affermazioni sul corpo e sul modo di concepirlo senza dire banalità e di operare riduzioni e semplificazioni. Per evitare generalizzazioni e luoghi comuni di solito parto da me e dalla mia esperienza, dalla verità indiscutibile, se pure temporanea, del mio sentire.

Mi sembra, partendo dai dati raccolti in anni di insegnamento della danza, ma anche e soprattutto del pilates, che per le persone adulte le sensazioni e la presenza del corpo derivino prevalentemente dal dolore.

Se non c'è una vertebra, una spalla, un ginocchio che non grida il suo dolore, non se ne percepisce l'esistenza, si dimentica la sua presenza. Il corpo è incredibilmente assente dalla maggior parte delle persone, pur coincidendo con esse.

Molto meno il corpo nella percezione comune è legato a sensazioni di soddisfazione e gratificazione fisica. Spesso le persone vengono nella mia associazione ad iscriversi a corsi di yoga e pilates perché soffrono quotidianamente, il corpo è un doloroso fardello.

Ci sono molti studi relativi alla percezione del corpo nei secoli. Ormai è unanime l'accusa a Cartesio di avere inaugurato i secoli della separazione tra mente e corpo. Alcuni attribuiscono questa dissociazione a Platone, ma io non condivido, poiché proprio Platone spende molte parole sull'importanza di ginnastica, musica e danza per ciascuna cittadina e ciascun cittadino per bilanciare corpo e anima, che si influenzano l'uno con l'altra e si trovano in un rapporto di continuo scambio reciproco.

Non è questo il luogo per compilare una disamina sulla percezione del corpo nei secoli, quello che mi sento di affermare è che il distacco o l'assenza del corpo nella vita della maggior parte delle persone è un dato di realtà di cui ho esperienza.

La scuola allena le menti e trascura i corpi, li lega e li imbriglia a banchi e sedie, la vita quotidiana è fatta di lavori sedentari, i muscoli sono atrofizzati e le ossa esposte; la colonna vertebrale si immobilizza e si accorcia, perde le sue curve anatomiche, vengono fuori protrusioni ed ernie che toccano dolorosamente i nervi, alcuni dei quali collegati ad organi interni che si infiammano a loro volta, il nervo sciatico brucia, il collo e le spalle sono indolenziti, le mani formicolano. Il corpo è una sorta di mezzo di trasporto guasto che porta in giro un io fatto di pensieri ed emozioni disincarnate.

Io mi fido di Merleau Ponty² quando dice che solo attraverso il corpo si può avere coscienza del mondo, ma “Io nel pensiero mi fingo”, dice Leopardi, e credo anche a lui, perché ci sono momenti di esperienza in cui il corpo si assenta dalla percezione, ma anche dimenticato, quel pensiero è all'interno della testa che viaggia, e nasce dalla visione degli occhi, che trasmettono un'informazione che nel cammino tra la retina e il cervello aggrega grappoli di vissuto e diventa sensazione fisica. Senza

² Merleau-Ponty M., *Fenomenologia della percezione*, Bompiani, Milano 1965, p.165.

negare l'esistenza dei fenomeni mentali, bisogna quindi ammettere che si tratta di fenomeni di natura biologica³, innestati nel corpo.

Noi siamo indissolubilmente mente corporea e corpo pensato, il corpo non è divisibile in corpo e mente, anche le emozioni, che investono il corpo con tumulti del cuore, sudori freddi, tremiti, sono generate dal sistema celebrale e le nostre esperienze interpersonali plasmano i circuiti cerebrali.⁴

Mi pare che oggi non si discuta più di corpo in termini di dualismo, basti pensare a Feldenkrais⁵ e ad altre discipline molto diffuse, come lo yoga e il pilates, che agiscono sul corpo-mente come un tutto inscindibile. Anche in altri campi del sapere, come la filosofia, la psicologia e la pedagogia questa unità sembra essere assodata ormai da tempo.

Ma mi pare allo stesso tempo che nella vita reale tutte le intuizioni e acquisizioni della filosofia, della psicologia e della pedagogia, che assumono il corpo come noi stessi, quindi imprescindibile presenza, non vengano tradotte in forma concreta, modificando, per esempio, profondamente le istituzioni scolastiche o sanitarie come ci si aspetterebbe.

