

Estratto da Tesi di Laurea A/A 2007/2008:

“**Epistemologia della Danza Terapia: Il Caso della Biodanza**” discussa il 17/04/2009.

Corso di Laurea Triennale in Scienze e Tecnologie della Produzione Artistica

Facoltà Scienze della Formazione -Università degli Studi di Perugia

Pubblicato sull'edizione speciale dell'anno 2010 di “*Pollicino*”, periodico dell'Associazione “Dona un Sorriso” O.n.l.u.s di Terni, registrato al Tribunale di Terni n. 7/2004.

L'incontro tra danza e handicap: un sogno possibile

“L'uomo attinge in se stesso i materiali e si costruisce come una casa”

Pirandello

Alla luce dei malesseri culturali fisici e psicologici che affliggono l'uomo di tutti i tempi, come quello di un'immagine deviata di Sé e del proprio corpo, di un individuo che nasce con un deficit fisico o psichico, si fanno strada discipline che concepiscono l'essere vivente nella sua unità psico-fisica, riportandolo ad un equilibrio interiore e alla riscoperta del proprio corpo sotto una diversa mobilità, che lo renda parte integrante di una società fagocitante, senza fargli sentire il peso di una diversità corporea, né di farlo cadere nell'oblio dell'isolamento.

Tra queste medicine “altre” si fa strada la Biodanza, fondata da Rolando Toro nel 1976 concependo l'uomo come organismo da sanare. Migliorare la qualità della vita psicomotoria di persone disabili o affette da malattie è dunque l'obiettivo prefissato da quest'arte, reso possibile in una epistemologia della danza-terapia ove l'individuo non è considerato una parte scissa tra anima e corpo, ma un'integrità, curandolo quindi in maniera olistica.

E' evidente come sia diversa e come viene vissuta differentemente la percezione di Sé e del proprio corpo da persone in situazione di handicap. Sono le storie di vita di alcuni di loro, che testimoniano come è possibile, attraverso la Biodanza, “*danza di vita*”, restituire all'uomo l'esperienza del proprio corpo e credere maggiormente nelle proprie capacità e nella propria vita.

Un disagio spesso tende a nascondere se stessi, ad emarginarsi, ad avere paura del confronto con gli altri, dell'interazione con la società. La filosofia della Biodanza punta invece ad esporsi, a lasciarsi andare, a dare libero sfogo ai movimenti, ad esprimersi in un'arte, che è la danza, in grado di suscitare emozioni e forti sensazioni, diverse da quelle della routine quotidiana spesso e purtroppo colma di sfide sociali, ambientali e psico-fisiche, causa di un mondo più difficile da costruire per queste realtà...

La Biodanza insieme ad una Sociologia della Salute si è posta la sfida di portare soddisfazione e benefici alla persona che con essa riesce ad esprimersi.

22/M

La danza chiamata "movimento di vita" occupa un ruolo imprescindibile in questo contesto. Essa non dipende né dalle figure imposte né dall'apprendimento, ma è la ricerca del gesto proprio che dà forma alle nostre potenzialità. Riporta l'uomo alle sue origini, ridona identità ad un corpo visto solo come organismo da curare, lo ricongiunge con i propri ritmi nascosti e lo pone in contatto con i propri simili, ed è da questo contatto, con il movimento e la musica, che l'individuo ristabilisce la sua omeostasi e riscopre se stesso. La Biodanza ci permette di dare un'identità al nostro corpo, uno scopo, un corpo dentro la vita, non proiezioni di qualcosa inamovibile, ma corpi che possono condurci a riconoscere noi stessi come entità da cui tutto è possibile, basta solo scoprire ciò che risiede dentro di noi per potercela fare.

La danza-terapia è una tecnica psicoterapeutica che deriva da ciò che Jung chiamava "immaginazione attiva". Il *Gulbenkian Dance Report* ha definito la danza come parte della storia del movimento umano, della cultura e della comunicazione umana. Crescita, salute e creatività sono interconnesse tra loro come filo unico della stessa matrice. Attraverso la danza si liberano le tensioni, si favorisce l'espressione di sé e un contatto con il proprio corpo, nonché l'accettazione di esso e il rilassamento provocato dalla liberazione dei turbamenti.

Il valore terapeutico della danza va dunque inteso come importante strumento di espressione globale della persona. Una forma di manifestazione delle dimensioni profonde della natura umana. Essa possiede la grande capacità di sostenere il benessere attraverso la manifestazione delle emozioni, del contatto con il prossimo, "un tocco commovente", e questo era già evidente nelle popolazioni primitive. L'uso delle potenzialità terapeutiche della danza in una forma più scientifica risale a tempi più recenti, in cui lo sviluppo di diverse forme di danza-terapia comprendono il movimento del corpo in relazione agli obiettivi da raggiungere.

