

**Roberta Sorti**

## **La Danza Movimento Terapia**

### *Storia, origini e sviluppi di una disciplina*

#### **Tra arte e scienza: la Danza Movimento Terapia**

Diversamente dalle civiltà orientali, costantemente attente a favorire l'armonia del corpo e dello spirito, il pensiero occidentale ha separato questi due aspetti dell'essere umano

I termini “psiche” e “soma”, assumono nella antica cultura greca il significato rispettivamente di “anima” e “corpo”, ma è interessante notare che per il grande poeta greco Omero la parola “soma” indica soltanto un corpo senza vita. Per lui la parola “psiche” è talmente collegata al corpo da significare “respiro”, qualcosa di fortemente fisico in sé.

Successivamente Platone introdurrà la differenziazione fra anima e corpo con la sua concezione della psiche quale rappresentante della coscienza di sé che, amante del pensare, inizia a separarsi dal suo aspetto corporeo, che vive piuttosto come limite.

E' come se la psiche acquisisse con Platone qualità “apollinee” quali una tendenza all'ordine, alla luce e verso l'alto ( il cielo), mentre il corpo si appropriasse di qualità “dionisiache”, come il caos, il buio e la tendenza verso il basso (la terra).

Comunque l'Occidente seguirà fondamentalmente la via tracciata da Platone, che verrà peraltro sostenuta fortemente anche dal Cristianesimo, in cui non solo corpo e psiche saranno sempre più differenziati, separati, stranieri l'uno all'altro, ma alla psiche sarà attribuito un valore ben più alto che al corpo.

L'importanza dell'aspetto corporeo del vissuto soggettivo, comprendente istinti, sensazioni corporee e emozioni, e sarà sempre più svalorizzato e relegato, anche da successivi pensatori come Cartesio e Kant, in una sorta di sgabuzzino buio e chiuso bene a chiave.

Alla fine dell'800 Nietzsche affermerà chedietro ai pensieri e sentimenti, sta un “possente sovrano”, un saggio ignoto- che si chiama Sé: abita ne lcorpo, è il corpo. Secondo lui vi è più ragione nel tuo corpo che nella migliore saggezza.

Alla metà del 900 anche Merleau-Ponty, rivaluterà il ruolo della connessione corpo-anima e la preziosità del corpo come centro del nostro essere, affermando che il corpo è anima in ogni sua parte poiché la psiche si identifica con la soggettività corporea, quale “involucro vivente” delle nostre azioni.

La DMT si pone all'interno di questo filone di pensiero proponendo una visione olistica dell'essere umano, in cui ogni parte dipende dal tutto in un rapporto di interdipendenza, e si relaziona al corpo considerandone i diversi livelli: fisico, emozionale, espressivo e spirituale.

Per questo tipo di disciplina, uno dei principali obiettivi è quello di fare sì che l'anima trovi, o meglio ritrovi, la sua dimora naturale nel corpo, così che la persona quando si muove, quando danza, possa rappresentare attraverso il flusso di forme corporee in continuo cambiamento la coreografia del costante mutamento delle sensazioni, delle emozioni, dei sentimenti e dei pensieri, delle immagini mentali. Una parte del lavoro del terapeuta dunque consiste nel fare sì che ogni persona dia forma, crei la propria danza personale, quella che potremmo definire la “danza dell' anima”.

Attraversando le proprie paure, trasformando le proprie difese è possibile, in alcuni particolari momenti, riuscire ad attingere al nucleo del proprio autentico sé, scoprendo energie e risorse inaspettate. Il corpo conosce ciò di cui abbiamo bisogno, nel corpo è depositata la nostra storia, ci sono le nostre ferite, i nostri bisogni ma anche la nostra cura.

Questi alcuni dei concetti fondamentali su cui si basa questa tecnica terapeutica:

- Si ha la convinzione che ogni movimento (o non movimento) ogni postura del corpo, abbia una motivazione, un significato conscio o inconscio.
- L'influenza del corpo e della mente è reciproca. I movimenti sono influenzati dai pensieri, immagini, emozioni. Questi ultimi a loro volta sono influenzati dal ritmo, dalla forma e dalla qualità dei movimenti del corpo.
- Ciascuno è come si muove, come ha affermato Freud infatti, la percezione dell'io è prima di tutto e soprattutto una percezione che deriva dalle sensazioni corporee.
- Gran parte della comunicazione umana, conscia e inconscia, viene espressa attraverso il linguaggio non verbale, che rappresenta la prima forma di linguaggio alle origini della nostra vita.

## **Storia e radici della danza movimento terapia**

### ***Riconoscere il passato nel presente.***

Prima di addentrarci ulteriormente negli aspetti teorici che stanno alla base della DMT, vorrei percorrere una breve storia delle radici artistiche di questa disciplina che si situa in una feconda “terra di mezzo”, tra arte e scienza. Partendo dalle sue lontane origini, cercherò di individuare nella storia della danza quei movimenti, quei danzatori, quei personaggi che con le loro idee e con la loro arte hanno tracciato nei secoli un “filo rosso” che unisce esperienze, anche lontane nel tempo, che hanno formato il corpo di conoscenze che ha dato origine, in tempi relativamente recenti, alla danza movimento terapia.

### ***Le origini***

Da tempo immemorabile la danza ha rappresentato per le società di tipo primitivo un mezzo per esorcizzare l'ignoto, per esprimere paura, gioia, rabbia tristezza. Le danze rituali accompagnavano l'uomo lungo il percorso della sua vita, aiutandolo a superare collettivamente i momenti critici, come la nascita, l'iniziazione, il matrimonio, il lutto, la guerra, il raccolto.

