

Danzaterapia

ORIETTA RAVENNA

Sono Orietta Ravenna, danzaterapeuta A.P.I.D. (Associazione professionisti italiani danzaterapeuti), supervisore A.P.I.D. Ho conosciuto Aldo Messina anch'io 20 anni fa in un corso all'Isola d'Elba di danzaterapia e per la sua curiosità nel conoscere ha fatto proprio il corso anche di danzaterapia. Da lì è iniziato un linguaggio sul corpo, sulla vibrazione, sul ritmo che è una costante, e nel tempo una lunga amicizia mi legherà ad Aldo.

Sono molto felice ad essere qui, perché amo la Sicilia, soprattutto Palermo. Lavoro spesso anche con mio marito. A Mantova, ho una Associazione di formazione per Danzaterapeuti Metodo DanzaRima riconosciuta dalla Regione Lombardia.

Il termine Danza Rima è un acronimo di danza e di rima. Questo metodo è una ricerca e nel tempo lavorando con tante metodologie diverse e cercando di capire la necessità primarie nell'ambito psico-corporeo. Ho iniziato in tempi lontani con la danza classica, ero una danzatrice che come tutti i danzatori, avevo un forte egocentrismo, perché tutto era finalizzato alla danza e all'esistere nella danza... un giorno sono partita per Milano e ho incontrato mio marito Gianni e con il tempo mi sono sposata.

Dopo alcuni anni mi sono laureata anche in teologia, ho insegnato anche nelle scuole e tralasciai la danza. Ho incontrato Maria Fux in un manifesto "la danza è per tutti gli essere viventi e come un arcobaleno, è un ponte tra il cielo e la terra". Ho capito che esiste una danza non soggettiva, ma può essere utile danzare per gli altri.

Ho iniziato questo canale della formazione, ho conosciuto Maria Fux, che è una danzatrice ancora vivente di 97 anni, argentina, che non si considera una danzaterapeuta, ma una danzatrice. E per lei la danza cura, l'arte cura.

Allora su questi parametri ho incominciato a capire che la mia danza nel tempo aveva bisogno di altro, di arte. Succedeva tante volte che le danzaterapeute, uscite dalla formazione, bravissime per altro, ma non sapevano danzare, non avevano ritmo, erano brave in teoria però nel danzare a volte non tenevano quel famoso tempo di cui Gianni Dall'Aglio parlava sempre.

Ho capito allora che i linguaggi artistici sono indispensabili. Infatti nella mia formazione, il linguaggio del movimento, del ritmo è importantissimo, come il linguaggio artistico, l'arte, come la narrazione. E sono tutte caratteristiche che un danzaterapeuta deve conoscere perché questa metodologia è come una maieutica, esce la tua creatività da dentro di te, dalla parte creativa che tutti gli esseri umani hanno. ho iniziato a mettere in pratica questo paradigma partendo dall'infanzia, nelle diverse comunità, sino agli anziani anche malati di Alzheimer, lavoriamo in tutti gli enti, emerge che in ogni essere umano vivente ha una parte sana, che ogni essere umano ha, e se stimolata porta benessere.

Ecco perché diverse caratteristiche del mio paradigma, tante sono le creatività che possiamo avere. Io posso non ballare bene, ma posso disegnare bene o posso usare parola, la narrazione. Ecco perché questo lavoro.

all'inizio ho fatto questa piccola presentazione. Era proprio il cervello musicale. Io direi anche cervello ritmico perché la musica viene dal ritmo come dice appunto Dall'Aglio, tutto è ritmo, l'universalità è ritmo.

Li ho chiamati i cinque ritmi dell'anima con ispirazione di Ruth, una danzaterapeuta americana che lavora proprio sui ritmi Quello che vedete è uno spettacolo al teatro sociale di Mantova con un gruppo di persone di normodotati e ci sono dentro tre signore malate di Alzheimer, che non si riconoscono dalle altre perché ballano esattamente, si muovono come gli altri.