All'interno delle diverse tipologie di movimento-terapia, sono presenti vari approcci, accomunati dal riconoscimento del rapporto inscindibile che unisce mente e corpo, senza il quale non si potrebbe curare nulla sulla nostra persona, e che si pone alla base della possibilità reale di intervenire, mediante la danza, per favorire e sostenere una consapevolezza di sé, che va al di là delle disabilità motorie, quali ostacolo per una vita normale. Il linguaggio non-verbale racchiude in sé una polisemia di significati che si rivelano uno strumento per far emergere le caratteristiche individuali di ognuno di noi, dagli stati d'animo più repressi alla personalità. Fu il danzatore coreografo Rudolf Von Laban che per primo utilizzò il movimento del corpo per l'espressione delle emozioni, ritenendo che quello fosse un momento *catartico* in cui l'uomo fonde anima e corpo.

Comincia così a diffondersi agli inizi del Novecento, questa pratica olistica di danza-terapia intesa come attività riabilitativa e terapeutica, anche grazie al contributo di danzatrici professioniste come Marian Chace e Trudy Schoop, che sperimentarono questa forma di movimento curativo sui reduci di

guerra, ottenendo ottimi risultati. Marian Chace trovò nel potere comunicativo del corpo una risorsa per dare parola a chi non era in grado di comunicare attraverso il linguaggio verbale.

Il potere terapeutico della danza ha sede nella dimensione purificatrice e liberatoria di cui è dotato solo il "movimento spontaneo".

La danza è energia vitale, creatività, è espressione completa della persona, è pratica di consapevolezza corporea ed in quanto tale, diviene via di guarigione e regola di vita. Essa è un evento psico-somatico perché attraverso il corpo e nella sua totalità sono espresse emozioni, sensazioni che determinano un cambiamento nella persona, che avverte una metamorfosi nelle proprie potenzialità percettive.

Questa terapia unisce i contributi sullo studio del movimento libero del corpo alla psicanalisi *junghiana*. Lo studio compiuto da Carl G. Jung sui fenomeni motori inconsci ha portato alla scoperta che il movimento espressivo del corpo era uno dei modi per dare forma all'inconscio. Questa "forza immaginativa" di cui parla Jung è chiamata "immaginazione attiva", dove conscio e inconscio si fondono insieme e favoriscono l'emergere di simboli ed immagini che possono avere effetti curativi e creativi. Proprio a questa scoperta si collega la danza-terapia dal momento che per star meglio, ristabilire un contatto con se stessi e riequilibrare anima e corpo, è indispensabile agire sincronicamente.

Utilizzata da oltre sessant'anni la *danza-movimento-terapia* viene inserita in ambito clinico, riabilitativo e pedagogico. Attraverso il processo creativo e l'ampliamento del repertorio motorio individuale, questa pratica genera un'esperienza globale che è al tempo stesso corporea, psichica e relazionale.

Nei casi di inabilità motorie o quali che siano le disfunzioni psico-somatiche, il suo impiego è importante per riattivare un legame con la realtà e con la esistenza del proprio corpo, con il Sé e con l'altro. Permette di creare aggregazioni di persone che lavorano insieme sull'integrità fisica, attraverso il contatto con il prossimo, con i gesti, gli abbracci, il semplice sorriso, da cui scaturisce un feed-back che permette di entrare in sintonia con l'altro e con noi stessi, sia esso l'operatore che ci guida nella sessione di danza, sia con gli altri soggetti con cui si interagisce, promuovendo una motorietà per quanto è possibile, che va al di là del semplice esercizio fisico, in quanto è sufficiente anche solo alzare le braccia al cielo e muoverle spontaneamente, seguendo le vibrazioni della musica e sentendo il calore di mani umane, a ripristinare l'omeostasi di una persona con gravi disabilità.

L'obiettivo è quello di stimolare le facoltà nascoste dei soggetti, senza mai pretendere di sanare ma piuttosto di mostrare loro la possibilità di un cambiamento, intuitivo e personale, che si armonizzi con la gravità del problema o della patologia di cui soffrono. E' sempre possibile modificare qualcosa e compiere un piccolo o grande passo verso il benessere. Quando l'arte si unisce al movimento, i miglioramenti non avvengono solo nella sfera fisica, nei muscoli e nelle articolazioni, ma è tutto il

corpo interno, che si risveglia dall'abbandono, dall'isolamento, dalle paure che sono là fuori nella "vita normale" direbbe qualcuno, dalle frustrazioni che un soggetto subisce quotidianamente per la paura di non potercela fare, dinanzi ad un mondo che invece avanza.