Profondamente radicata nella cultura delle società primitive, la danza aveva la funzione di penetrare ed esprimere le emozioni il pensiero e lo spirito della collettività. Per danzare i riti della sua vita e della sua fatica l'uomo inventa la maschera e il costume, di cui troviamo testimonianza in numerose pitture rupestri. Lo studio delle società tradizionali ci fa vedere come l'attività di cura non fosse separata dalle pratiche magiche e religiose che erano caratterizzate dalla messa in pratica di rituali nei quali il movimento e la danza avevano un ruolo fondamentale. Maschera e linguaggio del corpo nascono insieme, attraverso di loro l'uomo dice di se stesso, ma racconta anche di altro, diventa altro. Non è sufficiente che chi agisce indossi la maschera del cervo, bisogna muoversi come un bisonte, imitarlo, rispecchiarlo, diventare lui. Lo stregone infatti non riproduce meccanicamente le movenze dell'animale, ma entra dentro di lui, diventa lui, lo incarna.

### ***La danza nell'antica grecia***

La danza, come tutte le arti, nell'antica Grecia si fondava sul concetto di mimesi. L'imitazione della natura, secondo l'estetica antica, è il compito e l'essenza dell'arte. Secondo

Aristotele, la *mímēsi* è una attività connaturata agli uomini fin da bambini ed è l'attività attraverso cui l'essere umano si procaccia i primi insegnamenti. Il concetto di *mímēsis* si riferiva originariamente proprio alla danza e stava ad indicare l'espressione dei sentimenti e la manifestazione dell'esperienza attraverso il movimento, il suono e le parole.

Come nel caso dello sciamano che non "imita" semplicemente, anche in questo caso il sentimento non viene solo rappresentato, imitato, ma piuttosto "incarnato".

Alla luce di questa definizione è interessante notare come anche la danza movimento terapia si fondi su questo antico concetto di *mímēsis*, poichè ha come finalità proprio quella di creare una danza che non è codificata, ma che è espressione autentica del proprio mondo interno.

Il danza terapeuta all'interno della relazione terapeutica, attraverso quello che viene chiamato processo di *rispecchiamento*, non "imita" semplicemente in senso esteriore e riduttivo, ma esprime e rappresenta sentimenti e vissuti che coglie attraverso il movimento del paziente, cercando di chiarirli e organizzarli in una forma che sia più comprensibile.

Nell'antica Grecia si sviluppano due stili diversi, opposti e complementari : da una parte la danza che si fonda sul ritmo e l'armonia, come accade nelle danze dedicate al Dio Apollo; dall'altra parte le danze Dionisiache, frenetiche, scomposte, selvagge, orgiastiche.

### ***La condanna del Cristianesimo, l'oscurità del medioevo e l'eclissi del corpo.***

Il sistema storico prodotto dall'avvento del Cristianesimo in Occidente e dalla caduta dell'Impero Romano determina gradatamente, dopo la decadenza, la crescita di una nuova civiltà.

Nei secoli dell'alto medioevo il patrimonio coreutico dell'antichità in parte si disperde e in parte si adatta alle dimensioni diverse della nuova società che è in formazione.

Ma fuori dalle città, dalle corti e dai palazzi la danza comunque sopravvive. Una turba di giullari, attori, cantori, musicisti e ballerini sciamano per i paesi d'Europa. Essi posseggono una loro propria cultura anche se ufficialmente non riconosciuta perché considerata estranea, se non addirittura contraria agli interessi spirituali e alle pratiche della Chiesa.

La danza nel medioevo in un primo periodo era praticata anche all'interno degli edifici religiosi come parte dei rituali e accompagnamento dei canti. Ma le autorità ecclesiastiche vedevano nella pratica della danza il pericolo della lascività dei costumi, data l'ostentazione del corpo in movimento. Tuttavia anche durante questo lungo periodo si continua a danzare, ma la danza non ha sviluppi creativi. La danza sopravvive soprattutto tra il

popolo e si hanno numerose forme di intrattenimento spettacolare con danze mascherate. La danza che il clero e i fedeli esprimono è la più semplice e la più antica, il ballo tondo, la carola un ballo collettivo di carattere primordiale, già rappresentato nei graffiti delle caverne preistoriche.

Il professionista dello spettacolo medievale è il giullare, che spesso intratteneva il pubblico con balli solistici oppure, in occasione delle feste, guidava le danze collettive dei villaggi o delle città. Sembra di poter cogliere in questa forma di danza il seme originario della struttura della *danza in cerchio* tecnica coniata da Marian Chace, pioniera della danza terapia di cui parleremo in seguito.

### ***Danze rinascimentali, le danze di corte***

Durante il Rinascimento la danza ritorna all'interno delle corti: tra i nobili si sviluppa una forma ricercata di ballo che prevede norme da seguire e un certo studio di passi e movimenti. La danza infatti era ritenuta una vera e propria forma di educazione. La danza dei nobili era di diretta derivazione popolare, ma veniva trasformata secondo le regole del perfetto cortigiano. La figura del maestro di ballo era molto richiesta per istruire i signori e i cortigiani. La danza dunque dopo un periodo di oscurità riappare alle corti rinascimentali, ma è svuotata dei significati rituali e religiosi delle origini, diventa puro intrattenimento e culto della forma e dell'estetica.

### ***La danza come spettacolo autonomo***

Dalla danza nobiliare (tra il 600 e l'800), invece, grazie all'intervento creativo dei maestri, sorge la "danza d'arte", il balletto. La danza diventa una forma d'arte a sé stante, formalmente codificata. Nello spazio scenico del balletto diventa evidente la separazione tra spettatori e danzatori. La danza si allontana sempre di più dalle sue origini corali e rituali quando non esisteva una chiara separazione tra chi partecipava alla danza, chi eventualmente la conduceva e chi guardava.

### ***Il balletto come "volo dell'anima"***

La danza si evolverà poi nella forma spettacolare del balletto classico, dove i movimenti prescelti erano quanto di meno naturale ed organico si possa pensare: negando la forza di gravità, così tipicamente umana, trasformava le danzatrici in diafane, eteree figure.