Allora io il metodo l'ho già spiegato che più o meno sono i 4 linguaggi importantissimi per poter lavorare nell'arte come cura.

il viaggio nei rimi dell'anima. - voi potete leggere e prendere appunti se volete - leggo alcuni brani e posso spiegarvi altri. Ogni persona ha una scintilla di luce della creazione. Come ho detto prima, c'è quella parte sana che ognuno di noi ha dentro e questo l'ho proprio riscontrato. Aldo conosce bene Alain Carrè, il risveglio musicale Alain Carrè, francese, musicoterapeuta, lavorava anche con i malati terminali, suonando lo strumento e riscoprendo quella creatività, quel benessere, portava quel benessere anche a persone in fin di vita. per cui è la bellezza della creatività.

Abbracciare il ritmo può diventare una pratica spirituale liberando il corpo e lasciarlo esprimere nella sua energia che si propaga in onde, armonia e ritmo. Sì, perché il ritmo nel movimento diventa un'onda. Poi lo vedremo nei diversi ritmi del corpo. Si muove in diverse fasi creando quasi un'onda intorno a sé, nello spazio fuori e dentro di sé.

Noi siamo danza e la danza è ritmo. In queste cinque ritmi che io vi propongo, che tra l'altro propongo e lavoro costantemente nelle varie utenze, dai bambini, appunto, nelle comunità di tossicodipendenza, con l'handicap... Vedrete poi dei piccoli video. Come ognuno interpreta in modo diverso anche la stimolazione ritmica, i cinque ritmi che possiamo proporre.

Ognuno poi li interpreta secondo il proprio paradigma. I 5 ritmi entrano in contatto con le fasi della vita: la nascita, la crescita, l'adolescenza, la maturità e la morte. Questi cinque momenti vengono affiancati a questi cinque ritmi: fluido, staccato, caos, lirico e silenzio. È come se corrispondessero ai quattro passi della vita nostra, per trovare un equilibrio interiore ed esteriore, per trovare questa famosa risonanza dal dentro al fuori. Proprio come diceva Gianni Dall'Aglio, percepire il ritmo. Alcuni hanno il ritmo e poi dopo non riescono ad elaborarlo esternamente.

Io mi ricorderò sempre... faccio questo esempio, lavorando con un gruppo di formazione, avevo una ragazza che nel setting di Laban - Rudolf Laban è un coreografo che ha portato la lettura del corpo attraverso simboli e anche la lettura della danza, della coreografia, - esprimeva proprio le varie caratteristiche, i vari parametri che sono la fluidità, il peso,

la forma, la kinesfera, tante cose. Io esercitavo in questo setting un lavoro proprio sul ritmo e sulla ritmicità del corpo e chiedendo ad una persona di portare un canestro di fiori da un punto A ad un punto B, vedevo che questa persona andava lentamente, molto lentamente differentemente da un'altra che andava velocemente. Io non avevo dato i termini nella musica di stimolo veloce o lenta. Avevo solo detto di andare da A a B. Il sottofondo musicale era simile o quasi simile per tutti. La differenza era nello stato interiore di queste persone, come percepivano il ritmo in modo diversificato a seconda del loro stato qui e ora. In quel momento si sentivano pesanti, la testa era pesante, avevano delle problematiche e andavano in un ritmo pesante e lento. Chi invece si sentiva più leggero, era un ritmo più veloce. Ecco la differenza di questi ritmi. È proprio in questi ritmi che si incontra una consapevolezza, che secondo me è immutabile, tutti, ognuno di noi ce l'ha. Invece della coscienza, che invece è mutabile secondo gli stati d'animo.

Nella foto presentata possiamo osservare il gruppo diversificato per ragazzi e ragazze in formazione di danzaterapia e come si può osservare 3 persone adulte con la malattia di Alzheimer che lavorano in un contesto teatrale.

Questo è un altro gruppo, è sempre il gruppo che vi dicevo prima, diversificato, dove all'interno ci sono diverse ragazze che lavorano e anche signore adulte, ci sono tre persone con la malattia di Alzheimer che lavorano in un contesto teatrale. Dunque venivano a piedi nudi, calzamaglia nera e danzavano. Alzheimer medio-grave, ovviamente, non gravissime, però percepivano il ritmo, percepivano il flusso, percepivano la differenza, la relazione, la risonanza. Allora la creatività è chiaro che in un gruppo di Alzheimer è momentanea, vive il qui e ora. È importante vivere il qui ora. Quando si lavora con certe utenze la qualità della vita deve cambiare anche nella RSA dove l'arte è cura.

