

# L'Abbracciarotondo - di Manuela Giugni

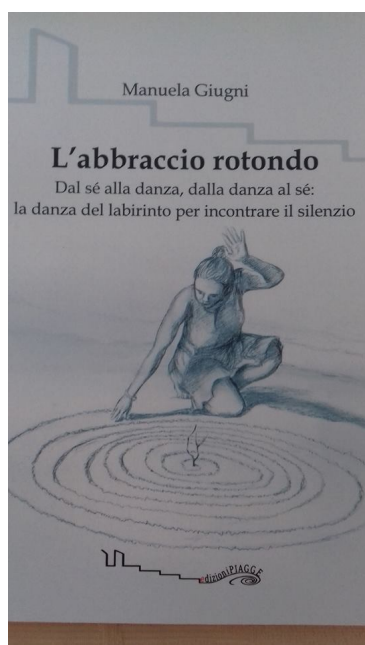
Scritto da luca grillandini

Venerdì 07 Luglio 2017 16:25 - Ultimo aggiornamento Lunedì 10 Luglio 2017 09:28

---

Manuela Giugni

## L'ABBRACCIOROTONDO



Dal sé alla danza, dalla danza al sé:

la danza del labirinto per incontrare il silenzio

EdizioniPIAGGE euro 10,00

Per il bambino danzare è importante quanto parlare, o contare, o imparare la geografia. È essenziale per il bambino, nato danzante non disimparare questo linguaggio sotto l'influsso di una educazione repressiva e frustrante.....Il posto della danza è nelle case, per le strade, nella vita. (Maurice Bejart)

Devo molto a Lilia Bertelli, direttrice storica del Centro Danza e Movimento che mi fece amare la danzamentoterapia...

Devo molto a Maria Fux, danzatrice e coreografa argentina, oggi ultra novantenne, di cui mi vanto di essere stata allieva nel primo corso di formazione per DMT proprio qui a Firenze, presso il Centro Danza e Movimento, dove attualmente lavoro. . . "Quando siamo piccoli-sostiene Fux- abbiamo bisogno di muoverci per esternare la nostra voglia di ridere, di piangere o giocare. Con la crescita, per i tabù di una civilizzazione che corrompe il bisogno di espressione, perdiamo sempre di più il desiderio di mobilità. Ma come sarebbe meraviglioso se sapessimo comunicare sempre con il corpo ed esprimerci attraverso la musica!" Ecco perché la danza, se non inibita o limitata da pregiudizi, si lega al bisogno degli esseri umani di esprimersi secondo i propri ritmi biologici e mentali. Dice Maria Fux:"...danzo da settanta anni, cercando di comprendere questi infiniti cambiamenti, che si manifestano nel ...mio corpo, che rinnovano la mia materia ... aiuto a comprendere ciò che accade alle persone ... l'obiettivo ultimo della danzaterapia è produrre quei cambiamenti, ma dall'interno. Li riconosco negli altri, perché li riconosco in me. ...Perché la terapia altro non è che un cambiamento per sentirsi meglio ..."

Il Metodo Fux utilizza le regole della danza per offrire alla persona un'occasione di cambiamento attraverso l'espressione e l'espressività. Corpo, spazio, musica, immagini e

oggetti stimolo, relazione con sé e con gli altri sono i parametri, le regole che caratterizzano la danza. E nella danzaterapia di Maria Fux, sono esattamente questi stessi parametri a essere impiegati, da un lato, come strumenti di lavoro, e dall'altro, come confini all'interno dei quali poter provare a costruire creativamente qualcosa. Nella danzaterapia di Maria Fux non esiste interpretazione, intesa come psicoterapica lettura e restituzione dei vissuti interni. Esiste, viceversa, un dialogo corporeo tra danzaterapeuta e gruppo, la cui sintassi e semantica passano esclusivamente attraverso ciò che la relazione espressiva tra due o più corpi in movimento e in quel momento è in grado di comunicare. Sono le modalità attraverso le quali la persona si muove nello spazio e sulla musica, allora, quelle con cui si interagisce, quelle su cui si può pensare di intervenire. Così come dice Maria Fux, un qualunque percorso di formazione di danzaterapia non può che partire da sé. Quasi come se si fosse utenti di se stessi, allora, si comincia imparando a usare il proprio corpo come una cassa di risonanza, come l'unico e concreto strumento di terapia.