Il significato simbolico dell'innovazione tecnica della danza sulle punte, ad esempio, rappresenta una sorta di tensione verso l'alto che pare una negazione della condizione terrena dell'essere umano, del suo corpo fisico inteso anche come luogo degli istinti, dei bisogni e del desiderio. La danza sulle punte compare all'inizio dell'800 ed è propria dell'età romantica: rappresenta il "volo dell'anima", che si sprigiona dalla sofferenza e dalla disperazione

Le protagoniste sono creature che, *bruciate dalla passione (intesa implicitamente anche come desiderio, attrazione, sessualità), non hanno più peso, nè corpo*, e attraversano come falene, avvolte da veli, gli spazi aerei. La danza dal Rinascimento al Romanticismo è caratterizzata da una aspirazione costante alla conquista dell'elevazione. Dalle danze lente e strisciate che dominano il Quattrocento, si passa alle danze rapide e saltate. Quindi comincia la ricerca della tecnica atta a rendere sempre più accentuati ed abili i movimenti ascensionali dei danzatori. Con il balletto classico la danza diventa virtuosismo e più che rappresentare una espressione del corpo, del movimento, del ritmo e delle sue leggi naturali, sembra rappresentare la negazione di esse, la negazione della stessa corporeità e della nostra condizione umana.

## **La rappresentazione delle passioni umane**

La fine del settecento fu un'epoca di grandi innovazioni in ogni campo del sapere umano: un profondissimo rivolgimento culturale era iniziato che prenderà il nome di "Illuminismo".

L'effetto che avrà sulla storia dello spettacolo sarà quella di mutarne i temi e i destinatari. L'attenzione degli artisti si focalizza su quella che è la vita quotidiana, nello sforzo di guardare alla natura. L'occhio si sposta sull'uomo, sui suoi comportamenti, sui suoi rapporti sociali, in una illuministica attenzione tutta tesa a svelare la realtà nelle sue diverse manifestazioni.

### ***Francois Delsarte (1811-1871): il gesto come agente del cuore***

Delsarte, ricercatore pedagogo teatrale, fu uno dei primi a rivoltarsi contro la tradizione accademica e il virtuosismo che imperava sia nel teatro che nella danza: gli artisti si esprimevano attraverso forme stereotipate che si allontanavano sempre più dalla realtà. Egli dedicherà la vita intera alla ricerca di come le sensazioni, le emozioni e i pensieri si manifestano nel comportamento umano, alla ricerca quasi ossessiva della verità nell'espressione. La sua ricerca, accurata e metodica, sarà basata sulla osservazione dal vivo:

lo si poteva vedere passare lunghe ore ai giardini del Lussemburgo, ad osservare le balie e i bambini, cercando di comprendere come le loro relazione affettiva si esprimeva attraverso il linguaggio del corpo. Si recava ad osservare i malati negli ospedali e nei manicomi per osservare le attitudini motorie e la gestualità dei malati di mente, alla ricerca delle espressività autentiche. Il gesto, per Delsarte, è *l'agente del cuore*: un solo gesto è in grado di esprimere ciò che molte parole non sono in grado di fare. Sulla base dell'immenso materiale raccolto, stabilì una classificazione minuziosa che gli permise di definire le leggi dell'espressione corporea. La dottrina estetica di Delsarte, si diffuse in modo particolare in America alla fine dell'800, grazie ad alcuni entusiasti allievi, contribuendo fortemente all'evoluzione del teatro e della danza in quel continente: tra il 1880 e il 1900 non ci fu scuola di recitazione, canto, danza o ginnastica che non si fregiasse a torto o a ragione dell'insegna pedagogica di Delsarte, il cui sistema espressivo formò il gusto estetico in fatto di espressione vocale e gestuale, in arte come nella vita di società di un'intera generazione di americani. Nella teoria delsartiana non si può prescindere dal legame esistente tra il gesto e il significato che lo sottende: "Nessun movimento è senza significato" è il «credo» fondamentale di questa teoria, vera fonte della nascente concezione della danza come forma di comunicazione fortemente espressiva.

### ***Isadora Duncan: alla ricerca della sorgente centrale di ogni movimento***

E' nei primi anni del 900 che compare Isadora Duncan a segnare l'inizio della "Danza moderna", caratterizzata dal rifiuto dell'accademismo e del vuoto virtuosismo della danza classica. Nasce a S. Francisco, ultimogenita di una pianista divorziata che cresce i suoi tre figli nell'amore per la bellezza e nell'odio delle convenzioni. Isadora cresce ribelle: ancora giovanetta si iscrive a una scuola di danza accademica ma presto l'abbandona. Si crea una sua maniera di danzare istintiva, selvaggia, mistica, senza regole. Ella porterà con sé una nuova concezione della danza e della vita. Danzava a piedi nudi, coperta da una leggera tunica: utilizzando il metodo della improvvisazione, che caratterizzerà in seguito tutta la danza moderna, ricercava il movimento puro come espressione dello spirito. Isadora è alla ricerca della danza, il patrimonio disperso dei movimenti «naturali». Già Delsarte aveva ipotizzato l'esistenza della ricca dimensione della gestualità «sommersa», cioè dei movimenti rispondenti, naturalmente, a una serie di stimoli emozionali, ma repressi dall'educazione, dall'acculturazione, dalla prassi sociale. Ma Isadora si spinge più in là, decretando, per prima, la potenzialità simbolica di questo materiale espressivo, da intendere, cioè, come base necessaria per la genesi di strutture coreografiche. Nella concezione di Isadora, il movimento

appare come il risultato di un trainante impulso centrale che nasce dall’“anima”. Nelle sue memorie, Isadora descrive la ricerca di quella fonte del movimento che intuiva localizzata nel plesso solare:

