

PROGETTO DANZA TERAPIA (metodo Maria Fux) e ARTI INTEGRATE.

I 14 incontri di un ora ciascuno hanno visto l'integrazione delle varie arti a servizio della persona e delle proprie risorse. Principalmente è stata utilizzata la danzaterapia (metodologia Maria Fux) ma ad essa si sono integrate metodologie di danza simbolico-antropologica, teatroterapia, espressività corporea, psicomotricità, musicoterapia e tecniche grafiche e plastiche.

Tutto il percorso si è svolto in un contenitore di "non giudizio", di arte-ludica, di poesia e di integrazione delle diversità .

Ritmo



Nei primi incontri abbiamo lavorato sul ritmo. Ritmo inteso come battito del cuore, come energia vitale, come pulsazione della Terra, come forza e decisione.

Ritmo che si trova in ogni azione quotidiana...ritmo che suona nei nostri nomi.

Per lavorare sul ritmo siamo simbolicamente tornati nel paleolitico all'interno della nostra caverna.

Come strumento di psicomotricità sensoriale questo processo è molto importante in quanto la caverna rappresenta lo spazio sacro, la pancia, il

luogo dal quale proveniamo, nel quale ci sentiamo protetti. Il paleolitico può essere equiparato all'infanzia ed è molto importante reintegrare, simbolicamente, ciò che alcune persone non hanno vissuto nell'infanzia ma che è necessario alla crescita e all'evoluzione. Nella caverna siamo seduti a contatto con la terra e tracciamo sul ritmo impronte di argilla nelle pareti con le nostre mani. Questo è un importante processo di identificazione in quanto le nostre impronte rappresentano il nostro "Io sono", la nostra identità, così come le impronte nelle caverne.

Così come il bambino da seduto riesce ad alzarsi in piedi, anche noi ci alziamo ed il ritmo entra nei nostri piedi e li fa sbattere al suolo lasciando impronte. Ed il ritmo sale in tutto il corpo e tutto il corpo si libera nella danza del ritmo.

Altro passo molto importante, che incontriamo in tutti i percorsi di danza nel metodo Maria Fux è l'incontro con l'altro. Infatti dalle nostre caverne guardiamo fuori e scorgiamo che non siamo soli ma c'è la nostra tribù. Ed usciamo incontrando gli altri sapendo che possiamo tornare alla nostra caverna. Un po' lo stesso processo che fa il bambino quando inizia ad uscire dallo spazio della mamma ma torna a lei per sentirsi sicuro.

E la stanza si riempie di ritmo, di sorrisi e di incontri.

melodia

Nel successivo incontro abbiamo lavorato sulla melodia intesa come respiro, sangue, linfa. Intesa come “continuità”, una linea che mai si spezza, leggerezza, morbidezza, altre caratteristiche da portare nella nostra vita quotidiana. Ritmo e melodia, che uniscono il maschile ed il femminile, sono un ottimo incontro per trovare un buon equilibrio dentro di noi.

Abbiamo danzato la melodia immaginando che le nostre mani fossero pennelli che coloravano la stanza con il nostro colore seguendo la linea melodica della musica. Ed i colori andavano anche sul corpo. Nell’età adolescenziale è molto importante il contatto con il corpo. Infatti è allora che il corpo subisce grandi trasformazioni e la presa di coscienza della propria corporeità favorisce accettazione e sicurezza.

A questo incontro partecipa G., con un forte ritardo mentale. G. non sa parlare, cammina male e ha una dolcezza immensa.

Arriva la melodia...chiedo ai ragazzi di pensare al loro colore preferito e di portarlo nel proprio spazio seguendo la melodia della musica.

Tutti danziamo sulla melodia del flauto...quando le melodie con i loro colori si trovano al nucleo, G. si butta al centro, apre le braccia e sorride come se volesse farsi colorare dai colori del gruppo, e naturalmente i ragazzi iniziano a tracciare melodia intorno a lei.

Poi inizia a buttare baci e io chiedo ai ragazzi se secondo loro i baci di G. hanno un ritmo...”siiiii!!!” e danziamo il ritmo sui baci di Gaia e tutta la stanza si riempie di baci ritmati e G. ride, ride e continua a buttare baci...ed i colori della melodia si mischiano con il ritmo dei baci...e la grande dolcezza di G. entra nel gruppo.

Questo scambio di amore, questo scambio di “diversità”, di “limiti”, di “risorse” mi proietta dentro al concetto “diversità” e mi fa sentire la sua importanza pur perdendo importanza. Essere uguali nel nostro essere diversi...dare un contributo alla Vita con le nostre diversità, qualunque esse siano è commovente....