La danza-terapia così come la Sociologia della Salute s'impegnano in modo sinergico a far affrontare e superare ogni ostacolo, ogni barriera fisica e sociale, a trasformare quei "No" del corpo del "non posso", "non ci riesco" in successivi "Sì", "tutto quello che sto facendo mi appartiene e mi pone in sfida con i miei limiti". Attraverso il "*movimento autentico*" e il setting altamente contenitivo indispensabile per una corretta applicazione della metodologia, il corpo diventa protagonista e le zone dimenticate, perché ritenute colpevoli del nostro deficit, tornano alla luce per cercare un dialogo con il limite, lo spazio, la musica, l'altro, che come me sta tentando di esprimersi. D'altronde quando danziamo non esprimiamo solo l'estetica del movimento, o le linee di un corpo, ma anche le paure ancorate al nostro inconscio, la rabbia, che attraverso questa catarsi a cui ci porta l'immaginazione attiva e il movimento spontaneo, viene esternata, l'angoscia viene calmata e il dolore come l'ansia mitigato. Tutti questi personaggi che convivono dentro al corpo si affannano ad uscire allo scoperto e a salire in superficie dove si dissolvono, con la stessa forza con cui resistiamo, spesso, ad accettarli e a riconoscerli come parte del nostro sé.

Il motivo che ha portato alla fusione della danza con il movimento considerato terapeutico, è il fatto che questa è un mezzo attivo, dinamico, corporeo, espressivo e comunicativo. Attraverso ciò, l'essere umano può scaricare l'accumulo di adrenalina, le eventuali aggressività, rigidità e apatie che possono essere trasformate in un atteggiamento socialmente accettabile.

La danza-terapia si colloca quindi come percorso terapeutico integrativo per dare una risposta a questo tipo di problemi attraverso il movimento, ma soprattutto attraverso noi stessi, in quanto è da noi stessi che emergono, una volta trovate e stimolate, quelle possibilità che credevamo assenti, ma che invece erano solo assopite e dovevano solo essere risvegliate attraverso questa pratica, che è la più intima delle arti più vicina al nostro essere, e come tale, mette in gioco l'allegria del limite, la creatività, l'espressione generosa di arrivare all'altro che è accanto a noi, e che vuole a sua volta, essere capito e incoraggiato per poter sentire dentro se stesso le stesse emozioni, sensazioni di benessere e serenità che questa "medicina altra" offre. La danza-terapia aiuta a riallacciare la relazione con il corpo espressivo che abbiamo dentro di noi, non quello esteriore, che cambia con il trascorrere del tempo e con le emozioni. La conquista del vero benessere è una vittoria faticosa ma permanente, un miglioramento della propria qualità di vita ed è, più spesso che mai, il soggetto diversamente abile a vincere questa sfida, a compiere questo percorso e quindi a stabilire un connubio tra anima e corpo, ad accettarsi e a superare quella chiusura, l'emarginazione ed uscire da quella gabbia in cui era situato e da cui era difficile emergere.

Ogni sessione di danza-terapia è differente dalla precedente ed è sempre rispettosa delle possibilità del gruppo, dei loro limiti che siano fisici o psichici. L'alunno riesce ad entrare in contatto con il proprio corpo senza imposizioni, sentendo che lentamente, solo attraverso un *movimento autentico*, ritmato dalla musica, si eliminano ogni tipo di rigidità muscolare fino ad arrivare al rilassamento ovvero alla liberazione, alla purificazione del corpo e dell'anima, dalla sofferenza. Nessuno rimane escluso e ognuno risponde con la propria creatività. In danza-terapia non esistono movimenti giusti o sbagliati, ognuno segue il proprio istinto, il personale ritmo del corpo dettato dall'intima immaginazione. Solitamente sono le persone con le difficoltà più gravi che rispondono con maggior velocità e successo al metodo, riuscendo a sensibilizzare il proprio corpo e giungere nelle pieghe più recondite del proprio essere, mentre alunni senza particolari problemi hanno avuto bisogno di più tempo per arrivare ad un certo livello di consapevolezza di sé.