Per delle ore intere rimanevo in piedi, immobile, le mani incrociate sul petto all' altezza del plesso solare. Mia madre si allarmava spesso nel vedermi così ferma e come in estasi. Ma io cercavo. E finii per scoprire la sorgente centrale di ogni movimento, il focolare della potenza motrice, l'unità dalla quale nascono i diversi movimenti, lo specchio di visione dal quale sorge, creata, la danza..... Dopo parecchi mesi di sforzo, durante i quali avevo imparato a concentrare tutta la mia attenzione su questo unico punto, mi accorsi che, quando ascoltavo la musica, le irradiazioni e le vibrazioni di essa si dirigevano a ondate verso quell'unica sorgente di luce che era in me; ed essa vi si rifletteva in una visione spirituale. Questa sorgente non era lo specchio dello spirito, ma lo specchio dell'anima, ed è per questa visione riflessa che io potevo esprimere sotto forma di danza le vibrazioni musicali.<sup>1</sup>

Ma vi è un altro fatto per il quale Isadora rivoluziona la danza in modo ancora più radicale: l'eliminazione delle scarpette con la punta. Danzando scalza, non sfuggendo alla terra, riprendendo contatto con il suolo, Isadora rigetta uno dei principi-cardine della danza accademica, il principio dell'elevazione, che implica, necessariamente, una tensione verso il corpo spiritualizzato, lieve, disincarnato, tendente verso l'alto, sfuggente al peso. Isadora, riprendendo contatto con il suolo, riprende contatto con la realtà carnale del peso e del corpo.


### ***Sigmund Freud e la scoperta dell'inconscio***

La ricerca ostinata della Duncan di quella che avrebbe dovuto essere la "sorgente centrale" di ogni movimento, sembra curiosamente ricordare la ricerca che un famoso scienziato suo contemporaneo portava avanti nello stesso periodo. Si trattava della perigliosa indagine dell'inconscio nel quale secondo Freud si trova celata la parte più autentica di noi stessi che, pur rimanendo nascosta nell'ombra, determina gran parte dei nostri comportamenti. Contemporaneo della Duncan fu infatti il padre della psicoanalisi che, fra le altre scoperte, evidenziò l'importanza dell'inconscio per la vita psichica dell'individuo.

E' certo che la scoperta dell'inconscio influenzerà largamente il mondo dell'arte: da questo momento in poi i danzatori si porranno il problema di esprimere ciò che, celato, è dentro l'essere umano, di rendere visibile l'invisibile, di dare, attraverso il movimento, una forma concreta all'inconscio.

---

<sup>1</sup> Isadora Duncan, *La mia vita*, Savelli, Milano 1980.





### ***Rudolf Von Laban: il corpo ritrovato***

A queste idee innovative di cui si sono fatti promotori Delsarte e la Duncan, che circolano confusamente nel mondo della danza, conferisce un ordine sistematico l'ungherese Rudolf Von Laban, applicandole rigorosamente alle sue coreografie e sviluppandole attraverso un'intensa attività di scrittore e maestro. Laban è una personalità poliedrica ed esuberante: pittore, poeta sperimentale, filosofo, teorico della danza, ballerino, coreografo. Figlio di un alto ufficiale dell'Impero austroungarico, rivela fin da ragazzo spiccate attitudini per l'arte. Dal 1889 al 1900, per desiderio del padre, Laban studia presso l'accademia militare decidendo poi di abbandonarla per riprendere i prediletti studi artistici. Nel decennio successivo si concentra soprattutto sullo studio della danza accademica, pur non corrispondendo, questo codice limitato, alle sue ben più ampie esigenze espressive. Quel che lo rende insoddisfatto, nel linguaggio accademico, è l'unilateralità e l'artificialità. La sua ricerca, al contrario, si volge verso una visione universalistica della danza, elaborata secondo una nuova dialettica che tenga conto delle basi naturali del movimento. Egli porta l'attenzione al problema del corpo che non dovrebbe essere inteso come passivo e obbediente strumento per l'espressione, ma come fonte prima del linguaggio della danza. La formazione di un danzatore non deve dunque essere costituita da esercizi per ottenere un grado più elevato di abilità, ma piuttosto deve rappresentare l'invito all'invenzione di un linguaggio del quale il corpo stesso racchiude in sé il principio. Nell'intento di analizzare i valori fisici e metafisici dell'espressione del corpo, Laban, nel 1903, inizia le sue sperimentazioni con un gruppo di studiosi delle teorie di François Delsarte. In questo periodo comincia a maturare l'esigenza di un metodo di notazione del movimento che inglobi qualsiasi differenziazione stilistica soggettiva in un testo oggettivo, per creare forme logicamente sviluppate e coreograficamente costruite. Alla ricerca di una danza autonoma, «assoluta», attraverso la quale si possano definire il significato e l'essenza stessa del movimento, Laban tende a esplorare, in un radicalismo innovativo, sia la sensualità fisica dell'essere sia le tensioni psichiche, spirituali, o addirittura mistiche, che fungano da potenziali fonti del movimento. Il verbo labaniano comincia a diffondersi grazie ai numerosi adepti del coreografo e grazie a una serie di manifestazioni che guadagnano un seguito sempre crescente: i «cori in movimento», feste coreutiche di tipo rituale per gruppi di non professionisti.

.....

