



VICINI A DISTANZA

2 maggio 2020 – Zoom Meeting

In questo momento in cui la pratica della “distanza” ha invaso le nostre vite, la DES, Danza Educazione Società, ha sentito il bisogno di attivare strumenti di scambio, riflessione e contatto. Anche se non in presenza, ci siamo incontrati in tanti per ragionare sulle due parole che con maggiore insistenza in questi mesi ci hanno accompagnato e condizionato: “vicinanza e distanza”. Ci siamo chiesti che cosa in questa quarantena abbiamo sentito vicino ai nostri pensieri e alle nostre pratiche, e cosa, invece, distante e non somigliante. Ci siamo chiesti che cosa continueremo a sentire vicino e cosa vorremo invece distanziare quando tutto ritornerà a scorrere normalmente. E l’abbiamo fatto in maniera molto informale e amichevole come se fossimo riuniti attorno a un tavolo, o seduti in cerchio, o su comodi divani a casa di un amico. Ne è emerso un piccolo, ma prezioso pacchetto di confidenze e pensieri che abbiamo pensato di raccogliere in forma scritta per lasciarne una testimonianza più duratura e fruibile per tutti. La raccolta segue esattamente l’ordine in cui le testimonianze sono state offerte.

§§§

Adriana Bernardi (Bologna)

(operatrice sanitaria, danzeducatrice®)

Premessa: sono un operatore sanitario e lavoro alla Casa della Salute di un paese in provincia di Bologna; in questo periodo l’attività clinica è stata sospesa, ma noi eravamo tenuti a continuare a lavorare ugualmente in quanto facenti parte della Sanità.

All’inizio è stato “disorientamento”: entrare al lavoro e vedere sulle sedie dei corridoi la scritta “vietato sedersi”, nei gruppi di tre sedie erano di più quelle dove non ci si poteva sedere (due su tre, situazione paradossale!).

Poi la distanza che bisognava tenere tra colleghi, un metro di distanza. E così, per giocare, avrei voluto insegnare ai miei colleghi a mantenere la distanza a tempo di danza (ad es. quando ci riuniamo in gruppi occasionali, se si muove uno anche gli altri si devono muovere di conseguenza mantenendo l’equidistanza).

Anche lo spazio si è rinnovato: non essendoci più i pazienti, il corridoio è diventato, da non-luogo che era, uno spazio vivo, grande, spazioso, dove il gruppo si ritrovava frequentemente, ognuno fuori dalla propria stanza, per condividere un po’ di tutto, dal lavoro, alle preoccupazioni attuali, alle cose personali.

Il corridoio è diventato un grande spazio di gruppo.

Altri spazi ho scoperto alla Casa della Salute, che così, inaspettatamente vuoti, acquisivano bellezza (la grande scala centrale e il suo pianerottolo ampio con la ringhiera, la parte di corridoio al primo piano, affiancata dalle vetrate...) e diventavano immaginari luoghi di possibili performances danzate.

Quindi la “assenza”, lo spazio vuoto; assenza del sovraccarico di stimoli e dell’eccitazione; e la riflessione su come questa condizione ci ha permesso di rivalutare gli spazi, gli spazi vuoti e la loro bellezza, gli spazi della natura, finalmente “più vicini” (il giardino di casa, il parco fuori la Casa della Salute, ma anche la primavera sugli alberi dei giardini lungo il percorso verso il lavoro...).

E intanto, al concetto di distanza spaziale o fisica, si andava accostando quello di solidarietà, o vicinanza, sociale, che si andava percependo crescere nell’aria (uniti da un’unica preoccupazione, da una simile battaglia).

D’altronde per esserci **contatto** (fisico, affettivo) ci deve essere un’interazione, ma questa non è possibile perché significa **contagio**.

Dunque le dimensioni su cui imposterei una danza di questi tempi sono lo SPAZIO (che è anche lo spazio indiretto) del poter guardare tutto senza focalizzarsi su nulla, la lentezza del TEMPO (il tempo rallentato) che permette di assaporare ogni cosa diversamente; e la dimensione del SILENZIO che nutre e permette l’ascolto: valori da non abbandonare nell’allontanarci da questo periodo di “crisi” e di pandemia.

Chiara Bini (Brescia)

(insegnante scuola primaria, operatrice di danza di comunità)

Ho atteso con desiderio e con un’aspettativa di arricchimento questo incontro. Mi accade sempre quando entro in contatto-relazione con la DES. Premesso ciò, vorrei dire che l’esperienza di questo periodo di *lockdown* ha generato dei blocchi. Il blocco d’energia nella relazione interrotta con i miei alunni, lo stop del dinamismo quotidiano di scambio e di relazione. Trovare nuove vie per raggiungere gli alunni distanti non è stato e non è facile. Rimane sempre un po’ la frustrazione di non poter vedere gli occhi rapiti, incuriositi; gli sguardi interrogativi, le smorfie.

Uno dei motori propulsivi della mia ricerca didattica in questo periodo è stata la visualizzazione della quotidianità dei bambini, costretti ad uno spazio limitato e sempre uguale, ben conoscendo il bisogno di muoversi e il potenziale cinetico che hanno a quell’età.

Allora nelle attività di musica ho proposto delle danze con una musica molto energizzante da cui estrapolare pochi movimenti da esplorare per poi creare la propria danza. I brevi video prodotti e restituiti dai bambini mi hanno commosso nel vedere l’espressione di una libertà e di un’energia che, sono certa, li ha fatti stare bene.

Ho proposto l’ascolto di musiche di ampio respiro che andavano interpretate viaggiando in tutto lo spazio della casa, fin negli angoli più inesplorati. Tutto questo per dare “respiro” ad una situazione esterna che cercava di toglierlo.

Il secondo blocco ha riguardato me.

L’interruzione delle lezioni di danza, in concomitanza con gli scenari del contesto bresciano, che diventavano sempre più foschi, ha paralizzato il mio corpo, intrappolato nella preoccupazione e nell’ansia.

Nella prima video-lezione di danza ho riascoltato il mio respiro e nel mio corpo ha ripreso a circolare quella che a me piace chiamare “energia buona”. E l’attesa di ogni lezione successiva per me è diventata vitale.

Vedere il maestro e le compagne di danza attraverso uno schermo è stato già qualcosa di speciale, che evocava un’esperienza dietro condivisa.

Mi mancava e mi mancano i corpi vicini, prossimi, con cui si sono vissute esperienze con tanto senso.

È come sentirsi un fiore senza petali.

Un'esperienza, questa vissuta e non ancora terminata, che lascia un segno profondo.

Grazie della condivisione, così amichevole e autentica.

Eugenia Casini Ropa (Bologna)

(storica della danza, presidente onorario DES)

Come Eugenia si salva dal "grande nulla".

In questi lunghi giorni di quarantena, minacciati da un mondo esterno troppo angoscioso, appiattiti nella debilitante routine della cura della casa e nell'assistenza di una persona malata in costante pericolo, spesso lo spazio e il tempo fuori di me e della casa tendono a sparire, si dissolvono in una nebbia opaca, un fumo grigiastro ed estraneo che mi fa sentire isolata, lontana da tutto e tutti, indifferente, senza emozioni, quasi annullata. In quei momenti pericolosi, con uno sforzo di volontà, ho imparato a salvarmi dal nulla avanzante concentrandomi su qualche piccolo particolare di quel po' di natura vivente che posso vedere intorno a me: due foglioline di un verde tenero appena spuntate sull'albicocco del cortiletto fronte, un minuscolo insetto marrone su un fiore rosso dei miei gerani, una sottile lama gialla e polverosa di sole che filtra attraverso la persiana... Dopo qualche secondo di osservazione queste immagini funzionano come flash fotografici illuminanti, che risvegliano all'improvviso i miei sensi e rivelano l'esistenza vicina, calda e vivente del mondo e delle persone. È una ventata di calore e di comprensione per me stessa e per gli altri, un'empatia ritrovata. Riscopro così una consapevolezza originaria oggi spesso dimenticata: la fantastica, invincibile natura come medium della nostra vicinanza, come la radice e la forza che ci unisce nell'appartenenza comune. E il "grande nulla", pronto a divorare la sensibilità e la condivisione, si ritrae lontano.