La scuola continua ad avere aule piene di sedie e a veicolare la conoscenza come esperienza intellettuale e verbale. Il movimento del corpo viene relegato alle due ore (spesso svolte in spazi totalmente inadeguati o non svolte affatto) di educazione motoria oppure nelle rare passeggiate e gite.

Il biologo e filosofo cileno Varela,⁶ che delinea una scienza che chiama neurofenomenologia, nella quale introduce il concetto di autopoiesi, ovvero la tendenza degli organismi viventi di creare un equilibrio dinamico omeostatico tra le parti diverse dell'organismo, aggiunge che non c'è percezione al di fuori dell'azione: non esiste realtà esterna oggettiva percepita, ma è possibile disporre solo dell'esperienza personale che si fonda sulla diversa struttura sensomotoria di ciascuno, quindi senza il corpo, e corpo in movimento, in azione, non c'è esperienza della realtà, e la realtà non può che essere esperita dal corpo in azione, per cui corpo e realtà si contattano solo grazie all'azione del corpo che agisce sulla realtà o la patisce.

La consapevolezza corporea e la conoscenza del mondo hanno dunque una natura motoria.

Damasio⁷ aggiunge che il corpo sostanzia il processo cognitivo servendosi delle emozioni e accusa Cartesio della separazione delle più elaborate attività della mente dalla struttura e dal funzionamento di un organismo biologico, dimostrando come la coscienza di sé emerga da quella del corpo. È un'affermazione che mi pare di avere vissuto innumerevoli volte: mi capita sovente di non ricordare

³ Il filosofo del linguaggio John Searle ragiona sulla dicotomia tra monismo materialista e dualismo, propendendo per la terza via che chiama "naturalismo biologico", in cui si conciliano l'oggettività neurobiologica e l'esperienza vissuta, intrinsecamente soggettiva, degli stati mentali, in Searle J., *Il mistero della coscienza*, Raffaello Cortina Editore Milano 1998.

⁴ Su questo tema: Siegel D.J., *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*, Raffaello Cortina Editore Milano 2001.

⁵ Feldenkrais M., *La saggezza del corpo*, Astrolabio, Roma 2011. (Titolo originale: *Embodied wisdom. The collected papers of Moshe Feldenkrais*).

⁶ Varela F., Thompson E., Rosch E., *La via di mezzo della conoscenza*, Feltrinelli, Milano 1991, p. 222.

⁷ Damasio R. A., *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano 1995, pag. 338.

nulla di un evento del mio passato, o di un libro o film, ma di sapere esattamente che emozione è rimasta nei solchi della mia carne relativamente a quelle esperienze.

Il corpo è il protagonista del processo di conoscenza.

La stessa coscienza di se stessi deriva dal corpo, che è la dimensione visibile di me, ma che continua a mutare in ogni sua parte, materiale e immateriale, integrando nelle mappe tridimensionali della psiche nuove configurazioni.

Il corpo dunque è ciò che impara e, continuamente informato, si dà nuova forma continuamente.

Il corpo non può che comunicare. Prima di qualunque parola, c'è la nostra presenza a parlare per noi. E in seconda battuta c'è ancora il corpo: nel nostro modo di guardare, nella forza della stretta della nostra mano, nella nostra postura e nella nostra andatura.

Il corpo racconta di noi.

E noi stessi percepiamo il mondo a partire dal nostro corpo, dalla nostra altezza, volume, agilità o rigidità, dal modo di agire e reagire, dalla capacità di adattamento al caldo al freddo alla luce e al buio. Il messaggio che portiamo di volta in volta nel mondo è molto di più di quello che diciamo con le parole, ed è molto più soggetto a trasformarsi in base al contesto di ciò che immaginiamo. La nostra postura, il nostro modo di opporci alla gravità, non è che un adattamento tra le informazioni interne e quelle esterne, è la nostra organizzazione per stare nel mondo, è il nostro modo di sopravvivere.