### ***Monte Verità: la comunità utopica***

Questo genere di riti corali a sfondo mistico-religioso nasce durante le esercitazioni estive organizzate annualmente dai gruppi labaniani ad Ascona, in Svizzera, sul monte Verità, negli anni tra il 1910 e il 1914. La comunità utopica di Monte Verità (Ascona, Svizzera), alla fine del XIX secolo aveva fatto del naturismo il vessillo di un vivere sano, emancipato, immerso nella natura e in profonda armonia con essa, tanto da promuovere anche il vegetarianismo e l'arte come terapia e antidoto al sentimento di alienazione individuale e sociale che cominciava a diffondersi nella società industriale. L'esperimento di Monte Verità, nato da progetto originario di alcuni teosofi, ebbe un successo eccezionale, tanto da attirare personalità tra le più rilevanti nel mondo dell'arte della medicina, della filosofia, della politica e tale da diventare uno dei laboratori del rinnovamento europeo. Laban credeva che solo una vita veramente comunitaria potesse produrre quell'unità di spiriti e di intenti, quella trasparenza di anime che era necessaria a creare la nuova "danza libera", strumento di elevazione psicofisica dell'individuo, di liberazione individuale e collettiva, dove il movimento è considerato "agente diretto dell'anima", secondo le precedenti teorie Delsartiane. Ecco dunque danzare i suoi discepoli a Monte Verità, nudi o coperti di leggere tuniche, a stretto contatto con la natura; eccoli a coltivare l'orto, a preparare utensili, tessere le stoffe per gli abiti, preparare il cibo per la comunità, nel tentativo di creare una realtà separata e pura non contaminata dai ritmi ossessivi e alienanti della civiltà industriale.

### ***Laban Notation e Effort Shape Movement Analysis***

Laban mette a punto di un sistema di notazione del movimento, la *Laban Notation*, un sistema di scrittura coreografica. Sistematizza compiutamente anche un sistema per l'osservazione l'analisi del movimento la sua "eucinetica", lo studio delle leggi e delle dinamiche naturali del movimento, l'*Effort- Shape Movement Analysis*, attraverso il quale può giungere a classificare i movimenti in rapporto alle qualità espressive, che fondamentalmente prende spunto dalle teorie sviluppate da Delsarte. Il ballerino si confronta con lo spazio intorno a se, la cinesfera, che fa proprio con il suo movimento, avendo la possibilità di protendersi in 12 direzioni, iscritte in un ideale icosaedro, ognuna delle quali si caratterizza come linea espressiva di particolari impulsi emotivi. Il movimento ha origine al centro del corpo, si organizza modulando il flusso della tensione muscolare e si esplica secondo tre parametri che sono la forza, lo spazio e il tempo. Come Delsarte, Laban analizza innanzitutto il movimento corporeo come si manifesta nella vita, nel lavoro, nella preghiera, nel rapporto con la natura per arrivare

a studiarlo come un linguaggio nel quale cerca e trova un ordine e potere significativo. Secondo Laban, esiste un rapporto diretto e costante tra la motivazione di un gesto (o movimento) e la sua effettiva espressione: la sua ricerca si volge quindi a rintracciare l'esistenza del nesso imprescindibile che lega la sorgente motivazionale del movimento al movimento stesso. In questo modo giunge a definire il nesso tra necessità interiore e movimento. Ispirandosi agli studi di Jung, alla sua teoria degli opposti, approfondisce nel movimento l'espressione dello stile femminile e di quello maschile, collegandosi ai concetti di anima e animus.

### ***Wigman : la danza espressionista***

Ballerina tedesca, lascia la scuola di Dalcroze per seguire gli insegnamenti di Rudolf Laban, a Monaco. Entusiasta dell'approccio di Laban allo spazio scenico, la Wigman studia e fa suoi quei principi della danza. In particolare, l'aspetto mistico e di ricerca di una spiritualità che fosse anche fisica e irruente, marcata, ben si addicono allo stile di Mary Wigman. L'incontro tra i due è davvero ben riuscito, Mary diventa assistente di Laban. Se Laban fu fecondo da un punto di vista teorico, a Wigman fu particolarmente ricca da un punto di vista creativo: le sue danze tormentate e ricche di istintività risentono in pieno delle tendenze artistiche dell'epoca. Non a caso la Wigman è ricordata come la più importante esponente della danza espressionista tedesca. Elemento fondamentale del suo lavoro fu *l'improvvisazione*. La formazione di un danzatore per lei non comincia da una disciplina che tende a modellarne i gesti secondo modelli prestabiliti, ma a tastonare, all'inizio istintivi, con i quali prenderà coscienza di quello che c'è da esprimere. In un secondo tempo cercherà la cristallizzazione artistica di queste spinte inizialmente inconscie. Ecco come lei stessa descrive questo processo attraverso il quale i fantasmi dell'immaginazione si incarnano in una forma precisa:

Vogliamo entrare nel regno della creatività, lo spazio in cui forma nascosta ed apparente si rincorrono, si intrecciano e attendono nella penombra del loro sogno che venga la luce a dar loro apparenza e contorni e illuminare ciò che è diventato una immagine. Chi fosse così ardito da entrarvi animato dal fuoco della curiosità non troverebbe altro che un pugno di immagini vaganti. Questo spazio non ammette un approccio diretto. Non risponde a domande concrete, non sa che cosa sia la struttura, non conosce né nomi né numeri. Non vuole piegarsi a niente, non bada agli ordini. E' lo spirito della vivacità creativa ed è un santuario. Abbassiamo perciò la voce e ascoltiamo le pulsazioni del nostro cuore, i sussurri e i mormorii del nostro sangue, che è il suono del nostro spazio".<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> L. Bentivoglio, *La Danza moderna*, Longanesi, Milano 1970

E' importante ricordare che Mary Stark Whitehouse, una delle pioniere della danza terapia, si formò alla Mary Wigman Schule di Dresda: elementi caratteristici della metodologia della Wigman, quali l'accento posto sulla improvvisazione e la scelta di non usare la musica sono elementi basilari presenti anche nella danza movimento terapia.