Guardate fuori: è primavera, nonostante tutto.

E sulla primavera, la vita e la morte, il vicino e il lontano, voglio regalarvi una piccola e delicatamente palpitante poesia dell'amico Vittorio Franceschi, attore, drammaturgo e poeta, che la dedica alla moglie, Alessandra Galante Garrone, morta prematuramente di cancro e nata il 3 di aprile.

3 APRILE

Ricco di trasparenze il prato

e l'albero della vita

così tormentato

le margherite stupefatte al sole

mentre il cielo rannuvola

ed ecco il silenzio degli uccelli

tra poco il mio respiro

sazio di temporali

mette un piede in fallo

e sdrucchiola

giù da questa breve scarpata.

(la poesia è tratta da, Vittorio Franceschi, *Canti dell'autunno inoltrato*, Raffaelli Editore, Rimini, 2018)

Antonio Cioffi (Pesaro)

(membro del consiglio direttivo DES e direttore artistico di Hangartfest, festival di danza contemporanea a Pesaro)

Debbo fare alcune premesse per spiegare come ha agito la quarantena su di me:

- Inaspettatamente, per me questo è un periodo fertile, fonte di ispirazione, che sta suscitando momenti di profonda riflessione e, di conseguenza, che mi sta aiutando a ritrovare me stesso (e anche a riscoprire il valore della famiglia).
- Lo stare a casa mi ha costretto a ritmi più lenti, ritmi più umani. È come se avessi ripreso a respirare. Ho tempo per me, ma ho anche più tempo da dedicare agli altri.
- I ritmi stressanti ai quali siamo costretti, a volte rendono certi obiettivi difficili da raggiungere o addirittura irraggiungibili. Paradossalmente, ora è come se andare più lento mi facesse arrivare prima all'obiettivo.
- Poi, sono scomparsi i rumori, è scomparso il frastuono della quotidianità e sono come d'incanto emersi i suoni, suoni che prima non percepivo sempre distintamente perché troppo distratto da tutto il resto, o perché troppo presenti tutti insieme in modo stridente, creando un bordone continuo, una cacofonia. Oggi, questo rumore non c'è e i suoni diventano musica, le parole diventano canto, i pensieri diventano pennellate di un quadro, pezzettini di un grande mosaico.
- Infine, insieme ai suoni, ho ritrovato il silenzio. Quel silenzio che non è il vuoto, ma punto di partenza, di riflessione e di meditazione. Quel silenzio che diventa ascolto, osservazione e che è l'anticamera della creatività.

E ora le mie riflessioni, che partono dalla domanda: che cosa vorrei tenermi e che cosa non tenermi quando si tornerà alla normalità?

Intanto, vorrei tenermi a debita distanza dal frastuono e dalla frenesia di questa vita che ci costringe a correre, a produrre sempre di più, come se fossimo animali in un allevamento intensivo.

Poi, vorrei essere padrone del mio tempo, vorrei poter gestire la mia giornata come sto facendo ora, mantenere questa sorta di *slow time*, che ha a che fare con il ritmo del vivere, e far di questo ritmo più umano una nuova regola, una buona pratica dell'essere.

Ed è qui che la nostra vita acquista significato anche politico. Più che mai oggi, in questa inaspettata situazione che ci costringe a modificare i nostri comportamenti, abbiamo l'opportunità di rivedere il nostro pensare e il nostro agire perché diventino artefatti del nostro domani. Ma per realizzare questo dobbiamo superare il concetto dell'io per abbracciare quello di comunità. Di comunità globalizzata, che deve fare i conti con il proprio habitat, con la sostenibilità del suo agire nel tempo, con il rispetto della natura e con una distribuzione delle risorse più equa e accessibile a tutti.

Alla base di qualsiasi trasformazione, perché sia autentica e duratura, c'è sempre un cambiamento culturale. Un ruolo fondamentale lo svolge l'arte e perciò la prospettiva dell'essere politico dovrebbe essere assunta in pieno e con convinzione dall'artista quando va in scena, quando parla agli spettatori. Un artista, quando sale in palcoscenico, ha una grande responsabilità sul piano umano, sociale e politico. Egli non dovrebbe mai sprecare l'occasione per parlare alle menti e ai cuori delle persone, per incidere emozioni, egli dovrebbe sempre lasciare un segno, un seme in grado di germogliare e riprodursi.

Nella danza è facile cadere nella vacuità, è facile per un danzatore interprete o per un coreografo autore limitarsi a seguire o inseguire il movimento, la forma. Invece, è la sostanza che dovrebbe prendere il sopravvento sulla forma. Dovrebbe essere la sostanza a trascinare tutto e a riempire di significato l'ovvio e il banale, per arrivare diritto allo spettatore. Ma per questo bisogna che l'artista abbia un progetto e forti motivazioni. Bisogna che egli abbia idee chiare su cosa dire e su come dirlo.

Quando questi elementi ci sono, l'essere politico del danzatore e del coreografo acquistano piena forza e valore.

Credo dunque che questa situazione così particolare nella quale viviamo oggi, possa diventare una risorsa, un pozzo dal quale attingere, una opportunità per cercare quel silenzio dentro di noi da cui ripartire.

Una battuta per finire: non oso neppure immaginare quale sarebbe lo scenario e quali conseguenze avrebbe sulle nostre vite, sulle attività produttive e sull'economia del mondo, se il virus letale fosse un virus virtuale, cioè se il virus attaccasse la rete, i nostri computer e ci privasse dei collegamenti internet per un lungo periodo...

Grazie a tutti per l'attenzione.

Laura Colomban (Venezia)

(membro del consiglio direttivo DES, danzatrice, formatrice)

Al momento in cui è scoppiato l'allarme Covid-19 ero a Londra, come studentessa impegnata nel Master *Creative Practice* presso il *Trinity Laban Institute*. Ho deciso di tornare a casa, a Venezia, prima di tutto per stare vicino ai miei genitori, che abitano nella stessa regione e sono anziani, e poi perché, in controtendenza rispetto al mio sentirmi senza radici e "uccel di bosco", ho sentito un forte richiamo a tornare, appunto, nella terra di origine.

In questo periodo di quarantena ho riscoperto il mio vicinato, i piccoli gesti di solidarietà (un cioccolatino appeso alla porta, una "bussata" alla finestra, un segno di presenza), piccoli gesti che in questo momento hanno toccato profondamente il cuore, forse anche perché mi hanno trovata più sensibile, con il cuore più aperto, ho sentito che con maggior tempo a disposizione, la sfera emotiva si è rilassata e ha lasciato spazio alla vulnerabilità.

Durante questo periodo mi trovo sia insegnante che studente, attraverso queste nuove modalità quali Zoom e Microsoft Team, per continuare a connettersi e condividere pratiche e pensieri, attraverso la danza.

Quello che ho riscontrato è che ci si sono allungate le "antenne", è aumentata la fiducia nel sentire che un pensiero, un certo tipo di energia, arriva anche da lontano, anche attraverso la presenza non-fisica. Quando siamo tutti sintonizzati in un unico canale, quando vediamo altre persone connesse in questi "quadratini", quando si pensa benevolmente a una persona cara, qualcosa accade, ed è palpabile.