Gli infanti, è stato osservato,⁸ sono caratterizzati da quella che viene definita memoria posturale, ovvero quella capacità di prevedere, grazie alle abitudini dei gesti della madre o del padre, cosa accadrà al corpo. Questa previsione, se non viene disattesa, procura un profondo senso di sicurezza nei bambini, che genera un senso di fiducia che rimarrà nel vissuto di quel o quella bambina. Il nostro modo di stare è l'organizzazione data dallo stratificarsi di queste memorie corporee. La testa protrusa in avanti forse è il bisogno di anticipare, di illuminare i passi con la vista; il peso indietro, sui talloni, è forse una mancanza di coraggio, un restare indietro per non bruciarsi. Un bacino statico, immobile, è forse la paura di lasciarsi andare al desiderio, la paura di mangiare troppo, di avere troppa fame di amore. Mentre scrivo queste poche righe penso a uomini e donne che ho conosciuto, ed anche a me, alle storie e ai vissuti del corpo che sono troppo densamente intrisi dei nostri affetti, dei lutti, degli abbandoni, della paura di essere soli, dei baci e delle carezze ricevute o mancate.

A volerlo guardare il corpo tradisce quello che non vorremmo si sapesse di noi. A volte dice di una rabbia di cui non sappiamo, dice di frustrazione e di fallimento. Il corpo dice spesso queste cose. Forse dipende dal fatto che non lo viviamo con sufficiente amore, che vorremmo sempre che fosse in un altro modo, che lo vogliamo bello come dice la pubblicità, e poi che non ascoltiamo cosa dice e non lo sappiamo capire, la sua lingua è muta, i suoi desideri frantesi.

⁸ Ne parla Carmen Palumbo in Palumbo C., *Il corpo inclusivo. Educazione, espressività e movimento* Edises, Napoli 2018.

Nel lavoro che ho scelto, di insegnante di danza per bambine e bambini e di danza e pilates per adulti, cerco compagni e compagne in questa avventura del corpo che conosce se stesso in tutti gli strati di complessità del corpo e della realtà, che si versano l'uno nell'altro incessantemente.

Conoscere il proprio dettaglio.

Riconoscersi nell'altra/o.

Separarsi.

Educarsi ad essere un corpo di pace. Un corpo paziente, un corpo agente: un corpo che agisce (tendenzialmente) per il bene proprio e collettivo, cercando mediazioni continuamente e aggiustando sempre la propria postura, la propria inclinazione, per essere comode e comodi sul proprio peso, ma permettendosi di sbilanciarsi o di cadere nell'alleanza con altri corpi.

I processi cognitivi, gli apprendimenti e la conoscenza si attivano, dunque, attraverso il corpo in azione: anche per questo, soprattutto per questo (anche se non solo, perché per me a pesare sulla scelta della danza c'è la componente essenziale del piacere immenso che mi dona il danzare), la danza, intesa come movimento creativo e libero, e solo in seconda battuta come tecnica, dovrebbe essere un'occasione offerta a tutte e tutti ad ogni età.

La mia esperienza pedagogica quotidiana con le bambine di 6 anni del corso di danza creativa presso l'Associazione Diaria

Parto dalla domanda: cosa è danza?

Ogni giorno di vita si aggiunge una risposta.

La danza è azione

presenza

posizionamento

presa di posizione

radicamento

dare e offrire appoggio

ascolto

unisono

ripetere ripetere ripetere e ancora ripetere

improvvisare

solo

rispetto del tempo

coraggio di andare contro il tempo

essere consapevole dello spazio intorno

costruire uno spazio condiviso ed equilibrato in cui ciascuno abbia il suo spazio