### ***La Denishaun Schools: la prima scuola di danza moderna Americana***

La prima vera Scuola Americana di danza moderna fu la Denishawn Schools, frutto del sodalizio tra Ted Shawn e Ruth St.Denis. Fu proprio in questa scuola che si formò quella che viene generalmente ritenuta la fondatrice della danza movimento terapia: Marian Chace. L'approccio metodologico della Denishawn School era vario ed eclettico ; si riteneva infatti che compito del danzatore fosse quello di ampliare il raggio delle proprie categorie motorie, attraverso l'uso delle più diverse forme e tecniche di danza di tutto il mondo, che offrivano una vastissima gamma di possibilità da sviluppare. Ma l'approccio metodologico di gran lunga più importante fu lo studio sistematico delle leggi dell'espressione attraverso il ***metodo Delsarte***, che Henriette Crane, discepola diretta del Maestro, insegnò per sette anni nella scuola della compagnia.

### ***Marion Chace: la pioniera della danza movimento terapia***

Da questo filone di ricerca espressivo emergerà una delle storiche pioniere della Danza movimento terapia, Marion Chace, formatasi nel " Denishaun Dance Group "dove, come abbiamo visto, i danzatori venivano stimolati a trovare e a sviluppare uno stile personale di movimento. Il suo interesse particolare per l'utilizzo della danza finalizzato all' espressione dell'inconscio e al soddisfacimento dei bisogni psicologici dell'individuo, nacque dall'osservazione di quegli allievi che, pur non potendo o non volendo diventare ballerini, continuavano a frequentare le sue lezioni.

La Chace cominciò a interrogarsi rispetto alle loro motivazioni personali: a quale bisogno profondo rispondevano continuando a muoversi, a danzare insieme agli altri nelle sue classi di danza? Questo nuovo modo di considerare l'insegnamento della danza la portò ad avere esperienze di tipo diverso, ad occuparsi di persone problematiche, di bambini ed adolescenti delle scuole speciali, degli orfanotrofi, degli istituti correzionali che le venivano inviate da medici, psichiatri e pediatri. Intorno al 1940 Marion Chace fu invitata a portare il suo lavoro all'interno del St. Elisabeth Hospital, l'Ospedale psichiatrico federale di Washington, dove collaborò con uno staff composto da tre medici interessati all'uso delle arti come mezzo di

espressione per i pazienti. Fu dunque da questo incontro tra arte e scienza, da questa collaborazione tra una danzatrice e tre medici psichiatri che nacque la Danza terapia.

Al St. Elisabeth iniziò per Marion Chace una ricerca che sarebbe durata tutta la vita; ella individuò in quegli anni quelli che ancora oggi sono considerati i fondamenti teorici della danza terapia.

### ***Carl Gustav Jung: l'arte come via per l'esplorazione dell'inconscio***

Uno dei primi psicoanalisti ad utilizzare l'arte e la danza con finalità terapeutiche fu Carl Gustav Jung. Egli suggeriva che il movimento espressivo del corpo fosse uno dei modi di dare forma all'inconscio: egli considerava la possibilità di attuare l'*immaginazione attiva*, tecnica di indagine e di esplorazione dell'inconscio, anche attraverso movimento e danza, così come attraverso altri media espressivi quali la pittura, il disegno, il lavoro con la creta e altri medium artistici.<sup>3</sup>

### ***La nascita di una professione***

Nello stesso periodo, in altre parti del continente, altre danzatrici percorrevano strade parallele a quella di Marion nella loro ricerca. Furono diverse le personalità che lavorando nel campo delle discipline corporee arrivarono contemporaneamente ad utilizzare in ambito terapeutico le loro tecniche, esplorando diversi campi di applicazione e con diversi tipi di utenti. Nel 1964, sotto la spinta e il coordinamento di Marion Chace, 74 soci fondarono l'American Dance Therapy Association (ADTA), con l'obbiettivo di creare una connessione tra tutti i terapeuti sparsi nel paese e quello di stabilire e mantenere qualificati gli standard di preparazione professionale e di competenza clinica. Se in origine, come è stato detto, le prime danza terapeute integravano, per così dire, le loro qualità artistiche e la loro esperienza nel movimento con le conoscenze psicologiche collaborando strettamente con medici e psichiatri L'American Dance Therapy Association definisce la danza movimento terapia una tecnica terapeutica che ha per obbiettivo l'integrazione fisica ed emozionale dell'individuo.

### ***Art Therapy Italiana***

---

<sup>3</sup> Cfr. "Opere" pag 178 vol XIII, e vol XIII pag. 31, Bollati Boringhieri, Torino 1989.

Nel 1982 è stata fondata da Maria Belfiore e da Mimma Della Cagnoletta in Italia l'Associazione Art Therapy Italiana che ha organizzato all'interno delle sue attività didattiche il *Programma di formazione in Arte Terapia e Danza Movimento Terapia*, sotto l'egida di Arthur Robbins, psicoanalista, arte terapeuta, scultore, Direttore per molti anni del Graduate Creative Arts Theray Department presso il Pratt Institute di New York. Gli studenti di questa professione apprendono durante il loro iter formativo ad utilizzare l'espressione artistica e motoria secondo ragioni cliniche e obiettivi terapeutici, integrando le competenze artistiche e la formazione psicologica nel loro specifico professionale. La DMT secondo il modello di Art Therapy Italiana, fa particolare riferimento alle teorie psicoanalitiche che hanno approfondito l'osservazione e lo studio dei processi affettivi che intercorrono tra il bambino e il suo ambiente nel corso dello sviluppo. Pone l'accento, inoltre, sul valore simbolico delle rappresentazioni corporee e sul significato evolutivo del processo creativo. Il danza terapeuta si avvale della propria esperienza corporea ed immaginifica per entrare in contatto con i bisogni evolutivi del soggetto e offrire un ambiente favorevole affinché la persona stessa possa trovare ed elaborare modi espressivi e forme simboliche rappresentative dei suoi vissuti, sensazioni, stati d'animo, fantasie e bisogni. All'interno del processo danza terapeutico, attraverso l'ascolto empatico e un utilizzo consapevole del controtransfert, vengono individuate particolari tecniche e modalità di intervento per promuovere un processo trasformativo e maturativo.

