

PSYCHOMEDIA

Psycho-Conferences

DANZAMOVIMENTOTERAPIA E CORPO CONTEMPORANEO

Convegno Nazionale APID

Roma, 26-28 Marzo 2010

Sezione Video – Danzaterapia e performance

di Laura Panza

“Corpo sociale, corpo individuale. La missione sociale dell’arte, delle arti terapie, della danzaterapia”
Carlotta Basurto

“Partir Bisogna. Una performance nella metropolitana di Berlino su migrazione ed esili”. Annalisa Maggiani

La danza è la prima espressione artistica dell’essere umano perché ha come strumento il corpo. Essa è sempre stata parte dei rituali di preghiera, dei momenti terapeutici collettivi e dei riti sociali, momento di aggregazione della collettività nelle feste popolari e anche occasione di aggregazione tra persone. Nel corso dei secoli questa arte è sempre stata lo specchio della società, del pensiero e dei comportamenti umani. *“L’organismo vivente si esprime più chiaramente con il movimento che con le parole”*(A. Lowen).

La danzaterapia affonda le sue radici nelle antiche pratiche tradizionali di cura estese dai tempi più lontani fino ai nostri giorni e praticate a livello universale, e nutre la sua efficacia terapeutica sulla base biologica del corpo. La caratteristica fondamentale della danza di poter diventare linguaggio, esprimere pensieri, sentimenti, emozioni, attraverso segni e gesti rituali comunicativi, permette alla danza terapia di mettere in atto il passaggio dalla natura alla cultura e al sociale, come nello sviluppo della specie umana, e di passare dal collettivo all’individuale anche attraverso la simbolizzazione.

All’uso del corpo come linguaggio, ricorrono sempre più artisti contemporanei di differenti tecniche e tematiche. La danza è l’arte del corpo in movimento, essa è l’unica arte che si svolge contemporaneamente nel tempo e nello spazio, ma ha in comune con tutte le altre arti la ricerca estetica della propria interiorità. La danza terapia accede quindi, attraverso gli strumenti della danza, al meccanismo della sublimazione e alla scoperta della sacralità.

La base biologica del corpo, l’accesso al senso di appartenenza collettivo e lo sviluppo individuale, l’aspetto artistico, sono quindi i principali elementi che entrano in gioco nel gruppo di danza terapia, le immagini dei video di questa sezione del convegno ci mostrano con angolazioni diverse il ritorno alla persona e l’apertura al sociale attraverso eventi performativi artistici e terapeutici.

Focalizzando l’attenzione al processo che conduce all’atto performativo, riconosciamo nella creazione artistica la spinta verso la ricerca per dare significato, per stimolare le persone, indipendentemente dalla loro condizione psico-fisica, a risvegliare ed esprimere autenticamente la loro parte sana e

sviluppare le loro risorse, per aiutare la comunità ad aprirsi alla relazione con l’altro ed il singolo a trovare il proprio posto , a vivere l’appartenenza e inserirsi in una identità sociale e culturale condivisa.

L’artista danza terapeuta si muove in un cerchio facendo, “dicendo” con il corpo, “ascoltando” l’altro per poi nuovamente tornare a fare, una storia viene narrata attraverso il lavoro espressivo per dare un senso e uscire dalla confusione, per trovare una direzione da dare alla propria vita, per darsi un obiettivo e trovare una sfida da vincere, condividendo e scambiandosi le energie.

“Che cosa accadrebbe se invece di limitarci a vivere la nostra esistenza, avessimo la follia e la saggezza di danzarla?”

Citando Roger Garaudy, penso al diritto di ognuno di “entrare in scena” in ambito sociale, e a quanto simbolicamente diventi terapeutico poterlo fare con una performance di danza terapia. Ogni individuo che può danzare può arricchire la propria autostima, la funzione sociale della danza produce un cambiamento, immersi nel nostro atto creativo abbassiamo le resistenze del nostro giudice interiore, rendiamo più facile un contatto profondo con noi stessi, ci mettiamo in gioco e possiamo sperimentare con la stessa qualità dell’innocenza del gioco del bambino, punti di vista diversi che modificano schemi ripetitivi. E proprio come bambini, possiamo nuovamente dare libertà al nostro “corpo animale” biologico (F. Schott-Billmann) e allo “stock inconscio” (J.P. Changeux), organizzazioni neuro-psichiche di strutture antropologiche, la cui riattivazione può ristabilire gli equilibri interni. Possiamo provare piacere nello stabilire relazioni e sentirsi accolti e approvati all’interno della rete sociale che si costruisce, ed essere comunque più in grado di reggere le frustrazioni.

Concludo citando Martha Graham, danzatrice e pioniera della danza terapia,

“Il movimento è l’unico discorso su cui non mentire, in esso tutto ciò che è falso o appreso in modo troppo meccanico, diviene chiaramente visibile.”

e

La danza è una canzone del corpo. Sia essa di gioia o di dolore. La danza è il linguaggio nascosto dell'anima.