adattarsi allo spazio

rispettare lo spazio personale

invadere

essere vicini

toccarsi

essere confusa nell'altro

sentire l'io confinato nell'involucro inviolabile della pelle

sentire la propria pelle traspirante e in comunicazione viva col fuori

respirare insieme

respirare

apprezzare la differenza tra l'inspirazione e l'espiazione

apprezzare la differenza

rispettare le regole

discutere le regole

opporsi alle regole che non condivido

mediare e adattarsi ai desideri degli altri/delle altre

guidare gli altri/le altre in un posto nuovo

lasciarsi portare con fiducia

sapere gustare la lentezza

reagire con prontezza e scatto

durare e resistere alla stanchezza nella velocità

essere leggera/o

essere grave

essere protagonista

mettersi da parte e dare sostegno al/alla protagonista

convivere con l'invidia e saperla interrogare

accettare i propri limiti e manchevolezze

riscattare il proprio limite e trasformarlo in risorsa

sostare occhi negli occhi anche per un tempo lungo

commuoversi per le tue pupille che pungono come aghi

dare forma fisica e concreta a sentimenti o avvenimenti

trascendere il corpo

essere immanente

essere qui ed ora

perdere le coordinate spazio temporali ed entrare in un flusso di movimento vitale e continuo

essere consapevole di ogni dettaglio del gesto compiuto

osservare

aspettare

non aspettarsi qualcosa

operare delle scelte

rinunciare

valutare

criticare

prevedere

volere

Quando le bambine della classe di danza creativa di 6 anni entrano, una alla volta, alcune con la preoccupazione di essere in ritardo anche se in largo anticipo, altre in ritardo e un po' svogliate per la fatica di un nuovo impegno appena uscite dalla scuola, la sala di ingresso della mia associazione si riempie di faccette, biscotti, scarpe sparse, zainetti, bottiglie, vestiti tolti a caso o ben ripiegati. Le più autonome lasciano nonni, baby-sitter o genitori e vanno nello spogliatoio per fare tutto da sole, piegando i vestiti e lasciandoli in ordine, di solito anche se non sempre, sono le bambine di genitori tedeschi o anglosassoni.

Io ho sempre del lavoro amministrativo da sbrigare fino all'ultimo minuto prima dell'inizio dell'incontro, per cui entro in sala quasi correndo e in qualche istante le bambine sono tutte lì con me.

Ho strutturato un rituale di riscaldamento di inizio. Le bambine non sono come noi adulti che abbiamo bisogno realmente di riscaldare il corpo, altrimenti certi movimenti profondi non riusciamo proprio a farli, oppure ci facciamo male e restiamo un po' rigidi. Loro no, il loro corpo è sempre in un sano flusso di movimento, per cui non sono mai fredde e irrigidite dall'immobilismo.

Tuttavia, come buona pratica per ritrovarsi, per conoscere a fondo le parti del corpo, per allungare e respirare, per entrare nel lavoro del gruppo, per concentrarsi, il momento del riscaldamento è importante. Spesso siamo sedute in cerchio, talvolta invece sparse nella stanza rivolte allo specchio, presenza molto discussa e innegabilmente spesso invadente, ma altrettanto innegabilmente utile per attivare il lavoro di apprendimento per imitazione dei neuroni che si chiamano, appunto, specchio. Cominciamo dal respiro, dai piedi o dalla testa, a muovere ogni articolazione secondo le sue possibilità. Qui il tempo lo do io, siamo insieme, ma io dirigo una serie di esercizi per mobilizzare le ossa, soprattutto la colonna vertebrale, che crescendo è destinata a perdere elasticità (ma non è nemmeno vero che i bambini e le bambine sono sempre molto flessibili) e per irrobustire i muscoli. Seguono esercizi in piedi che lavorano sulla coordinazione destra/sinistra, braccia/gambe, occhi/mani.

Le bambine accettano questa parte con atteggiamenti diversi: alcune sono molto dentro il lavoro del loro corpo, cercano di aderire alla proposta, sono consapevoli dei cambiamenti che avvengono, dei risultati che cambiano e appaiono molto precise; altre sembrano, ma solo sembrano, un po' da un'altra parte, non sono precise nei movimenti o nel rispetto di destra e sinistra, ma ho imparato negli anni che questo apparente disordine del corpo fa parte del loro processo di apprendimento, che non vanno "corrette", ma solo talvolta casomai guidate, se intuisco un modo per aprire loro una strada, quindi non muovendo io il loro corpo, ma trovando similitudini adeguate (tipo: "come un filo che si tende", "come un gelato sciolto al sole", "come disegnando un sole con la punta del naso", eccetera); altre ancora si annoiano ed evitano molti degli esercizi, ma rimanendo in silenzio, senza distrarre le altre (qualcuna lo faceva, ma ho chiesto loro di non farlo più). Io incoraggio, ma non insisto molto. Mi