Il flusso è un ritmo importante. Si riavvicina a tutta la fluidità che abbiamo dentro di noi, il sangue, il respiro, che è un flusso che va e che viene continuamente. L'elemento acqua è l'elemento che ci caratterizza. Il flusso appunto è il ritmo della terra. Nel video avete certamente notato l'uso del materiale di stoffa leggera colorata poiché dovremmo essere in sintonia con la terra perché è un magma interno che batte esattamente come il battito cardiaco per cui ecco perché, ad esempio nel video che avete visto con Dall'Aglio, i ragazzi della comunità africana percepiva il ritmo attraverso le vibrazioni della terra primitiva (magma) che pulsa costantemente. Il ritmo dei tamburi viene riprodotto da una capacità di risonanza primitiva.

Questo ritmo, dunque, si rivela in maniera organica e quando noi esercitiamo questo ritmo che faccio danzare alle ragazze, ad esempio, persone, ragazze di un corso normale di benessere, dove arrivano magari persone per star meglio nel proprio corpo, eccetera, quando riescono a danzare veramente questo flusso, vanno in uno stato prelogico come quello prenatale. Quando un bambino dentro al corpo della madre sente questo ritmo e non c'è una logica, è ancora prima della consapevolezza. Ecco, allora loro riescono addirittura ad andare in un movimento che diventa autentico perché parte proprio dall'interno del proprio corpo, dal sentire, dall'autenticità vera che è dentro di noi, che se riescono a tirarla fuori, anche in parte, non dico totalmente, c'è veramente un ritornare a un benessere vero e proprio.

Abbiamo presentato una foto dei ragazzi dell'ANFFAS con handicap medio-grave, dove stanno lavorando al ritmo del

flusso con del cartone. È un materiale importantissimo per noi perché è uno stimolo. Come è importante la musica. La musica dev'essere però un sottofondo di stimolo, secondo proprio la mia metodologia, e non sovrastare né il movimento né l'obiettivo. Qui lo stimolo era proprio sentire la fluidità dalla punta delle dita alle braccia.

E poi andrà veramente un telo molto grande che vedremo in un piccolo video, dove ci si calavano addirittura dentro per sentire la fluidità e hanno lavorato benissimo. Dopo in un feedback finale, - a volte il feedback lo faccio parlato oppure disegnato, eccetera - addirittura nel disegno, si figuravano, facevano dei disegni, delle piume, facevano dei disegni tipo, non so, l'acqua, le nuvole, per capire sensibilmente che cosa avevano incontrato nello stimolo corporeo. Nel video avrete certamente notato l'uso del materiale di stoffa leggera colorata poiché il colore è un'energia diversa. Ognuno ha scelto il suo colore perché il colore è uno stimolo anche al movimento. Hanno lavorato in gruppo e poi singolarmente questo grandissimo telo, che a volte ci vanno anche sotto, sopra. Hanno cercato di incontrare una fluidità globale, di tutti perché rappresentavano tutti, tutto il gruppo, e hanno danzato dentro, fuori. Solitamente le lezioni durano un'ora e mezza, due ore con questi ragazzi e per capire proprio come è possibile entrare in questi ritmi così diversi, che lo vedo, li hanno sperimentate tutti, dal fluido, lo staccato, anche il caos, eccetera, come la diversità anche del ritmo va recepita dai ragazzi in modo completamente diverso e creativo perché sono veramente molto creativi. Il ritmo staccato. Allora, i ritmi sono legati anche ai quattro elementi che compongono il corpo umano (terra, fuoco, acqua e aria) e ne influenzano l'aspetto e il comportamento. Ogni ritmo contiene in sé molte opportunità per aumentare, come dicevo, la propria consapevolezza su chi siamo, su quanto grandi siano le nostre potenzialità, se ne abbiamo potenzialità, ne abbiamo tante, poche, le dobbiamo sperimentare. Il ritmo staccato favorisce l'unione con il fuoco, come forza della natura, e dirige il rafforzarsi con l'elemento maschile, mentre prima nella fluidità predominava l'elemento femminile. Qui si possono usare musiche diverse, più stimolanti, l'ho anche scritto, anche afro, musiche africane, e si danza creando degli angoli e delle punte di ogni genere e di ogni sorta di movimento geometrico perché la geometria, che in questo ritmo è importante. Esempio: siamo in una stanza quadrata, i ragazzi vanno dal punto A, al punto B, al punto C, al punto D, in diagonale, in angolo retto, sperimentando ogni parte della stanza. Poi ci troviamo davanti a una colonna, sentiamo un attimo e vediamo come è fatta questa colonna, ci andiamo direttamente, indirettamente, usiamo una parte del corpo o possiamo anche avere un piccolo contatto. Ecco, questo è lo staccato, perché entriamo e usciamo nello spazio in questo movimento geometrico, che può essere lento, veloce. Possono venire fuori sentimenti come la forza, la gravità, la rabbia, ma anche la tenerezza. Cioè non si devono porre limiti, ma bisogna armonizzare praticamente questo lavoro sul ritmo staccato.