Strumenti musicali:

Nell’unione di ritmo e melodia abbiamo utilizzato gli strumenti musicali a percussione. Disposti a cerchio ognuno di noi ha ascoltato la voce dei vari strumenti cercando di suonarli in più modi per scoprire i diversi suoni che ogni strumento produce. A turno ci siamo presentati utilizzando gli strumenti e alla fine abbiamo suonato tutti insieme cercando di ascoltarci e trovare un ritmo comune da danzare al centro.

In questo rituale la nostra musica collettiva è diventata danza collettiva e tutti insieme continuando a suonare abbiamo danzato sprigionando allegria ed entusiasmo.

E a questo ritmo abbiamo aggiunto la nostra voce. Al ritmo-cuore abbiamo unito la melodia-respiro e abbiamo vocalizzato liberando la voce.

E la musica è diventata caos. Caos di ritmi, di melodie, di strumenti, di suoni e di rumori. Caos come caos è spesso la vita. Caos di impegni, di persone, di giudizi, di compromessi, di pensieri, di cose da fare. E nel caos musicale abbiamo scelto un solo strumento da danzare, un solo ritmo e su quello si è mosso il nostro corpo. E dal caos siamo scesi nel nostro ritmo, nel nostro silenzio

interiore ed abbiamo scelto di non scegliere il caos, pur sentendolo dentro di noi, ma di danzare e vivere secondo il nostro personale ritmo di vita.



Danzo le linee e le forme

Ed entriamo nella grammatica della danza. Grammatica formata da punti (ritmo), e linee (melodia). Linee orizzontali, verticali, tonde, ondulate, diagonali, linee interrotte, linee dure e morbide. Linee da danzare nello spazio con il corpo seguendo la linea della musica e linee da cantare con la voce sulla quale far danzare il corpo.

E nelle linee scopro anche il mio equilibrio e scopro che posso trovare un equilibrio anche insieme ai miei compagni. E scopro che a volte sono io a sostenere e che a volte vengo sostenuto da qualcuno ed entrambe le cose sono importanti. E scopro quanto è bello trovare un equilibrio comune dal quale far partire il movimento-vita.

Lavoriamo sulle linee utilizzando la musica di un sax che a un certo punto entra nei nostri corpi e vedo i ragazzi che per la prima volta riescono ad incontrarsi con lo sguardo...ci troviamo al nucleo e al nucleo incontriamo L. che non può muovere le sue braccia da solo e quindi traccia le sue linee insieme a me. Le linee vanno tutte intorno al corpo di L. ed entrano negli spazi vuoti della sua carrozzella colorandola di colori nuovi...e lui guarda ridendo...guarda come se vedesse altro...come se fosse tutto magico.

Le linee ci fanno incontrare negli equilibri e facciamo forme insieme...e L. diviene il nostro fulcro...la sua carrozzella ci sostiene e noi possiamo fidarci di L. che sostiene i nostri equilibri...si crea una rete di linee, di equilibri, di incontri e di limiti in cui tutti gli occhi si cercano e in cui ognuno di noi scopre il proprio limite, assieme a quello di L..

Sento che qualcosa cambia in lui quando gli prendo la mano e creo una linea di forza unendo le mie braccia alle sue...gli dico di osservare la sua mano e di notare come la linea del suo braccio non finisce ma continua nel mio braccio ed entra nelle pareti della stanza come una scia luminosa che esce dalle dita e va lontano lontano.....

Danzo i disegni al suono di sax

Grazie ai magnifici disegni che i ragazzi del liceo artistico hanno fatto sulle pareti della nostra stanza abbiamo avuto la possibilità di danzare “il disegno”.

E grazie all’aiuto di un ragazzo dell’istituto musicale che ha suonato con il suo sax le linee dei disegni è iniziata la nostra danza.

Il suono del sax è un suono che richiama le linee di forza, le forme e le ondulazioni.

Ho chiesto a questo ragazzo di suonare un disegno come se stesse suonando uno spartito musicale ed è stato bravissimo.

Sulla sua musica abbiamo individuato sulle pareti linee morbide ed ondulate, linee rigide e persino punti-ritmo.

Queste linee, una volta danzate, ci hanno trasmesso delle emozioni.

I ragazzi che hanno danzato hanno espresso la morbidezza che avevano percepito nel corpo di una linea rotonda e la differenza sostanziale nel danzare una linea diritta.

Continuando sulla musica abbiamo creato un dialogo musica corpo nel quale spezzare i limiti tra danzatore e musicista fino ad arrivare a non capire più chi dei due sta conducendo e chi invece sta seguendo l’altro.

Chiedo ad ogni partecipante di scegliere il disegno che preferisce nella sala e di entrare nelle sue linee e nelle sue forme...

L. sceglie di danzare dei palloncini che volano nel cielo...io danzo con lui..

Il palloncino ci racconta del cielo e L. mi fa capire che gli piacerebbe tanto volare libero nel cielo...e nel cielo incontriamo le nuvole con la loro leggerezza e le braccia di L. scoprono lentamente la leggerezza delle nuvole e sento che si distendono...