dispiace che si perdano un pezzetto di esperienza, ma sento che non posso costringerle a fare ciò che istintivamente a loro non viene voglia di fare, non mi sento in diritto e mi sembra di tradire lo spirito della danza che alberga in me. È uno spirito libero, che spontaneamente e con desiderio si accosta alle regole e alla ripetizione degli esercizi, perché in essi trova un senso profondo. Se alcune bambine di 6 anni non eseguono alcuni esercizi, se pure io li ritengo utili e significativi, mi fido del fatto che ancora non trovano un senso per quel tipo di lavoro e sono fiduciosa che piano piano possano trovare del bene per sé in questa sequenza di movimenti, che ripercorre, in un fluire ininterrotto, tutta la geografia del corpo, dal piccolo delle dita e degli occhi, al grande della schiena e delle gambe. A volte poi, mi pare siano solo stanche e desiderose di riposare e ho imparato (uno dei miei apprendimenti più recenti!) che riposare è un diritto inviolabile.

Conclusa questa parte, che ha una sua ripetitività (pur non essendo sempre identica) per consentire, ripetendo, di fare sempre più consapevolmente, di lasciare che il corpo acquisisca e memorizzi, di guadagnarsi la sensazione di agio che il già noto ci regala, introduco un tempo di libertà, un'esplorazione libera, un gioco che metta in movimento con grande divertimento, ma che abbia alcuni vincoli che costringono all'attenzione. Questo è un momento a volte di grande confusione, le bambine quando corrono fanno un sacco di rumore e lanciano grida gioiose. A volte per tenere viva l'attenzione, ed è una cosa che adorano, mi propongono giochi in cui "chi sbaglia esce". Per anni non ho mai introdotto una regola simile, la ritenevo aggressiva, competitiva, un attacco per le bambine più lente o distratte, ma ho ceduto perché sono loro a chiedermelo con grande entusiasmo, anche quelle che poi magari "sbagliano" (ovvero contravvengono alla regola data) più spesso, e mi sono accorta che, tranne pochissimi casi, loro non soffrono per la frustrazione di "perdere" mentre altre "vincono" (almeno a 6 anni), ma semplicemente dispiace loro di uscire dal gioco, e non vedono l'ora che cominci un nuovo giro per rientrare. Questa regola dell'uscire è un po' come la strega, come il mostro, che spaventa ma alletta, è la paura da affrontare. Ammiro molto la loro capacità di accettare la regola di uscire, anzi per loro è molto importante che io mi accorga dell'errore e faccia rispettare la regola, hanno un bisogno profondo che le cose siano giuste, di fidarsi delle decisioni che abbiamo preso e di me, che io abbia una parola chiara da dire. Per questo devo essere sempre attenta e onesta, per non deluderle. Se non ho visto o sono indecisa, dico "Non ho visto, non sono sicura".

Continuiamo a stare nel movimento con attraversamenti dello spazio che propongo io, oppure che propongono le bambine. In questa fase imparano, oltre a eseguire movimenti in dinamica molto specifici, a seguire una traiettoria precisa e a rispettare il turno, cosa assolutamente non scontata e frutto di un grande e lungo lavoro di attenzione.