La foto presenta il lavoro di un gruppo di ragazzi portatori di handicap con un telo unico, arrotolato, dove andavano a contatto e ne uscivano, velocemente. Ho preso la fase finale perché quella è più significativa, dove tutti sono andati al contatto nella diversità, portando ognuno un pezzettino di ritmo che era staccato dall'altro, ma alla fine che hanno coordinato tutti in un unico telo che li ha portati fuori dalla stanza.

I Ritmo del Caos è un ritmo importante nell'Universo

I ritmi del Flusso e dello staccato entrano in collisione creando il Ritmo del Caos. Solitamente quando si c'è il Ritmo del Caos si pensa alla mancanza di controllo se pensiamo all'Universo vediamo un Caos ordinato, è un'energia cosmica, totale Ritmo vitale.

Il tempo è il supporto del ritmo, sono le caratteristiche dell'universo. Tutto il Caos che ci circonda ritorna in un ordine equilibrato cosmico ripetitivo e trasformante all'infinito. Quando danziamo il Caos la confusione iniziale ci porta a sviluppare al massimo la nostra energia vitale nel tempo e nello spazio.

Abbiamo visto un video dove la stimolazione del Ritmo del Caos.

ogni persona lo può danzare in modalità differenti, ma li unisce un ordine globale, questo gruppo è composto da ragazzi della Comunità Arca - Ceis (tossicodipendenti).

Anche il Percussionista Ritmoterapeuta Gianni Dall'Aglio ha iniziato con un input ritmico, ogni ragazzo ha interpretato questo stimolo sentendo ritmicamente il battito del tamburo sulla pelle sul cuore ed altre parti del corpo, tutti insieme ma diversi nell'ordine ritmico proposto, anche il tempo di interpretazione andava verso una completa risonanza.

Ora entriamo nel Ritmo Lirico, questo ritmo ci porta nell'aria con movimenti liberi, catartici che cercano la stimolazione interiore del nostro Silenzio, Danzare il Silenzio è un viaggio interiore nel nostro corpo arriviamo lentamente in uno

stato di trance nel quale è possibile addentrarsi nei misteri dell'essere.

L'emozione del Lirico è la gioia che corrisponde alla trasformazione.

I cinque ritmi ci insegnano che la vita è energia in movimento, liberandoci da concetti rigidi che riguardano persone, luoghi e

Concluderò questo intervento con un video al Centro di Alain Carré in Francia per musicoterapeuti in formazione. Questo ritmo Lirico li porterà ad un ascolto profondo del loro silenzio interiore nei loro movimenti si può notare nella relazione tra il ritmo interiore e quello esteriore e tutto si esprime in una logica di movimento.

Tutto vibra in una musica Universale

Bibliografia

- Paola De Vera D'Aragona. La danza ed il Sé. Edizioni Riza.
- Roger Garaudy. Danzare la Vita. Cittadella Editrice.
- Elena Cerruto. Metodologia e pratica della Danzaterapeuta. Franco Angeli.
- Vincenzo Bellia. Danzare le Origini. Edizioni scientifiche Magi.
- Fausto Gianfranceschi. Il senso del corpo. Edizioni Rusconi.
- Edward T. Hall. La Dimensione Nascosta. Edizioni Bompiani.
- Alejandro Jodorowsky. La Danza della Realtà. Edizioni Universale Feltrinelli.
- Gabriele Roth. I ritmi dell'Anima. Edizioni Sperling & Kupfer.
- Orietta Ravenna. Il filo della Danza. Edizioni Gilgamesh.