### ***Il linguaggio del movimento come ritorno alle origini della vita***

Nella primissima infanzia noi siamo più che mai il nostro corpo che è la nostra unica "parola". Tutte le nostre esperienze sono esperite a livello psicomotorio. Nei primi anni di vita i fenomeni corporei sono in stretta colleganza con gli eventi psichici e rappresentano le principali vie espressive, difensive e di scarica degli impulsi, prima che il linguaggio verbale li sostituisca. Il bambino ancora racchiuso nell'utero risponde con contrazioni e rilassamenti, allungamenti e spostamenti alle sollecitazioni cinestetiche provocate dai movimenti, dalle posture e dalle tensioni muscolari della madre. Questo dialogo tonico e motorio (tipo di contatto, qualità del tono muscolare, sguardo, mimica, postura, gestualità, distanza e vicinanza spaziale) continua tra la madre e il bambino nei primi mesi, nei primi anni di vita. E' attraverso la comunicazione a livello corporeo, attraverso il contatto, la gestualità la mimica, attraverso lo sguardo, attraverso la vicinanza e la lontananza che il bambino organizza le fondamenta del suo sé corporeo e psichico.



### ***La «danza interattiva», il dialogo tonico e motorio tra la madre e il bambino***

Si tratta, come la definisce Daniel Stern, di una *danza interattiva* in cui la madre osserva il bambino, empatizza con lui, rispecchiandolo e rispondendogli attraverso il proprio corpo, la propria mimica, la propria voce, sintonizzandosi con i suoi ritmi, con il flusso delle forme del movimento, con la variazione del tono e della tensione muscolare, qualità del movimento presente fin dalla nascita. E' sulla base di questa danza interattiva che si organizza la loro relazione che sarà l'esperienza fondante per la formazione del sé corporeo e psichico del bambino.

### ***I neuroni a specchio e la simulazione incarnata***

Alcune recenti scoperte delle neuroscienze ci aiutano a comprendere meglio fenomeni come l'empatia, l'identificazione e il rispecchiamento. Gallese(2006) in particolare ha scoperto i cosiddetti "neuroni a specchio", particolari neuroni del sistema motorio che possono essere considerati il substrato biologico dell'empatia. Ogni volta che osserviamo qualcuno compiere una azione, assumere una espressione mimica, una particolare postura, c'è una concomitante attivazione di questi neuroni, come se noi stessi stessi eseguendo l'azione che stiamo osservando. Vedere una azione è equivalente a simularla internamente: questo processo è stato chiamato *simulazione incarnata* ed è lo strumento che ci permette di comprendere empaticamente l'altro permettendo l'iniziale stabilirsi di una relazione sociale. Questa esperienza di comprensione profonda e di contatto autentico è qualcosa che i danza terapeuti conoscono bene. Quando si pratica la danza del rispecchiamento, all'interno di una coppia, a turno una persona si muove e l'altra la rispecchia. Spesso accade che si crei una relazione empatica così profonda e che i confini dei due individui si stemperano e in certi momenti non si riesce più a capire in realtà chi si muove e chi rispecchia: ci si muove all'unisono, come se si fosse un unico organismo, sperimentando una profondo senso di condivisione, una nutriente esperienza fusionale che ci riporta alle origini della vita.

### ***Osservazioni sulla metodologia della DMT***

Fin da piccoli siamo esposti alle richieste altrui, elogiati per alcune nostre espressioni gradite all'altro e repressi o rifiutati per quelle considerate sgradite e non opportune. Molto spesso il nostro Sé, inteso come unità corpo-psiche, non viene visto ed accettato integralmente per quello che è, non viene rispecchiato nella sua meravigliosa moltitudine. Se alcune nostre

espressioni non vengono valorizzate e rispecchiate, ci adattiamo alla situazione imparando a reprimere alcuni nostri atteggiamenti, gesti, espressioni autentiche, a modificarli, a renderli invisibili o scissi o a nasconderli dentro di noi dietro una sorta di maschera o scudo corporeo. Il linguaggio del movimento ci riporta alle origini della nostra esistenza, all'esperienza originaria del rispecchiamento, e può fare riemergere antiche memorie cinestetiche, inconscie o preconsce. Una parte fondamentale del lavoro terapeutico consiste nel trasformare i segnali corporei espressivi inconsci del paziente in linguaggio comunicativo attraverso un delicato processo che può essere sintetizzato in tre diversi momenti:

- a) Il corpo del paziente, invaso dall'emozione, esprime attraverso particolari posture e qualità del movimento (segnale inconscio), la presenza di un particolare vissuto emotivo.
- b) La terapeuta decodifica attraverso l'analisi del movimento di Laban e attraverso le risposte transferali e controtransferali, il vissuto del paziente ed elabora una coreografia (codice simbolico intenzionale) che rappresenti questo vissuto, restituendone il significato.
- c) Il paziente si sente rispecchiato e compreso attraverso questa coreografia; riflettendosi in questa frase di movimento può comprendere il significato originariamente inconscio del proprio vissuto emotivo.

Attraverso questo processo, il corpo invaso dalle emozioni si trasforma in uno spazio potenziale per la rappresentazione dei propri vissuti, infine compresi e contenuti.