Quindi continuo a lavorare sulla leggerezza...entriamo nel palloncino ed il palloncino apre e chiude il suo corpo nel respiro...e L. respira ed apre e chiude le sue braccia aiutato da me....

Alla parola “leggerezza” mi guarda con gli occhi dolcissimi e ride...

E la leggerezza arriva fino alle mani di L., che come il palloncino aprono e chiudono e nell’apertura si distendono e respirano...e scoprono la leggerezza, la morbidezza, la fluidità...

Alla fine della lezione le mani di L. sono distese, aperte e le sue dita sono morbide.

La lezione finisce...tutti escono...guardo quel palloncino disegnato sul muro e lo ringrazio con tutto il cuore...

Espressività corporea e fiducia nell'altro:

Nota difficoltà da parte di un gruppo di ragazzi a muoversi nello spazio, a separarsi gli uni dagli altri, a scegliere la propria individualità e ad esprimersi senza vergogna o giudizio.

Per cui, per sviluppare la fiducia in se stessi, nello spazio e nell'altro, ho integrato alla danza terapia alcune tecniche tipiche del teatroterapia, in questo caso molto efficaci.

Camminare nello spazio all'indietro, ad occhi chiusi, lasciarsi guidare ad occhi chiusi da un



compagno, incontrare lo sguardo dell'altro e lasciarsi guidare da esso nello spazio.

L'importanza del gioco, funzione primaria dei bambini, spesso lasciata in disparte nell'età adulta è qualcosa che è fondamentale reinserire nella vita quotidiana. Permette di lasciare andare le tensioni e di esprimersi ridendo e giocando nella assoluta autenticità.

“Il gioco acquista valore come oggetto discriminante tra realtà e fantasia, oggetto-mediatore, transizionale, diventa il commutatore tra sé e non sé, tra l'essere e il

fare: permette la costituzione di un'area simbolica che, favorisce la sempre maggiore distinzione tra realtà interna e realtà esterna (Huizinga “Homo Ludens”)

Metto in danza una poesia:

Bellissima esperienza dare corpo al pensiero. Un ragazzo ci ha donato una sua splendida poesia.

Grazie a tecniche teatrali abbiamo appreso alcune frasi di questa poesia e le abbiamo portate nello spazio ad alta voce. Abbiamo associato a queste frasi dei movimenti.

Nel cerchio ognuno ha recitato la sua frase con il movimento relativo e tutti hanno ripetuto il gesto fino a che, togliendo la parte parlata, siamo arrivati all'unione di tutti i movimenti ed alla creazione di una danza collettiva.

E siamo andati ancora di più alla ricerca dell'”essenza”. Ho chiesto di fare un disegno istintivo in base alle emozioni vissute ed ogni disegno è stato danzato ancora.

Questo è un processo di “trasformazione” molto importante. Si trasferiscono sul foglio bianco le emozioni vissute e subito dopo ci immergiamo dentro al disegno-simbolo con il corpo danzandone le linee e le forme. Il corpo spesso trova un nuovo modo di danzare la stessa emozione e capisce che “si, si può” trasformare, “si, si può” trovare una soluzione e che c'è sempre una possibilità.

(poesia e disegni)

F. disegna varie linee colorate tutte intrecciate tra di loro e continua a ripetermi “vedi? Questa è la mia mente...è la mia mente...guarda come è incasinata”.

Io rispondo “è bellissima la tua mente! Guarda quante linee colorate! Quante possibilità! Vuoi danzarla?”...lei sorridendo un po' timida mi dice di sì e danza le linee della sua mente scoprendo che “sì, possono aprirsi e respirare!!” e scopre che danzando una linea alla volta trova una strada e che ogni linea la conduce ad una possibilità diversa. F. sorride e non smette di danzare. Ha trasformato i suoi limiti in possibilità ed io gioisco con lei.

Questo incontro è stato molto importante anche per il ragazzo che ha scritto la poesia. Quello che mi propongo sempre è di lavorare sulle “risorse” di ogni persona. Lui, un ragazzo molto introverso, vive da solo il suo splendido mondo interiore fatto di arte ed estrema sensibilità. La sua risorsa è la sua sensibilità e creatività che in questo contesto ha potuto esprimere e donare agli altri. C'è stato un riconoscimento esterno della sua risorsa e un contatto tra il suo mondo interiore e la società.

Argilla:

Ed arriva anche lei...l'argilla. Lei che porta con se acqua e terra e ci parla di resistenza e fluidità. Il primo incontro si è basato su un “giocosso rituale” di condivisione. Per prima cosa abbiamo ammorbidito l'argilla con il calore delle nostre mani, dopo abbiamo tolto l'aria contenuta in lei pensando di togliere dai nostri corpi ciò che non vogliamo più. Abbiamo plasmato il nostro uovo perfetto imprimendolo delle nostre risorse.