La seconda parte della lezione si basa sull'esplorazione e la scoperta. L'esplorazione può riguardare il corpo, quindi tipi di dinamiche e forme, oppure oggetti e il modo di relazionarsi ad essi (dagli usuali foulard, alle inesauribili sedie, al sonoro foglio di carta...). Quest'anno le bambine di sei anni hanno esplorato gli ombrelli. Tutto è cominciato un giorno che le bambine erano solo tre su dieci, allora temporeggiavamo nell'attesa delle altre guardando qualche video di danza contemporanea, che le bambine conoscono poco, perché la danza contemporanea a Palermo arriva di rado e comunque, non sono molti i genitori amanti della danza. Ad un certo punto mi è saltato in mente di mostrare loro il videoclip della canzone "So Quiet" di Bjork, nel quale lei danza con un ombrellino insieme ad altre persone, una specie di simpatico piccolo musical. Loro erano entusiaste del video e della canzone, così abbiamo cominciato a sperimentare in sala con gli ombrelli che c'erano da Diaria, per poi chiedere alle mamme di procurarne uno per ciascuna da tenere sempre a disposizione. In genere, io lascio le bambine libere di esplorare l'oggetto con musiche diverse, alcune lente e meditative, altre pop trascinate e romantiche, altre veloci rock, altre con saltellanti ritmi popolari o africani. Loro

agiscono con l'oggetto spontaneamente trovando soluzioni e idee di uso non comune e talvolta inedite, a cui non avrei mai pensato. Io mentre le guardo prendo appunti sul mio quaderno, cercando di scegliere almeno un movimento di ciascuna bambina. Quando finisce il momento esplorativo io restituisco loro cosa hanno prodotto, mettendomi al centro della sala e mostrando i movimenti accompagnati dalle parole: "Ho visto Bruna fare questo.", "Ho visto Charlotte fare questo.", "Ho visto Futura fare questo", e così via. Il passo successivo è mettere i movimenti in una sequenza che fluisca come una danza. Nel caso della sperimentazione con l'ombrello siamo rimaste abbastanza ancorate alla funzione di ombrello, anche se abbiamo indagato tanti modi per stare con l'ombrello: essere nascoste dietro come fosse un cespuglio, o sotto accovacciate come fossimo funghetti, oppure con l'ombrello al contrario fare una trottola che gira. A volte le bambine inventano storie lunghissime e complicatissime con l'oggetto, che per l'occasione diventa amica, figlio, casa, borsa... Sono momenti di cui posso godere solo io, perché sono caratterizzati dall'estemporaneità, dall'effimero, se chiedi loro di ripetere una seconda volta la storia inventata, non ricordano nulla!

Ci sono oggetti che si trasfigurano facilmente, che diventano altro, tanto da dimenticare totalmente la funzione per cui sono al mondo, la sedia è uno di questi, può diventare veramente tantissime cose, infinite se la uniamo al corpo in una forma continua in cui non si distingue più cosa è corpo e cosa è sedia: alcune forme appaiono concrete e si riferiscono alla realtà, altre sono astratte, ma non per questo meno eloquenti: per esempio la sedia rovesciata e la testa adagiata sotto dà un'idea di prigionia e sottomissione, o anche di rifugio e protezione, il corpo in piedi sopra la sedia esprime potenza o dominio, mettersi lontano dalla sedia di spalle e girare la testa per guardarla può raccontare rimpianto, partenza o malinconia. Sapere guardare spazi, forme e relazione che intercorrono tra oggetto e corpo (o tra corpo e spazio, o tra corpo e corpo, eccetera) è un esercizio di "ermeneutica poetica", ovvero di interpretazione di un fare gratuito e non utile (ma non per questo inutile) e di scorgerne la polisemia. Questo esercizio allena il nostro sguardo all'ascolto profondo, al vedere l'invisibile, alla decodifica faticosa e non immediata: un allenamento che potrebbe tornare utile nella vita e nelle relazioni con gli altri.