La DMT è una terapia allegra e dolce, liberatoria, romantica e impertinente, adatta a tutti: dai bambini, agli adulti, agli anziani. Per fare Danzamovimentoterapia non è necessario aver frequentato corsi di danza o essere giovani e scattanti. L'ascolto di una musica spinge spontaneamente una persona, a battere le mani, i piedi, a muovere la testa e, infine, a danzare. Ed è proprio grazie a questo tipo di movimento non filtrato che si arriva a un contatto profondo con le nostre emozioni. La danzamovimentoterapia (DMT) è una scienza rivoluzionaria perché figlia di altre 2 scienze rivoluzionarie: la psicanalisi di Freud, Jung, Lowen e la Danza Contemporanea di Duncan, Graham, Bausch, Bejart, Fux, che fa emergere emozioni profonde e scioglie i blocchi emotivi. Qualcosa di più di una cura per armonizzare corpo, mente e cuore. Ideazione basata sulle potenzialità della danza spontanea per migliorare il benessere psicologico e l'integrazione sociale.

La danzamovimentoterapia, di frequente associata ad altre forme di cura, è inoltre un collaudato approccio a diverse forme di patologia e di disagio psicofisici, quali l'Alzheimer, le malattie psicosomatiche, le diverse abilità, l'età evolutiva e i disturbi dell'apprendimento, dipendenza da internet, disturbi del comportamento alimentare. Il disagio sociale provocato dalle istituzioni: Scuola, carcere ospedale

La danzamovimentoterapia è un terreno fertile per un lavoro basato sull'unità mente-corpo-cuore, relazione che incontra "il bisogno di star bene della gente". Un breve viaggio per entrare nel linguaggio con cui si esprime il nostro corpo attraverso la danzamovimentoterapia: un lavoro interdisciplinare che si apre ai saperi artistici attraverso gli elementi della musica, il movimento danza, la forma, il colore, la parola, il gioco, la poesia. Un punto di partenza per un percorso di autoanalisi come possibilità di benessere ed evoluzione personale

Perché la danza del labirinto per incontrare il silenzio?

Il mondo è un labirinto dove l'anima deve errare fino alla sua liberazione. (Ippolito)

La forma del labirinto si ritrova nella danza in cerchio sacra e meditativa. Fin dall'antichità l'uomo ha danzato per ringraziare il proprio Dio, per ringraziare la Grande Madre, la Natura, per allontanare il dolore della morte. Ha danzato come preghiera contro le proprie paure. La danza ha avuto un ruolo sacro all'interno della vita di ogni persona, gruppo, popolo, di qualsiasi cultura, tradizione, religione. La danza era protagonista negli eventi privati e sociali dei nostri avi, perché da sempre offre alla persona il rapporto con il movimento, l'esperienza del proprio corpo, la comunicazione con gli altri danzatori.... la possibilità di pregare e di ascoltare il proprio mondo fisico, emotivo, spirituale senza l'uso della parola, ma con una semplice danza che va nello spazio tridimensionale come tutta la creazione; con passi che creano simboli, come il cerchio, la croce, la spirale, il movimento degli astri. Simboli che parlano al cuore dell'uomo, favorendo alcune dinamiche motorie, fisiche, psichiche; come la forma del cerchio, simbolo primordiale collegato alla forma rotonda della natura, che ci porta a sentire e seguire il ritmo, creando così un effetto terapeutico. Esiste una forte risonanza tra ritmi di danza e ritmi biologici e astrali. Le persone coinvolte condividono il desiderio e l'esigenza di un contatto che si realizza, sia nel linguaggio non verbale che in quello verbale; un veicolo simbolico per le emozioni, consentendo di collegare corpo-mente-cuore e di entrare in contatto con il proprio io più profondo.

La danzamovimentoterapia quindi, non è "la terapia", ma è comunque chiaro che ha effetti terapeutici: è un ponte, come dice Maria Fux, tra il soggetto in disagio e lo psicoterapeuta. Sicuramente fa prevenzione. La danza tocca livelli profondi e porta cambiamenti terapeutici positivi. Non a caso, il dio Apollo era il dio della musica, della danza e di tutte le altre arti, e allo stesso tempo, della medicina. La musica, i passi, i gesti, il cerchio, le pause, simboleggiano la vita e le sue fatiche, gioie, ritmi. E quando le coreografie sono in cerchio è possibile disegnare danzando, una spirale, una croce, un labirinto; quando lavoriamo con questi antichi simboli, liberiamo il loro potenziale energetico e spirituale. Il simbolo del labirinto contiene non solo nella parte che vedo o che voglio vedere, una verità nascosta tutta da scoprire!

Ho voluto fare di questo libro, un "progetto educativo" che potesse entrare nell'archetipo del labirinto per incontrare la dimensione essenziale e opportuna del silenzio perché il labirinto rappresenta il percorso della nostra vita fatta anche di silenzi giusti e ingiusti; di misteri, di buio e di luci improvvise; di barriere invalicabili, limiti asfissianti, voragini in cui si può cadere senza

potersi rialzare. Il labirinto altera l'abituale relazione spaziale che ciascuno di noi ha di esso e ce lo restituisce in una dimensione unitaria e rasserenante, in cui è facile perdersi e insieme interrogarsi per trovare soluzioni ai vari problemi incontrati e dove poter meditare attraverso il silenzio terapeutico. Maria Fux, psicopedagogista e danzatrice argentina, la mia maestra, ideatrice della Danz

amovimentoterapia

, afferma che il silenzio può essere danzato e che ogni movimento proiettato nello spazio ha una forma e un suo ritmo, anche se realizzato senza musica. Ognuno produce forme e ritmi in maniera diversa, personale e creativa. Esprimersi attraverso il corpo è come parlare.