Mi chiedo se ne usciremo con antenne più alte e corpi diversi. Probabilmente con un senso dei propri confini diverso: questa situazione ha reso molto chiaro ciò che voglio o no nella mia sfera personale e pubblica, e di cosa ho bisogno per mantenere la sanità mentale, fisica ed emotiva.

Voglio tenere distante il giudizio, la tendenza a polarizzare e categorizzare, nel rispetto di ognuno, di ogni modalità scelta per affrontare questo momento difficile. Voglio tenere lontano il non-detto, perché se voglio qualcosa o qualcuno vicino, se voglio veder attuare un cambiamento, ho bisogno di inviare un segno chiaro e manifestarlo, farlo sentire, forte e chiaro.

Mi auguro e spero ne usciremo quindi animali diversi, che avranno bisogno di altre specificità, voglio sperare che come esseri umani ci apriremo verso una visione allargata, non ancora pensata, guidata anche da un'empatia sensoriale. La situazione economica, geo politica e personale è, e sarà, dura. Spero riusciremo a rimanere con corpi, sensi e menti aperte a ricevere nuove intuizioni.

Laura Delfini (Roma)

(membro del consiglio direttivo DES, coreologa di area labaniana, danzeducatrice[®], counselor)

Sono felice di questo nostro incontro perché desidero ascoltare le esperienze degli artisti e dei danzeducatori[®] che, in questo periodo, continuano a impegnarsi per promuovere il danzare nelle comunità, cavalcando e accogliendo i tanti diversi umori, emozioni e sentimenti.

Sono solidale con tutti coloro che si trovano ad affrontare le perdite dei loro cari, la malattia e le difficoltà economiche.

Anche all'interno del territorio italiano la percezione del disastro ha una base comune e condivisa e un'altra relativa rispetto al luogo di permanenza durante il *lockdown*. Per esempio, a Roma, dove vivo, non si è percepito lo stesso senso di morte e dolore della Lombardia; l'ho sentito chiaramente dalle parole di amici e colleghi con cui ci siamo scritti o telefonati. Con Nadia, che vive a Bergamo, ci siamo scritte. Lì il dolore è così forte e reiterato che pietrifica e il bisogno, la necessità e la possibilità di muoversi e danzare forse non sono né immediati né istintivi.

La mia esperienza personale non è così negativa: dopo un primo momento di smarrimento mi sono accorta che stavo camminando lungo un percorso trasformativo interessante. In questi giorni danzo molto più di prima. Le diverse nuove attività e la loro preparazione -tecnologica e non- mi incuriosiscono e mi danno soddisfazione.

In generale faccio cose che non avrei mai pensato e che non mi sarebbero venute in mente.

Sono piacevolmente impegnata ad offrire delle lezioni online a piccoli gruppi di persone che hanno già studiato con me, una comunità di partecipanti adulti.

Noto tra noi uno spiccato desiderio di mantenere viva la comunità, di confermare di esistere ciascuno nella propria individualità e insieme nella socialità, spinti a mantenere le radici della propria identità esistenziale e lavorativa.

Nell'improvvisare mentre siamo su una piattaforma digitale noto una ovvia difficoltà a mantenere un equilibrio tra lo sbilanciamento fuori di sé (mosso dal voler incontrare l'altro) e il proprio nucleo centrale.

Nel danzare osservo una spinta a muoversi per sentirsi vivi e con le radici bene a terra: *strong weight e free flow*.

Percepisco dei pericoli. Il più evidente mi pare quello di perdere la nostra affinata capacità di osservazione. Lo schermo rettangolare con dentro tanti rettangolini è spazialmente deprimente e uniformante, e -a lungo andare- probabilmente deprimente.

Altri collegamenti online mi hanno permesso di rivivere la bella sensazione di essere cittadina del mondo, ritrovando compagni di viaggio di diverse nazioni con cui mi sono ritrovata a danzare, dopo molto tempo.

Mi piace sentirmi in intimità tra persone che, di fronte alla grande tragedia, hanno affermato -nuovamente- quanto la danza sia di vitale importanza nella loro vita.

Per quello che riguarda la DES, la nostra pratica di danza educativa e di comunità, non credo che questa esperienza abbia il potere di distruggere la nostra comunità che è basata su percorsi formativi solidi, su competenze che abbiamo individuato, appreso e condiviso negli anni, perché ci sono libri che conosciamo e che abbiamo letto tutti e perché tutto ciò ci ha fatto sviluppare un vocabolario comune. Si tratta di un terreno fondativo forte che non si distrugge in pochi mesi.

'Vedersi' online aiuta a mantenere vivo il ricordo di chi siamo e di quale sia la nostra storia personale e professionale. Sostiene la nostra identità comune e -sicuramente- ci aiuta a rifondare nuove prossimità.

Tutto ciò che sapevamo e facevamo serve, maggiore sapienza avevamo sviluppato, più siamo e saremo agevolati nell'adattamento, senza per questo essere costretti a sminuire la qualità della proposta e della relazione. Io ho fiducia.

Rita M. Fabris (San Fiorano/Codogno)

(membro del consiglio direttivo DES, danzeducatrice[®] e ricercatrice temporanea all'Università degli Studi di Torino)

Democrazia e riferimenti

Questo incontro mi porta a riflettere su due sostanziali elementi: uno è la DEMOCRAZIA che in questo momento stiamo vivendo in contrapposizione all'emergenza sanitaria, che è tutt'altro che democratica.

Siamo tutti nella stessa barca, condividiamo paure, fragilità, ma anche competenze, desideri, visioni. In questo momento mi chiedo quali siano i nostri riferimenti. Famiglia, amici, colleghi, social media... la DES.

Quando i riferimenti mancano – nel mio caso, sono di San Fiorano/Codogno, ma sono rimasta esiliata a Torino da tre mesi e mi sento un po' sensibile su questo lato – si crea un po' quel vuoto che è opportunità, necessità di diventare riferimenti per se stessi, di ricercare in autonomia i valori, le priorità, i sensi urgenti di questo momento unico per ognuno, in una fase della propria esistenza che può riflettere su stessa, ripensare le proprie narrazioni e condividerle.

Inizialmente, a marzo, una amica-collega, Mariachiara Raviola¹, ha detto: «Forse torneremo ognuno a seguire i propri talenti, chi a cucinare, chi a curare la famiglia, chi le piante, chi a scrivere progetti, chi a danzare... Quando finirà questo tempo, di quanta danza di comunità ci sarà bisogno per ricucire le relazioni fisiche, allontanare le paure di contagiare o di essere contagiati?»

Una seconda amica-collega, Doriana Crema², mette l'accento sulla grande opportunità di guardarsi dentro, di lasciare emergere l'inconscio nei sogni, di scoprire nuovi angoli della casa mai esplorati, di darsi tempo per maturare le proprie urgenze.

Una terza amica-collega – sempre voce femminile, forse c'è una mancanza di voci maschili? – Cristina Pastrello³, chiede: «Cosa possiamo fare per i più fragili? Per chi non ha la possibilità di connettersi a distanza, per chi non ha mediatori che possano aiutare a mantenere relazioni più ampie, con i gruppi elettivi, di amici o di compagni di musica, danza, teatro o altro? Attacciamoci al telefono, antico strumento accessibile».