Il nostro uovo con le nostre risorse è stato messo al centro. Ogni partecipante ha dichiarato al gruppo quale era la propria risorsa che voleva lasciare al gruppo come dono. Abbiamo ripreso la nostra argilla carica delle risorse del gruppo ed ognuno ha scolpito il proprio manufatto contenente le risorse di tutto il gruppo. Questo è un lavoro molto importante per i gruppi di adolescenti. Andare a ricercare la propria qualità ed esprimerla agli altri, regalarla e prendersi un pezzo degli altri è veramente un passaggio importante.

Il secondo incontro abbiamo conosciuto il nostro mare...un telo da imbianchino mosso dal nostro respiro si è trasformato in un mare di onde dolci nel quale siamo entrati ad uno ad uno esplorando i nostri fondali e notando che sopra c'è la luce...acqua, placenta di vita ci ha cullati tra le nostre risate.

E dopo l'aria e l'acqua è arrivata la terra da plasmare con il fuoco delle nostre mani. Un pezzo di terra quadrato con linee dure da danzare che tra le mani si trasforma in qualcos'altro è stata una metafora che “sì, si può” trasformare ciò che all'apparenza pare duro e rigido in qualcosa di morbido e piacevole.

L'argilla va sui corpi per conoscere la nostra pelle e danzando nel racconto della nostra personale storia, l'argilla si plasma sotto le nostre mani, e dopo può essere danzata ancora nella sua trasformazione.



F. , plasma una palla e mi dice “*vedi? La mia mente...*”. Io le dico “*ti sembra che la tua mente sia troppo piena?*” “*si*” risponde. E le propongo di infilare le dita dentro alla palla per creare spazio...spazio in cui respirare. Lei infila le dita nella sua palla di argilla respirando ed esclamando tra se e se “*Ahhh! Siii!!! Vedi?...ahh!!! spazio..spazio...*” Sorride...mi guarda soddisfatta. Prende un altro pezzo di argilla e scolpisce “*la sua anima*” dicendomi “*E' così bello poter sentirsi liberi e dire agli altri ciò che si prova*”..Le chiedo se vuole farlo con il gruppo ed acconsente.

F. condivide le sue sensazioni al gruppo.

Nota commozione nel gruppo...facciamo un applauso a F. che oggi ci ha regalato la sua splendida anima e danziamo la trasformazione delle nostre argille. E penso alla meraviglia dell'umanità nella sua semplicità più autentica. Penso al sorriso dolce di F. e la ringrazio.

Le relazioni:

Sento la necessità di far lavorare un gruppo di ragazzi sulle relazioni per aiutarli ad esprimere il loro potenziale che rimane coperto da atteggiamenti distaccati e risatine che nascondono imbarazzo e la difficoltà a lasciarsi andare alle emozioni.

Propongo loro di dividersi in coppie e danzare tenendo una matita con un dito. La matita che loro portano nello spazio in un equilibrio difficile da mantenere rappresenta la relazione che si sta creando, che è fragile, ha bisogno di rispetto, di fiducia e di sostegno. Ognuno di loro deve sentire quanto può spingere e quanto veloce può muoversi per non far cadere



la matita-relazione che li unisce e che insieme stanno costruendo. Si divertono lavorando molto seriamente.

Dopo propongo un incontro un po' più intimo. Sempre a coppie, una persona sta in una forma e l'altra deve riempire con il proprio corpo gli spazi vuoti del compagno, mantenendo il contatto visivo. Chiedo ai ragazzi di sentire se è più facile far entrare nel proprio spazio od entrare nello spazio altrui. Chiedo rispetto e delicatezza nell'entrare nello spazio dell'altro e l'attenzione a percepire quanto posso entrare. Chiedo di osservare le sensazioni che arrivano (è piacevole quando qualcuno entra nel mio spazio? Mi da fastidio? Quanto apro il mio corpo e quanto invece tendo a chiudermi per lasciare meno spazi possibili?).

I ragazzi partecipano con molto interesse e serietà. Danzo anche io con qualcuno di loro. Una ragazza mi dice “*mi sto a fa un “viaggiane”!!!”...*”si” rispondo io “*negli occhi dell'altro c'è la storia della sua vita che lui dona a te in questo momento e nella quale tu ti rispecchi...è un viaggio meraviglioso!*”. Commozione, sì, posso dire di aver sentito commozione ed una splendida energia.

Il gruppo è cambiato molto e posso dire che l'obiettivo che mi ero posta è stato raggiunto. Qualcuno, alla fine dell'incontro, richiama gli altri dicendo loro di aiutarmi a mettere a posto i materiali. Le relazioni si sono create.