### ***Setting individuale e di gruppo***

Il primo compito del dmt è quello di stabilire un setting protetto, strutturato in sedute individuali o di gruppo. Dopo una iniziale fase di riscaldamento, sensibilizzazione alla consapevolezza corporea e apprendimento del vocabolario del movimento, le persone vengono stimolate ad esprimersi secondo i propri modi e le proprie forme. E' a queste forme che il conduttore si collega, attraverso un ascolto sensibile e attento, sottolineando le valenze estetiche, trasformative e comunicative del materiale stesso. Ritornando ad utilizzare quel primitivo codice comunicativo, attraverso l'espressione corporea il partecipante può ricontattare ed esplicitare i suoi antichi bisogni che il danza terapeuta può aiutare a chiarire e comprendere attraverso il rispecchiamento e l'empatia corporea. Tramite risposte e proposte appropriate viene offerta al partecipante la possibilità di vivere esperienze che hanno l'obbiettivo di tentare di ricostruire le basi psicocorporee dell'esistenza.

### ***Il sistema di Effort Shape Movement Analysis di R. Von Laban***





Il sistema di analisi del movimento codificato dal danzatore R. Von Laban, viene utilizzato in questa disciplina come mezzo diagnostico e come modalità di intervento per analizzare, comprendere, elaborare i vissuti emotivi e psichici iscritti nel corpo e nel movimento. E' diventato strumento indispensabile per i danza terapeuti che se ne servono come strumento di osservazione e descrizione del movimento, in modo da potere "pensare in termini di movimento", in antitesi al "pensare in parole". E' uno strumento di osservazione e analisi da un punto di vista principalmente qualitativo, e considera soprattutto quella che è l'intenzione del movimento, la spinta motivazionale interna .

### ***Il sistema Laban-Kestenber***

All'analisi del movimento di Laban si collega il lavoro di una psicoanalista americana, J. Kestenber, che ha potuto stabilire una relazione tra le diverse fasi dello sviluppo psicoevolutivo e la conquista dei diversi aspetti del movimento: qualità, piani spaziali, tipo di forme, ecc. Basandosi sulle teorie psicologiche di A. Freud e di Margareth Malher, ha descritto la relazione madre bambino dagli 0 ai 3 anni. Ella vede gli schemi motori come segnali di comunicazione corrispondenti allo stadio evolutivo del bambino. Questi schemi si evolvono lungo una loro linea di sviluppo che influenza e a sua volta è influenzata dalle strutture psichiche e di interazione relazionale. Esiste, secondo la Kestenber, ad esempio, una corrispondenza tra la fase orale e l'esplorazione del piano orizzontale (detto anche piano della comunicazione), tra la fase anale e l'esplorazione del piano verticale (detto piano della presentazione del sé), tra la fase uretrale e il piano sagittale (detto della sperimentazione).

La Kestenber ha anche potuto individuare ritmi specifici del flusso della tensione muscolare, elemento sempre presente nel movimento, fin dalle origini, che rappresentano schemi di movimento usati per esprimere bisogni primari. Possono indicare fissazioni o regressioni a livello evolutivo o possono riflettere dinamiche ambientali.

Esistono in forma pura e combinata.

Nel suo alternarsi tra flusso libero e flusso tenuto, il movimento si organizza in ritmi che sono caratteristici delle diverse fasi evolutive: abbiamo

- il ritmo del mordere e del succhiare nella fase orale,
- il ritmo del trattenere/espellere e del torcersi nella fase anale,
- il ritmo dello scorrere e del fermarsi/andare della fase uretrale
- il ritmo del dondolare e del crescere/ decrescere della fase genitale interna
- il ritmo del saltare e quello del balzare nella fase genitale esterna





Gallese,V. *La simulazione incarnate:I neuroni a specchio, le basi neurofisiologiche dell'intersoggettività*, in "Psicoterapia e scienze umane", 2006, XL, 3.

Garaudy,R., *Danzare la vita*, La Cittadella Editrice, Assisi 1973.

Govoni, R.M., *Eranos, Monte Verità, Laban e la danza: ponti possibili tra passato e presente. Sviluppi e applicazioni nella psicoterapia e nella Danza Movimento Terapia\_in Il mistero di Eranos tra passato e presente*, Falsopiano Edizioni, Alessandria 2011.

Gibram, K., *Il vagabondo*, ed. Se, Milano 1986.

Jung,C.G., *La dinamica dell'inconscio*, in *Opere*, vol. VIII, Bollati Boringhieri,Torino 1991.

Laban R., *L'arte del movimento*, Ephemeria Editrice, Macerata1999.

Stern, Daniel N., *Il mondo Interpersonale del bambino*,Bollati Boringhieri,Torino 1998.

Jung,C.G., *Commento al "Segreto del fiore d'oro"*, in *Opere*, vol. XIII, Bollati Boringhieri,Torino1991.

Jung,C.G., *Fondamenti della psicologia analitica*, in *Opere*, vol. XV, Bollati Boringhieri, Torino 1991.

Kestenbergs,J.S., *Children and Parents*, Jason and Aronson, New York 1975.

Lombardo, G., *L'estetica antica*, Il Mulino, Bologna 1996.

Sachs, C., *Storia della danza*, Il saggiatore, Milano 1996.

Sorti, R. *Nuove frontiere della danza:la danza movimento terapia*, tesi di laurea in Disciplina delle Arti,della Musica e dello Spettacolo, facoltà di Lettere e Filosofia, Bologna, anno accademico 1985-86.

**Dott.ssa Roberta Sorti**

Psicologa, Psicoterapeuta, Laurea in Discipline dell'Arte Musica e Spettacolo, Danza Movimento Terapeuta ATI APID, Diploma di Art Psychoterapist, Goldsmiths' College, London University. Training in Dramma Terapia, Herdfordshire College, London University . Docente e Supervisore ATI APID. E' consulente in diverse Istituzioni nell'ambito della salute mentale e pratica privatamente. E'autrice di diverse pubblicazioni che riguardano la danza movimento terapia in ambito educativo, sociale, riabilitativo e clinico.

sortiroberta@gmail.com