Insieme con la mia famiglia elettiva, l'Associazione Filieradarte (Torino)⁴, siamo stati in contatto settimanalmente, per mantenere una funzione faticosa di contatti, di rassicurazioni: «Ci sei? Mi senti? Mi vedi?» – «Sì, eccomi, eccoci, ci sono, ci siamo!». E ci sono i bimbi, i famigliari che girano intorno all'inquadratura, sempre uno squarcio sull'intimità altrui, in una casa, una libreria ordinata, un divano elegante... Preferisco, devo dire, il disordine di una vita che si scopre come prima non era possibile, nella sua vivacità di colori, cose sparse, animaletti che girano, piante e fiori sui balconi, orizzonti urbani e campagne, mari, monti sullo sfondo dei nostri piccoli mondi quotidiani.

Dopo lunga stasi iniziale, il conforto di telefonate, video-chiamate, whatsapp, skype, zoom e tentativi vari, inizia la ricerca di come reagire, come nutrire il corpo e la mente, in misura adeguata per l'uno e per l'altra, senza ingozzarsi di lezioni on line, webinar, dirette ovunque e ad ogni ora. Ricomincio dal sonno, 8 ore senza sentirmi in colpa; camminate per la casa, almeno 2000 passi al giorno; pulizie di casa con grandi respiri, per scoprire all'improvviso quanto è bella la finestra smerigliata del bagno, quasi il luogo di una coreografia per mano e luce.

E poi ritornano le letture, l'ascolto delle conferenze tematiche, il tempo di raccogliere quei discorsi

¹ Direttrice artistica di Associazione Didee – arti e comunicazione, Torino.

² Formatrice, danzatrice, coreografa, counselor torinese.

³ Direttrice artistica di Oltre le quinte aps, Novara.

⁴ Membri del comitato direttivo sono: Luisa Napolitano, Marta Ciccone, Emanuele Giannasca, Stefania Borlo, Charlotte Gschwandtner e Barbara Lini.

di senso che toccano le corde più profonde di questo “io” rinnovato, ripulito dal superfluo. Non so, sarà un caso che prima del *lockdown* mi sono tagliata i capelli?

E ritornano i riferimenti, uomini in questo caso, che parlano di comunità, come Claudio Bernardi⁵ o Luca Silvestrini⁶. Parlano del bisogno che c'è di rituali collettivi che in questo momento possano generare un senso di appartenenza e di sostegno. Se pensiamo ai primi flash mob, che poi si sono un po' persi, un esempio l'ho vissuto qui a Torino, dove c'è stata una connessione di strumenti musicali fra i balconi, molto improvvisata nel tentativo di comunicare a vicenda. Penso anche a tutti i funerali negati, ai riti di passaggio nelle scuole. Una città come Lugano, ad esempio, si interrogava recentemente se riaprire le porte almeno per le classi degli ultimi anni delle scuole dell'infanzia e della scuola primaria per permettere ai bambini e ai ragazzini di vivere quella fase di passaggio che è assolutamente fondamentale nello sviluppo della vita. Per non parlare delle tesi di laurea, completamente annullate nella loro identità di celebrazione di una comunione familiare e istituzionale contemporaneamente.

Infine, un ultimo riferimento, Guglielmo Schininà, che lavora in situazioni di emergenza mondiale attraverso una ONG, pone una serie di domande: «Quali sono le ferite individuali, di gruppo, della società? Il capitale sociale (le nostre relazioni familiari, gruppali e sociali) ci hanno aiutato? Cosa abbiamo imparato rispetto ai nostri bisogni e cosa imparano i gruppi e le comunità in questa emergenza? Cosa abbiamo imparato noi della DES? Quali piccoli atti di resilienza sono emersi dalle sofferenze e quale sviluppo stanno generando? Stiamo imparando cose nuove? Questa pratica di oggi non è molto lontana da quanto la storia della DES ha sempre proposto, ma ho l'impressione che sia una nuova apertura alla responsabilità degli operatori di danza di comunità, ad esprimere la propria voce come singoli e come gruppo, forse per un'azione politica più forte, visto che ora tutte le istituzioni chiamano a gran voce “comunità”. E forse dovremmo ripartire proprio dall'ascolto dei bisogni delle nostre comunità prossimali e chiederci soprattutto quali sono i nostri bisogni?

Appena esco voglio scalare una montagna...

Corradina Grande (Bologna)

(danzatrice, insegnante di danza e danzeducatrice®)

Vorrei condividere con voi una riflessione del tutto personale riguardo al mio rapporto con la danza durante questa esperienza di quarantena.

Nei primi giorni di isolamento non ho assolutamente sentito l'esigenza di danzare comunque, di trovare modi e spazi nuovi e diversi per poter danzare, mi sono dedicata a tutt'altro: alla mia famiglia, alla lettura, alla scrittura, all'ascolto di un tempo finalmente lento, dilatato, improduttivo, “libero” nel senso di liberato dall'angoscia delle cose da fare, delle scadenze, dei ritmi serrati del tran tran quotidiano.

Si è trattato, tra l'altro, di un tempo libero speciale, diverso dal tempo libero di quando siamo in vacanza o in pausa, poiché stavolta ci siamo fermati tutti e si è fermato tutto, in modo quasi irrealistico. Molte volte, in passato, mi è capitato di dire: “Vorrei che il mondo si fermasse per una settimana, giusto il tempo di mettermi in pari con le cose che ho da fare”.

È quasi successo, è successo qualcosa che mi ha dato una sensazione simile.

Ma insieme a questo improvviso e in qualche modo liberatorio dilatarsi del tempo, è arrivato anche un drastico e sgradevole restringimento dello spazio.

Per danzare ho bisogno di spazio, è la cosa più importante per me: abitare lo spazio, viverne l'ebbrezza. Quindi ho subito rinunciato all'idea di danzare.

Poi il corpo ha cominciato ad essere inquieto, ha le sue esigenze...

⁵ Docente di Antropologia teatrale all'Università Cattolica di Brescia e di Milano.

⁶ Direttore artistico della compagnia Protein Dance, Londra.

Sbarra classica, yoga, pilates, tenersi in allenamento non è stato un problema e non serve neanche tanto spazio, ma il danzare? E i miei allievi?

Ho organizzato per loro qualche video-lezione, ma sempre con molta diffidenza nei confronti della tecnologia e vincendo le mie resistenze molto a fatica.

Credo che la didattica della danza a distanza sia frustrante soprattutto per chi insegna, per la difficoltà di vedere i propri allievi, correggerli, accorgersi di cosa sta avvenendo e che funzioni molto meglio se si struttura tutto in modo completamente diverso e consapevolmente unidirezionale.

Partecipare alla lezione che Franca Zagatti ha organizzato su Zoom per noi danzeducatori, mi ha messo in una posizione diversa, quella di chi fruisce della lezione e devo ammettere che è stato un piacevole e inaspettato momento di intimità e contatto con me stessa.

Tra i pochissimi vantaggi delle lezioni a distanza c'è quello di potersi anche "nascondere" dallo sguardo dell'altro quando se ne sente la necessità ed io ho utilizzato questa nuova possibilità in alcuni momenti di esplorazione.

La qualità dell'audio dipende da molti fattori che riguardando anche l'hardware di chi si collega e l'ambiente sonoro in cui è immerso, quindi è un po' complesso cercare di non avere intoppi, ma personalmente credo che l'uso della musica sia assolutamente irrinunciabile.

La voce assume più importanza dell'immagine ed è bello lasciarsi guidare dalla voce di chi conduce, magari si può scegliere di non utilizzare contemporaneamente voce e musica e mi viene da suggerire che le consegne è meglio spiegarle piano e ripeterle più volte perché non c'è la possibilità di chiedere precisazioni e perché si è inevitabilmente più distratti (anche solo banalmente dalla luce della finestra sullo schermo, spostato il pc, alzato il volume, entra il gatto, ecc...)