“ Le lezioni integrate di udenti e non udenti, tenute per molti anni, mi hanno fatto capire sempre più l'importanza dell'aspetto non verbale e della possibilità di instaurare rapporti tramite il movimento.”

È un tema che può appassionare chiunque. Infatti molte persone, danzaterapeute e non, hanno vissuto nel corso degli anni, questa esperienza. Tra queste, gli insegnanti, a cui il percorso è stato proposto come iter formativo per superare il disagio scolastico. Perché la scuola si progetta e si costruisce rispecchiando il tempo della vita fatto anche di pause, di silenzi. Silenzi ora necessari, ora intollerabili come le stesse grida, quelle dei bambini e quelle degli insegnanti. Grida che si alternano ora al parlare positivo, oppure alla chiacchiera sterile, pesante, senza obiettivo. Una eco di silenzi e grida, accenti opposti dello stesso specchio. Sicuramente l'idea di dover trovare l'uscita del labirinto-scuola, può stimolare negli insegnanti il desiderio di costruire un progetto educativo mirato al superamento del disagio scolastico vissuto dagli stessi protagonisti (allievi, insegnanti, genitori).

Perché è difficile lavorare e vivere bene in una scuola tagliata e vilipesa, impoverita di mezzi e insegnanti, straboccante di bambini provenienti da una società complessa, in continuo cambiamento e in profonda crisi, che ha proprio bisogno, per risollevarsi, di qualificare cultura e istruzione.

Questo iter metodologico-didattico, che ho partorito con amore e difficoltà, è la più fedele rappresentazione in Danza Movimento Terapia (DMT), di una possibile programmazione educativa di una qualsiasi classe, in un qualsiasi ordine di scuola.

Mi sono ispirata direttamente alle “strade” che i bravi, pazienti e poco stimati insegnanti (non solo dallo Stato, ma anche dal senso comune), privilegiano per affrontare positivamente e

fruttuosamente il proprio lavoro e far così crescere i propri alunni.

Mi sono addentrata metaforicamente nei labirinti scolastici, nei silenzi della riflessione pedagogica, nei linguaggi dei saperi artistici ed ho carpito temi, immagini, elaborati, idee e pratiche dell'“infinito educativo”.

Ho scoperto così che il labirinto e il silenzio rappresentano il divenire programmatico della conoscenza dell'educazione.

Ho colto le varie tappe dell'iter scolastico e le ho fatte diventare le soste del viaggio dentro il labirinto, per arrivare alla consapevolezza e alla capacità di meditare attraverso il silenzio.

Ho immaginato i giardini delle scuole e i giochi infiniti nei labirinti ludici dei bambini di ogni tempo; poi ho elaborato i dati, ripetendo i loro gesti quotidiani, le loro strategie e li ho riproposti agli insegnanti perché si rispecchiassero e potessero capire e capirsi: uno specchio danzato per ri-vivere se stessi e il proprio lavoro con amore e passione. Tornare bambini per comprendere la propria esperienza, la propria evoluzione professionale, la propria strada percorsa e la speranza nel cercare non solo vie d'uscita, ma arrivi importanti. Pretendere riconoscimenti al fine di mettersi nei panni, ma veramente, fino in fondo dei propri studenti.

Così questo percorso, pensato all'inizio per gli insegnanti, è stato poi proposto più volte a tutte quelle persone che sentivano la necessità e il desiderio di danzare dentro e fuori dal labirinto, alla ricerca di un luogo per incontrare il proprio silenzio interiore, il silenzio della vita consapevole.

E da qui, l'esigenza di testimonianza e di memoria si appaga con la scrittura di questo libro, che è nato giorno dopo giorno con l'aiuto degli stessi allievi e allieve; con le loro foto, le immagini, i pensieri, le riflessioni, i loro desideri, la loro creatività.

Il mio desiderio è semplicemente quello di lasciare uno strumento di lavoro completo (contenuti, strategie, metodologie) a chi vorrà continuare a dipanare il filo di Arianna: danzamentoterapeuti, insegnanti, utenti bambini e adulti, donne e uomini rinchiusi in

## **L'Abbracciarotondo - di Manuela Giugni**

Scritto da luca grillandini

Venerdì 07 Luglio 2017 16:25 - Ultimo aggiornamento Lunedì 10 Luglio 2017 09:28

---

carcere, migranti, pazienti nei reparti oncologici e no. Perché "Nel labirinto non ci si perde. Nel labirinto ci si trova". (Hermann Kern)