Anche con il proprio corpo o lavorando in coppia con qualcuno si ottiene la magia della comunicazione polisemica: la forma del corpo dà informazioni fisiche in primo luogo al corpo che le realizza (come sono messa? La mia pancia schiaccia la gambe e produce un calore, sono scomoda, mi formicola un piede, eccetera), e poi anche sensazioni (come mi sento ad essere rannicchiata? Mi sento piccola, protetta, mi sento una tartaruga con la casa, oppure, come mi sento ad essere in piedi col petto in fuori e i piedi ben piantati? Mi sento esposta, mi sento coraggiosa). La forma del corpo dà informazioni, feedback e sensazioni anche a chi le guarda. Spesso con le bambine faccio un gioco di costruzione di forme nello spazio in aggregazione: una bambina fa una forma, diventa qualcosa in un luogo della sala, e le altre ad una ad una guardano e scelgono come possono aggiungersi a quella forma per abitarla, per completarla. Poi la smontano una alla volta e chi torna fuori dallo spazio scenico deve sempre guardare cosa lascia e come si trasforma la forma via via che i pezzi si perdono e ritorna l'elemento base, come si trasforma lo spazio e come noi lo percepiamo quando è saturo, quando è semi vuoto, quando c'è una sola cosa, quando è vuoto. Penso che un architetto o un urbanista non faticerebbero a capire cosa voglio dire: una piazza è forse lo stesso di un agglomerato di edifici? Un grattacielo non modifica lo spazio in un modo totalmente differente dalle villette a schiera? Una costruzione di architettura razionalista è forse simile ad una cattedrale gotica o ad una chiesa barocca? Così è per noi del tutto diverso uno spazio abitato da corpi o disabitato, ed è molto diverso ancora come i corpi abitano lo spazio.

Questa fase di ricerca è sempre la più esaltante per me e per loro.

Quest'anno, oltre al lavoro sugli ombrelli, da cui è nata una danza divertente e gioiosa su una giornata piovosa, abbiamo fatto un lavoro sulla terra e sull'acqua, o meglio sul concreto della materia, quasi immota, che cambia la sua forma molto lentamente, e sul fluido che non può che incessantemente muoversi e trasformarsi sempre e adattarsi al contenitore che lo contiene. Il mio socio di Diaria, Daniele, è geologo, oltre che musicista ed amministratore, per cui sapevo di potere disporre di pietre di varie dimensioni, forme e materie, di sabbie rosa e bianche, di sabbie ocra e sabbie nere e poi di fluidi di diversa viscosità su supporti e contenitori diversi per indagarne il comportamento.

Abbiamo osservato pietre e sabbie al microscopio, ed è stato straordinario scoprire cosa celano i granellini minuscoli delle sabbie - alcuni sono frammenti di conchiglia e di corallo, altri sono polvere di lava, altri microscopici sassolini di varie grandezze, anzi piccolezze! - e di quali aggregati sono composte le rocce - alcune di cristalli appuntiti, altre piene di forellini, altre più lisce e smussate dall'erosione. Poi abbiamo guardato come rotolava l'acqua su una superficie inclinata, come correndo piena di fretta inarrestabile e come l'olio fosse più indeciso e lento, come l'acqua può essere quieta e muoversi come una carezza, oppure ribollire e schiumare, come si prende tutto lo spazio, invade e dilaga se non trova ostacoli.

Le bambine erano estasiare da queste esplorazioni e le avrebbero ripetute ancora e ancora.

Invece poi abbiamo cominciato a mettere nel corpo le sensazioni che ci davano le pietre, le sabbie e i fluidi. È stato più facile di come potessi immaginare; ho detto ora facciamolo col corpo, e nessuna ha detto ma che dici? Non è possibile, noi non siamo di pietra o di acqua. La pietra era davvero emozionante da osservare quando anche l'espressione del viso si pietrificava e potevo scorgere l'immobilità del sasso oppure una reale e intensa fatica fisica per mantenere a lungo lo stato di durezza e per rallentare a dismisura i movimenti perché dessero l'impressione di durare millenni. Per sciogliere un po' lo stress della pietra le bambine potevano essere sabbia, allora il corpo diventava più mobile, ma granuloso, si spostava più facilmente, ma sempre con una elevata densità dei muscoli.

L'acqua era facilissima per loro, loro non amano stare ferme, amano la velocità, fluiscono, fluiscono i loro capelli, le loro parole, sono qui, e dopo un attimo sono lì, dilagano. Per dare l'idea del fluido sempre in movimento abbiamo prolungato le braccia con strisce di tulle bianche azzurre e blu che le bambine muovevano in una coreografia ancora una volta creata da loro e che io ho solo ordinato, dettagliato e memorizzato per potere ripeterla uguale e all'unisono.