Di certo fare lezione a 100 persone contemporaneamente in *real life* non sarebbe stato possibile e questo può essere vissuto come un aspetto positivo e ovviamente non avendo altre possibilità di contatto con gli altri sono grata ad internet e alle opportunità che mi ha offerto durante questa quarantena.

Confesso però che tutte le lezioni di danza su Zoom a cui ho partecipato, sia come allieva che come insegnante, mi hanno sempre lasciato addosso anche un grande senso di frustrazione dovuta all'impossibilità di una vera interazione tra i corpi, alla mancanza di spazio e forse anche solo ad un'insofferenza per gli schermi che in fondo ho sempre avuto.

Diverso è stato per altri tipi di contenuti come il pilates o lo yoga che hanno esigenze molto diverse da quelle della danza (e forse anche perché sono discipline con cui sono emotivamente meno coinvolta).

L'esperienza di tecnologia forzata a cui la quarantena mi ha costretto ha inevitabilmente allentato le mie resistenze al riguardo e mi ha insegnato molte cose, aumentando gli strumenti creativi e i punti di vista a disposizione.

Credo, però, che sarò/saremo maggiormente in grado di rendercene conto e di sfruttare al meglio le potenzialità di queste nuove possibilità esperite, quando potranno finalmente tornare ad essere alcune delle scelte possibili, quando sarà uno degli infiniti modi di vivere la danza da cui poter attingere e lasciarsi ispirare.

Forse dico questo perché nel mio cuore adesso riesco solo a sentire il desiderio di lanciare nello spazio il mio cellulare e il mio pc e danzare libera sotto un cielo azzurrissimo in uno spazio sconfinato e soprattutto insieme agli altri.

Silvia Gribaudo (Milano)

(coreografa e performer)

Ciao Franca, grazie davvero a te e a tutto il direttivo DES, Eugenia, tutte quante, veramente grazie per questo spazio nel quale siete capaci di creare un'intimità dentro un mezzo come questo che a volte invece crea un uscire fuori. Beh, insomma, è stato già detto molto, quindi ogni volta toglievo delle cose per non ripetere e allora... intanto io in questo momento sono a Milano, e, in generale, mi occupo, di coreografia, mi occupo di spettacoli ... e avevo un tour meraviglioso da fare in giro per tutta Italia e all'estero! Tanti ragazzi che lavorano con me, quindi comunque anche tutte le persone, giovani danzatori che lavorano insieme a me, insomma un grande tour, e quindi da un giorno all'altro ci siamo ovviamente fermati e mi sono trovata a casa a Milano. Non è da tanto che io abito qua, e mi sto accorgendo adesso, dopo due mesi, praticamente, che in realtà sto creando dei rapporti con la città che prima non avevo. Perché conoscevo chi c'era qui, ma, non riuscendo mai a fermarmi in questa città, non riuscivo ad essere parte della comunità che poi è la casa dove abito. Quindi a partire dal vicinato per arrivare poi a danzatori della zona. Quindi sto impegnando le giornate, dalla mattina alla sera, tra Zoom, appunto, perché si danza o Zoom perché si parla, e sto diventando praticamente un'esperta dello Zoom ecco. E mi fa riflettere questo, non lo so che cosa rimarrà di tutto questo, e me lo sto chiedendo, ma lo vedremo, cosa rimarrà. Mi piace ringraziare soprattutto chi sta insegnando, chi ha sempre insegnato, che ha questo contatto con i bambini, con le comunità più anziane, veramente danza educazione nella società, con le persone. Io credo che prima, si parlava della comunità, ma la comunità la stiamo creando, bisogna avere fiducia che oggi, anche in questo momento, il contatto che noi creiamo è già contatto che non si è mai perso, e spero che si trasformi ancora di più, ma già oggi e nel mio piccolo: come lo porto avanti? Intanto una domanda che mi sto continuando a fare è la fiducia dei corpi, cosa significa oggi riconquistare e riproporre la fiducia nel corpo? La fiducia di un corpo anche che non si tocca fisicamente ma che magari produce calore, produce a distanza un altro flusso invisibile che magari possiamo migliorare ... nel supermercato faccio la pratica dello sguardo. Cioè con la mascherina mi chiedo, riesco a comunicare... in che modo sto comunicando? Dentro la corsia, quando vedo che ci sono tre persone, allora mi sposto, faccio passare quella più anziana, poi aspetto, ci sono tre persone nella corsia, aspetta Silvia, vanno via dalla corsia, io entro, e cerco di studiare e di comprendere come in mio corpo si sta muovendo in quella coreografia urbana che avviene in questo momento all'interno di quel supermercato, perché in qualche modo tutti siamo costretti a darci delle regole. Inoltre è molto difficile toccare la frutta, la verdura. L'altro giorno avevo le mani con i guanti, ma in più mi hanno dato i sacchetti, quindi avevo il sacchetto e le mani, cioè era difficilissimo riuscire a legare. Immaginate la signora anziana, ma però non la puoi aiutare, le puoi solo dire: "Signora, aspetti...". Quindi questo tentativo di coordinarci insieme in questa comunità mi ha fatto riflettere in che modo si può portare in un atto danzato la fiducia con noi dentro degli spazi chiusi.

Per quanto riguarda gli spazi aperti, ho guardato questa foto che avete sulla pagina facebook di Danza Educazione Società ed è magnifica, perché c'è questo prato e ci sono delle persone a distanza che si muovono. Beh, questo io penso che possa essere un esempio che non va fatto solo nella pagina facebook, che questa foto dovrebbe girare ovunque perché penso che immagini come questa possono veramente illuminare chi oggi sta prendendo delle decisioni per la danza. Perché mancano delle idee creative e penso che oggi l'azione fisica di questo tipo che tutti voi, tutti noi abbiamo praticato in maniera diversa, possa davvero dare un contributo anche alle amministrazioni, perché alle volte nessuno si immagina quello che noi siamo capaci di fare con la danza! Vorrei veramente che l'Italia fosse piena di queste idee che emergono e che si vedono in immagini come quella che gira su facebook. E quindi concludo veramente ringraziandovi perché da ora in poi, proprio in ogni momento, possiamo davvero inventare qualcosa di nuovo per fare quello che.... Nel

buddismo c'è una parola che è "missione": come usiamo la nostra vita. Cioè, ci sono persone che non danzano, che non hanno ancora danzato, e (per) queste persone ora è il momento di riattivare la danza, più di prima. E quindi io penso a tutti quelli che ora, da adesso in poi, vogliono iniziare a danzare. C'è tutto ancora un entourage di persone che hanno bisogno di ri-incontrare la libertà del corpo. Ecco, quindi vi ringrazio davvero per il lavoro che fate, che facciamo, ma soprattutto che fate voi che avete davvero un contatto costante con le comunità, quindi grazie davvero.

Marina Maffioli (Bologna)

(insegnante di danza e danzeducatrice®)

Sono Marina Maffioli, sono un'insegnante di danza, lavoro presso il Mousiké di Bologna.

Mi collego con chi è intervenuto prima di me, in particolare con Silvia Gribaudo, Chiara Bini, Laura Delfini, che hanno parlato del loro rapporto con "lo spazio" in questo particolare periodo di chiusura nelle case. Qualcuno ne ha parlato anche con un pensiero positivo.