Secondo un progetto improntato su una cultura della solidarietà e dell'integrazione di persone disabili, avvalersi della danza come terapia non è come riferirsi ad una intera costellazione di espressioni fisiche ma all'insieme di movimenti spontanei, gestualità o posture, studiati e sperimentati da psicologi, sociologi, terapeuti del movimento, per aiutare queste realtà a poter avere anche loro un posto nel mondo. Secondo l'arte-terapeuta Axel Rutten la terapia dell'arte rappresenta un itinerario verso la libertà interiore di ciascun equilibrio, in quanto l'arte è simbolizzazione, e in essa, soprattutto nella danza-terapia, il soggetto trasferisce i suoi disagi, sospendendo il controllo di sé, da parte della coscienza, lasciandosi cullare da quelli che sono i movimenti guidati dai suoi sentimenti interiori. Nello strutturare una metodologia su cui si basano le sessioni di danza-terapia è stato preposto la presenza di un *witness*, ovvero un terapeuta che testimonia l'attività svolta durante la lezione, e dei soggetti intenti a giovare di questa pratica, chiamati *mover*. Il soggetto si lascia trasportare dalle proprie emozioni e dalle immagini che gli sono suggerite dal suo mondo interiore, articolando una serie di movimenti liberi, sotto l'osservazione del terapeuta che non interviene se non in seguito, solo al fine di aiutarlo a verbalizzare o comprendere meglio il vissuto di questa esperienza. Il principio su cui si basa questa tecnica sta nel forte legame tra l'azione espressa e l'emozione provata dal soggetto in quanto è da questa unione che si rilevano forti risultati sulla persona stessa come il miglioramento della capacità relazionale e della percezione sensoriale. Aspetto caratterizzante e motivante è l'agire in gruppo in quanto l'idea di incontrarsi con altre persone che hanno il fine comune di ritrovare se stessi, il benessere che riporta un soggetto a ritrovare un contatto con un corpo abbandonato, promuove la terapia ed è un incentivo a fare un passo verso se stessi, perché incontrarsi per danzare insieme, permette di dimenticare delle barriere che spesso sembrano dividere dal mondo comune, gli individui soggetti a problematiche motorie. Ingrediente principale di questa danza abilitante è l'improvvisazione, la strada maestra che attraverso l'uso del dialogo fisico aumenta e favorisce la relazione degli individui con se

stessi e con gli altri, basandosi sulla relazione e sulla fiducia reciproca, conducendo a una vera e propria espressione artistica e creativa. Attraverso momenti di conoscenza reciproca con scambi di pensieri e aspettative, e una serie di esercizi volti a stimolare affinità e apertura all'interno del gruppo, il maestro conduce i partecipanti alla danza vera e propria. Il percorso di ricerca, sfruttando le abilità fisiche ed espressive individuali di ogni soggetto, rende accessibile la danza a tutti, senza preclusioni di età, esperienza o condizione fisica. Questa danza che è una vera e propria forma di espressione artistica, consente la piena integrazione fra persone disabili e non, cercando di realizzare un ideale che possa essere trasmesso a tutti. Lavorando sulla motorietà con l'attività della danza, si attivano le aree frontali del cervello del soggetto, si recupera l'immagine di sé, lo schema corporeo e si attivano i neuroni *mirror* fondamentali nella comunicazione non verbale e per entrare in empatia con gli altri, si fa quindi un lavoro neuro-psico-motorio sul soggetto disabile che migliora le funzioni dell'asse affettivo relazionale, motorio e cognitivo. L'azione della Biodanza è dunque totale, stimola l'emisfero destro, deputato alla creatività, in quanto usa una metodologia non verbale, risveglia la sensibilità tattile e la percezione musicale. Grazie a numerose ricerche sul campo e ai risultati prodotti da ricercatori esperti come lo stesso Rolando Toro, ideatore della Biodanza, o come da tutte le scuole che si sono formate nel territorio nazionale ed internazionale, è facilmente riscontrabile che durante le sessioni di Biodanza si verificano risposte neuro vegetative che dimostrano come gli esercizi hanno un'azione regolativa attivando il sistema simpatico-adrenergico o il sistema parasimpatico-colinergico, apportando benefici altamente qualitativi sulla percezione della persona e sullo stile di vita del disabile. In Italia nascono le A.P.I.D. Associazioni Professionali Italiane di Danza Movimento Terapia, volte a formare, qualificare e riconoscere legalmente la figura del danza-terapeuta.

Valentina Ottaviani

Laureanda al corso di laurea specialistica

in "Editoria e Giornalismo"

Università LUMSA - Roma

22/11