Alla fine della lezione facciamo un cerchio e il saluto al sole. Ovvero una sequenza di movimenti di stretching mutuata dallo yoga. Finisce con tre respiri e poi io le ringrazio e saluto chiamandole per nome una per una e incontrando i loro occhi. Di solito prima che finisca di dire tutti i nomi mi sono tutte addosso per baciarmi e abbracciarmi, ma quando arriva il loro nome mi guardano, e il loro sguardo è ridente, è verde, azzurro e marrone, come la terra, l'acqua e l'erba.

Quando ho letto *Gioco e realtà* di Winnicott⁹ ho sentito che quelle parole mi risuonavano particolarmente: ho sentito di avere vissuto quello che leggevo, di averlo vissuto bambina e poi oggi di riviverlo con queste bambine con cui danzo.

⁹ Winnicott D., *Gioco e realtà*, Armando Editore, Roma 2006.

Winnicott parla del gioco come un fare, ed un fare sospeso in un luogo che non è l'esterno, il fuori di sé, ma nemmeno l'interno, è un luogo (ed anche un tempo) intermedio, uno spazio potenziale in cui tutto può accadere, in cui bambine e bambini, ma anche adulti, fanno esperienza, in qualche misura, della loro onnipotenza, ovvero di quella capacità magica di creare qualunque cosa dal nulla. La concentrazione che si attiva è spontanea e talvolta così profonda da non ammettere intrusioni. Qui, in questo spazio tempo sospeso, reale e irreale, in cui si è se stessi/e pienamente, ma dimentichi di se stessi/e, nasce qualcosa. Winnicott si spinge ad affermare: “è la appercezione creativa, più di ogni altra cosa, che fa sì che la vita valga la pena di essere vissuta. In contrasto con ciò vi è un tipo di rapporto con la realtà esterna che è di compiacenza, per cui il mondo e i suoi dettagli vengono riconosciuti solamente come qualcosa in cui ci si deve inserire o che richiede adattamento. La compiacenza porta con sé un senso di futilità per l'individuo e si associa all'idea che niente sia importante e che la vita non valga la pena di essere vissuta. (...) In qualche modo la nostra teoria comprende la convinzione che vivere creativamente sia una situazione di sanità, e che la compiacenza sia una base patologica della vita”.¹⁰ La creatività di cui parla Winnicott non è legata al lavoro artistico, ma appartiene al fatto di essere vivi. L'ambiente deve offrire opportunità e tempo per permettere alla creatività di esprimersi, per mettere in contatto il nostro dentro e il fuori, una zona intermedia di agio e gratificazione. Questo è quello che cerco di offrire nel mio spazio di danza. Winnicott aggiunge: “Per me, il giocare porta in maniera naturale all'esperienza culturale e invero ne costituisce le fondamenta”¹¹ e spiega come noi siamo dotati di una realtà psichica interna, il patrimonio personale di ciascun individuo, che comprende un sé fatto di un “di dentro” e un “di fuori” e di una terza area, frutto dell'esperienza della singola persona nell'ambiente di cui dispone. Non tutti gli esseri umani possono essere artisti di professione, non tutti vengono riconosciuti, ma tutti i bambini e tutte le bambine, e gli adulti che diventeranno, posseggono un impulso creativo originario dal quale può generarsi un'attività creativa, che potrà manifestarsi in una produzione artistica, ma anche nel mantenere vivo lo spirito creativo, lasciandolo esprimere nei diversi ambiti della propria vita (nel proprio lavoro, nella propria casa, nelle relazioni affettive).

Sento in me qualcosa del genere quando vivo la mia creatività, che si attiva durante una creazione coreografica, ma anche quando danzo con le bambine e i bambini dei miei corsi: il resto della vita, per un tempo anche di quattro o cinque ore di fila, non esiste, non esistono nemmeno i bisogni, mi sento immersa nella terza area e la mia concentrazione è assolutamente dedicata al mio fare.

In quei momenti, se pure non a livello conscio, io sento che i miei ricordi felici, stampati negli strati della mia memoria corporea - la bambina Emilia che gioca da sola per un tempo incalcolabile e sospeso senza fame e senza sete - rivivono.

¹⁰ *Ibidem*, pag. 109.

¹¹ *Ibidem*, pag. 168