Al contrario devo ammettere che io ho vissuto con disagio questo tempo, proprio e soprattutto per la mancanza di spazio. La tecnologia solo in minima parte mi ha aiutato a superare questa restrizione. Io ho bisogno dello spazio vero, quello virtuale mi è sufficiente solo perché sto pensando che "questa storia" prima o poi finirà. Mi ritengo fortunata perché vivo in una casa grande, quindi non posso dire di soffrire di claustrofobia in casa mia, ma anche solo le limitazioni date dal governo di poter uscire di casa allontanandosi al massimo di 200 metri o le direttive riguardanti la possibilità di camminare girando intorno alla casa, le ho avvertite come restrizioni pesanti, in parte incomprensibili e mi hanno dato fastidio.

Poi mi è mancato lo spazio reale della sala di danza, io che ero abituata a soggiornarvi tutti i pomeriggi, insieme ai bambini, ai ragazzi.

In questi 2 mesi, oltre al mio patire in termini di spazio, ho molto pensato e immaginato le famiglie che erano costrette a vivere, con bambini e ragazzi, in 4 o 5 in una casa condividendo tempo e luoghi, ho riflettuto su come potevano gestire la situazione, gestire anche la disponibilità del pc. Alla radio, in televisione ho ascoltato varie storie di difficoltà.

La questione dello spazio, dell'essere costretti a convivere vicini, in un luogo dato, è argomento della coreografia "Allee der Kosmonauten" (il Viale dei Cosmonauti che esiste veramente a Berlino) di Sasha Waltz del 1996. Avevo letto su La Repubblica dell'11 aprile un ampio articolo dedicato a quella coreografia di più di vent'anni fa, sul tema delle nevrosi di famiglie chiuse negli edifici socialisti della Berlino est. Così la coreografa racconta e risponde a Leonetta Bentivoglio, autrice dell'intervista:

Nel '96 sentivo il bisogno di creare qualcosa sulla convivenza in una bolla di angusta quotidianità. Feci un'inchiesta in certe zone di Berlino est e in particolare nella zona di Marzhan, con la sua architettura socialista, scandita da edifici simili tra loro. Raccolsi vicende familiari, appuntai ritratti, analizzai gli ambienti e girai video poi confluiti nello spettacolo. I personaggi sono: un padre, una madre e tre figli, due ragazze e un ragazzo e in casa c'è anche il fidanzato della sorella maggiore. L'intreccio gira intorno a un divano e a un tavolo e sollecita storie di attaccamento, rabbia e repressione.

Certe azioni si focalizzano sulla presenza assurda e ingombrante di un'aspirapolvere (pensiero di Marina: questo elemento dell'aspirapolvere mi ha fatto molto ridere perché all'inizio del lockdown ho ascoltato storie di amici che mi raccontavano che si erano messi a pulire casa e a mettere in ordine...l'aspirapolvere come protagonista della vita in clausura), un elemento importante nella coreografia, dove oggetti e suoni incidono sui rapporti fra i membri di questa famiglia archetipo. Un passaggio forte deriva dal tremendo disturbo che il figlio, che tiene altissimo il volume della musica, arreca a suo padre. Nei limiti invalicabili della casa, i movimenti e i gesti narrano con furia ed ironia il confronto dialettico fra generazioni differenti.

Oggi, nel mio privato, sto attraversando una condizione analoga: ho una figlia di 16 anni e un figlio di 22, che nelle attuali circostanze è tornato ad abitare con noi insieme alla sua ragazza. In ogni stanza c'è qualcuno che parla, o scrive, o lavora al computer, o mangia, o fa esercizi.....bisogna dividere gli spazi e rispettarli, ed è una sfida piena di alti e bassi. Ci può essere un feeling positivo in questo dovere stare insieme. A volte si hanno discussioni, ma il tempo per dialogare e conoscersi si dilata, e le persone si svelano sempre di più.

Da notare che Sasha Waltz conclude il suo pensiero con un sentimento comunque di positività nella convivenza coatta di una famiglia.

Infine, anche se dopo interventi ascoltati molto profondi e toccanti potrebbe sembrare un racconto un po' leggero, la lettera di un padre al Ministro Azzolina che ho letto su facebook e che mi ha fatto molto ridere. Non so se sia vera, se sia di un vero padre o di qualcuno che si sia spacciato tale, ma così ve la leggerò

LETTERA DI UN PADRE

Caro Ministro Azzolina,

Sono un papà di un bambino che fa la prima media.

Io non ne ce la faccio più.

Ho ristudiato il neolitico, i romani, i normanni, i saraceni, le frazioni, le potenze, i verbi della prima, della seconda e della terza coniugazione, i bachi da seta (sigh i bachi da seta!) e una poesia di Pasqua. A

MEMORIA!

Mio figlio si sta trasformando in un'appendice della Playstation.

È perfettamente in grado di fabbricare armi virtuali e programmare un robot con l'intelligenza artificiale per la conquista di un qualche mondo online abitato da alieni che ballano, sparano, sputano fuoco e volano. Ma convincerlo a studiare diventa sempre più opera da delegato del Governo.

E fosse solo quello...

Azzolina, lei ha mai fatto parte di una chat di classe? Un disastro. Intanto perché le chat si sono moltiplicate.

Quella col prof, quella senza prof, quella con il prof di musica, e usiamo il flauto e poi cantiamo.

"facciamo la foto, facciamo il lavoretto, facciamo l'arcobaleno,

Disegniamo un albero.

Disegniamo un pesce".

Ministro Azzolina,

Lei deve fare qualcosa.

La salute prima di tutto.

Ma anche la salute mentale di tutti noi è salute.

Io glielo chiedo col cuore in mano.

Trovi una soluzione per riaprire le scuole e lasciarle aperte fino ad agosto. Tutto un ciclo unico senza interruzione estiva.

Neanche a Ferragosto.

Dritti fino al 2021 senza sosta, domeniche e festività comprese.

Mio figlio glielo mando coi guanti.

Con la mascherina.

Avvolto nel domopak.

Nella carta forno.

Caramellato.

Sotto vuoto.

Impacchettato.

Con e senza fiocco.

Faccia lei. Ma faccia in fretta.

Francesca Pisatri (Roma)

(*danzeducatrice*[®])

PRESENZA-ASSENZA

In questo tempo dilatato affiorano presenze e assenze.

Nel distanziamento sociale percepisco fortemente l'assenza di un abbraccio e la presenza costante della dimensione virtuale.

Si affacciano, dunque, alla mente riflessioni su interessi di qualche anno fa.

Dai testi passati arrivano suggestioni che riprendono il loro spazio.

Inizio a sfogliare, rileggere... Cosa voglio tener presente?

Sicuramente ciò che trovo scritto nel mio *project work* finale del corso per danzeducatore[®]:

Se prima ritenevo che lavorare in solitudine fosse limitante ora ritengo che lo scambio, la condivisione, la frequentazione, il confronto e la riflessione, siano, non solo auspicabili ma necessari per il lavoro di un danzaeducatore[®]. [...] Necessario è l'errare, poiché molte sono le strade da percorrere.

La strada che ci è dato di percorrere oggi è, nostro malgrado, quella dell'isolamento e dunque, la riflessione deve necessariamente spostarsi agli strumenti che abbiamo e attraverso i quali sia possibile trovare una pedagogia che risulti essere in contatto con il nostro tempo.

Intanto continuo a sfogliare libri, allora mi soffermo su un'altra pagina...

Mark Coniglio, nell'aprile del 2000, scriveva: *...Con il passare del tempo la nostra cultura diverrà sempre più pervasa dai media e la destinazione del contenuto veicolato da questi saranno le case e non i teatri. Per rimanere vitali nei teatri e nelle case in una cultura di questo tipo i coreografi dovranno integrare nel loro registro espressivo i media e la tecnologia come elementi essenziali, ma facendo ciò, non devono, tuttavia perdere di vista la qualità più importante della danza, l'energia del corpo umano.*

Anche questa espressione voglio tenere presente.

Certamente l'autore si riferisce alla creazione coreografica e non a una video lezione, ma l'espressione: ***l'energia del corpo umano*** ben rappresenta l'idea di "assenza" che ho percepito facendo lezione on-line.

Sono perfettamente cosciente di essere collegata con altre persone, posso anche guardarle, ma avverto la loro assenza nella dimensione spaziale intorno a me. Il mio spazio reale, di contro, non essendo affatto neutro, mi rimanda i momenti di vita quotidiana del quale è intriso che mantengono una loro "presenza" virtuale.

Avverto la Presenza della voce che conduce e l'assenza delle mani che guidano.

La Presenza del suono e l'assenza dell'odore.

La Presenza della vista e l'assenza del tatto, della prossimità.

Percepisco l'assenza dello sguardo.

Allora Continuo a sfogliare per ritrovare riferimenti allo sguardo virtuale e trovo "Essere digitali" di Nicolas Negroponte che, nel lontano 1995, scriveva: *Gli occhi non sono normalmente considerati dei dispositivi di uscita, eppure li usiamo continuamente in questo modo. "Magico" è il termine migliore per descrivere il modo in cui le persone riescono a intuire la direzione degli sguardi e creare un contatto con gli occhi...* ma mi ricorda anche che: *"Durante la guerra del Golfo del 1990-1991, quando non era possibile fare molti viaggi di lavoro, abbiamo assistito ad una enorme crescita della teleconferenza. Da allora si è cominciato a dotare sempre più i personal computer di dispositivi a basso costo per la teleconferenza. [...] una telecamera montata sul computer della scrivania è particolarmente adatta a seguire lo sguardo, in quanto l'utente siede normalmente di fronte allo schermo a una distanza praticamente fissa.*

Noi non siamo a distanza fissa e nemmeno di fronte allo schermo.

Lo strumento che abbiamo a disposizione in questo momento dovrà essere adattato poiché non è stato sviluppato per le nostre finalità. Le esigenze nascenti dalla situazione di pandemia che ci costringeranno a rivedere le nostre prassi, per un tempo dato, ci permetteranno comunque di immaginare e progettare modalità digitali più inerenti alle nostre pratiche di trasmissione della danza.

Le lezioni che ho seguito non sono molte, ma sono delle mie insegnanti.

Non credo che riuscirei a seguire un insegnante con il quale non ho mai studiato e trarne il massimo e completo beneficio.

Può darsi anche che sia convinta di questo in quanto non nativa-digitale. Chissà.

So soltanto che quando Laura Delfini mi parla dallo schermo il mio corpo riconosce la sua voce, i suoi tempi e le sue pause. Quando decide di usare una parola piuttosto che un'altra il mio corpo ritrova il senso del discorso, comprende la suggestione che lei vuole trasmettere e si riconnette con tutto ciò che mi ha insegnato in un lungo tempo di frequentazioni reali. So soltanto che quando Franca Zagatti spegne i microfoni dei 100 partecipanti insieme on-line e inizia la lezione, ti senti a casa!

Ti senti nella casa comune che lei ha costruito insieme a te negli anni che è dotata di solide pareti e di precisi muri maestri che sorreggono uno sviluppo personale della creatività ma che ti rendono capace di comprendere anche attraverso un mediatore privo di sguardo.

Nelle linee per la didattica digitale si afferma che:

La scelta dello strumento dipende dal prodotto da realizzare e dai materiali che si devono usare.

Il nostro materiale sono gli esseri umani e il nostro prodotto è assolutamente effimero all'apparenza, ma fatto della stessa sostanza. Esseri umani che dialogano, immaginano, si emozionano, comprendono, costruiscono, interagiscono, danzano...vivono.

Tutto questo lo voglio tenere presente.

Per ora lo strumento non è proprio quello giusto, ma si potrà provare a pensarlo.

L'assenza la voglio lasciare essere come l'ha definita Properzio:

un pungolo per il desiderio.

Carolina Sbrillo (Genova)

(danzeducatrice[®], insegnante di danza contemporanea)

Il mio intervento pensato per l'incontro su Zoom "Vicini a distanza" è di carattere personale, ma in questo momento così particolare mi sembrava utile poter condividere la mia piccola esperienza.

Gli incontri di scambio e di riflessione organizzati dalla Des sono sempre un'occasione reale di crescita e approfondimento, e anche questa volta ho partecipato con molto piacere e interesse, cogliendo la bellezza della varietà di punti di vista e osservazioni. In generale per me in questo periodo è stato piacevole aver la possibilità di seguire corsi di formazione teorici, lezioni di danza, incontri con maestri e lontani compagni che altrimenti non avrei potuto seguire, sia per lontananza fisica che per carenza di tempo. Pur con tutti i limiti che può avere una lezione di danza on line, per me è stato un regalo prezioso poter fare questi incontri, e quindi mi chiedo se non sia possibile pensare di mantenere alcuni appuntamenti on line da aggiungere a quelli reali, quando sarà possibile tornare ad incontrarsi fisicamente (per esempio pensare ad altri incontri come "vicini a distanza" oltre all'attesissimo convegno Des annuale)

Se alcuni hanno percepito il tempo di isolamento come lungo e dilatato, per me è stato un tuffo in un tornado: avendo due bimbe piccole il tempo è stato tutto assorbito dalle loro attività ed energie. È stato però automatico per me ricercare immediatamente, appena interrotta la mia attività di danza, un canale per ritrovare in qualche misura le persone che danzavano con me.

Ecco come mi sono mossa

Per quanto riguarda il lavoro di danza educativa che porto avanti con l'associazione SetDanza-Dadoblù, e che svolgiamo soprattutto nelle scuole dell'infanzia e negli asili nido comunali e privati di Genova, è stato molto difficile mettersi in contatto direttamente con le famiglie e impossibile per noi trovare un modo per portare avanti un reale scambio basato sul linguaggio della danza. I bambini interessati sono piccoli e non autonomi da un punto di vista informatico, le regole sulla privacy strettissime, i feedback, così importanti in tutte le lezioni di danza, ma fondamentali nei bambini con poca padronanza del linguaggio verbale, impoveriti dal passaggio attraverso uno schermo; l'importanza e il sostegno che crea il gruppo e che invece nelle lezioni on line è assente... tutte queste ragioni ci hanno fatto desistere dal tentare di fare lezione on line con i bambini in questa fasce d'età. Ci siamo limitati a registrare qualche piccolo video con qualche danzetta e qualche canzoncina che potessero fare i bimbi a casa in autonomia, regalo apprezzatissimo dalle famiglie che siamo riusciti a raggiungere, ma poca cosa se paragonata alla profondità che avremmo ricercato se avessimo potuto lavorare realmente con i bambini.

Decisamente più soddisfacente è stato la relazione di scambio che ho instaurato con gli allievi della scuola di danza. Essendo per la mia organizzazione familiare troppo difficile organizzare un calendario di lezioni on line, ho deciso di rinunciare totalmente ad un minimo introito economico che avrei potuto avere con le lezioni a favore di un modo di relazionarmi con i miei studenti che almeno ci consentisse di tenere vivo un rapporto di affetto e scambio creativo. Attraverso le chat di whatsapp assegnavo ai miei allievi (che hanno dai 7 ai 25 anni) dei "compiti": esplorazioni del movimento e dello spazio casalingo e composizioni coreografiche, che avrebbero dovuto documentare con brevi video da condividere sulla chat del corso.

Questa modalità ha avuto successo in quasi tutte le fasce di età: a parte le ragazzine adolescenti che hanno partecipato poco, con la maggioranza dei gruppi si è creato un bel clima di condivisione e sperimentazione.

Mi è piaciuto spingere i miei allievi a rivalutare e vivere diversamente gli spazi di casa (hanno danzato sul divano, sul tavolo, nella doccia, nell'armadio, davanti alla finestra...); è stato stimolante convincerli a danzare con i loro familiari, a farli coreografare piccole composizioni di famiglia, è stato divertente per me montare i loro video insieme, scegliendone parti per selezionare i momenti più interessanti e metterle in dialogo, un po' come si può fare in aula, ma in questo caso con materiale molto particolare e denso di emozioni e vissuti nuovi a disposizione.

L'aspetto più interessante e che vorrei sviluppare anche in futuro è stato proprio mettere in dialogo il video e la danza: spesso il video non serviva solo a comunicare con il gruppo, ma era un vero strumento creativo per i bambini e i ragazzi, che si sono tuffati in esperimenti da piccoli registi e coreografi: danzando con il telefono che li riprendeva da diversi punti di vista (dall'alto, dal basso..) giocando con le luci, i controluce, le ombre, i primissimi piani, gli sfondi, gli specchi e le "scenografie".

La maggior parte dei piccoli lavori video conclusivi sono visibili sul mio profilo personale Instagram *@carolinasbrillo*

Luca Silvestrini (Londra)

(coreografo e direttore artistico, Protein Dance)

Grazie mille per avermi accettato, è stata una mia richiesta quando ho visto questo incontro pubblicato su facebook. Mi sono detto: ma posso esserci? Perché in questo momento ho tanto bisogno di sentirmi parte di una comunità e quella della DES è una comunità che ho conosciuto negli anni e a cui tengo molto. Volevo soltanto esserci per ascoltare e infatti questi vostri interventi, sia quelli scritti che quelli a braccio, mi hanno toccato molto nel profondo, commosso. Mi hanno anche aiutato a capire un po' meglio il momento. C'è questo senso di isolamento, di incertezza per cui credo che questi incontri siano fondamentali per condividere, per aiutarci un po' a capire quale senso dare a tutto questo. Per noi che siamo abituati alla presenza, alla vicinanza, al contatto è un cambiamento molto difficile questo. Io sto soprattutto riflettendo. Qui a Londra siamo ormai alla fine della settimana settimana di *lockdown*; sto mettendo un bollino rosso sul diario, così tengo i giorni, anche se mi hanno detto che è peggio, meglio non contarli. Però mi dà un senso del tempo, e anzi sono passate anche in fretta queste settimane.

Rifletto e sto cercando di capire come nei prossimi mesi potremo ritornare a fare quello che facevamo prima. Dico mesi, o nel giro del prossimo anno. Mi è piaciuta molto questa idea, questo concetto della fiducia nel corpo di cui parlava Silvia Gribaudo prima. Ma mi chiedo anche come ci riabiteremo a stare insieme, a toccarci senza toccarci o a riacquistare questo senso di fiducia. Qualcuno ha parlato di contatto, credo che sia stato il primo intervento, contatto come contagio; come riusciremo a superare questa paura, questa tensione? Come riusciremo a riacquistare i nostri spazi, che sono le sale, le palestre, che sono i teatri?

Io sono stato e sono ancora un po' titubante su tutta l'attività online, ma mi sto piano piano adeguando. Credo stiano affiorando anche delle gran belle opportunità dalle necessità di questo momento; vedo opportunità dal punto di vista di pratica della danza, di coreografia e di ampliamento delle nostre comunità. E forse tutto questo potrebbe anche portarci a guardare oltre le nostre certezze e influenzare le nostre poetiche in futuro. Però sono anche molto frenato. Non mi sono buttato direttamente sul "facciamo dei progetti online", perché ho bisogno di pensare e poi credo che ce ne siano già abbastanza. Come diceva anche Laura Delfini nel suo intervento, sì forse questo tempo ci sta anche aiutando a scoprire modalità e stili di danza e movimento che non abbiamo mai avuto né il tempo né l'opportunità di esplorare prima, però è anche molto limitante e frustrante questa frequentazione domestica.

Dieci anni fa ho fatto uno spettacolo che si chiama L.O.L (lots of love) e abbiamo lavorato molto sull'idea dell'*isolated togetherness*, sull'idea dello stare insieme ma in isolamento. Era una critica, una preoccupazione nei confronti di un'inarrestabile influenza dei social media sulle nostre vite e dell'avvento di un'intimità a distanza. E adesso è la realtà; prima la criticavo e adesso è anche la mia realtà. Passo tutto il giorno davanti allo schermo, in connessione con gli altri, ma in questo momento è necessario farlo per rimanere uniti e continuare a lavorare. Mi ha anche dato l'opportunità di rivedere e riallacciare contatti con delle persone che non vedevo da tempo, e credo che in questo momento tutti noi abbiamo bisogno di sentirci vicini, uniti, di far parte di una comunità; abbiamo bisogno di riferimenti, come diceva Rita Fabris prima.

Non ho avuto tempo di prepararmi per questo incontro, ma "Vicini a distanza" mi ha innanzitutto fatto pensare a mia madre, perché la sento vicina, molto vicina in questo momento, ma è distante. E poi cos'altro? Mi ha anche fatto pensare alla distanza come ad una necessità. A volte abbiamo bisogno di prendere distanza dalle persone, dalle cose, per capire meglio e per vedere meglio. Per vederne la vetta bisogna allontanarsi dalla montagna. E forse il distanziamento forzato di oggi inciderà positivamente sulla vicinanza di domani. Certo non tutti hanno l'opportunità di allontanarsi dalla montagna in questo momento; penso a quelli in situazioni di disagio, di tragedia, di grande

difficoltà, a quelli che non hanno i miei privilegi – avere una casa, una bella casa dove stare, dove sentirmi a mio agio, e con i mezzi di connessione di cui dispongo, mi fanno sentire un privilegiato. Per quelli meno fortunati di me la distanza rischia di diventare solitudine, smarrimento e perdita di fiducia.

Sta di fatto che la distanza di questo momento ci sta facendo pensare e rallentare un po', come diceva Antonio Cioffi all'inizio; diceva che è un momento importante, un momento che potrebbe aiutarci a capire molto di più di noi stessi e del mondo che ci circonda. Rallentare il nostro ritmo per meglio ascoltare, riflettere e agire con una rinnovata consapevolezza di chi siamo e di cosa più vogliamo. Un momento difficile sì, ma anche importante.

E voglio chiudere con una piccola massima spirituale di Kahlil Gibran che a me piace molto e che ho ritrovato pensando a questo tema di oggi. Allora: "Se vuoi vedere le valli, sali in vetta ad una montagna; se vuoi vedere la vetta di una montagna sali su una nuvola; se invece aspiri a comprendere la nuvola, chiudi gli occhi e pensa".

Grazie.

Elena Viti (Roma)

(membro del consiglio direttivo DES, insegnante di danza, studiosa)

Ciao a tutti, sono Elena Viti, membro del Direttivo DES e non vi parlo da Roma, come ci si potrebbe aspettare, ma da Sinalunga, e questo fa per me molta differenza.

In questo tempo ho avuto la possibilità di dedicarmi ad una delle mie attività preferite di sempre: sognare ad occhi aperti. Un modo perfetto per uscire dalla propria realtà così velocemente da riuscire, in pochi istanti, a fare straordinarie esperienze nel tempo e nello spazio, a creare e sviluppare pensieri e situazioni che ci trasportino altrove in un attimo. In un altrove anomalo e inusitato, dove vagare fregandosene della nostra vita reale, bello o brutta che sia, immaginando, vivendo, storie possibili e impossibili, belle o brutte anch'esse. Momenti nei quali siamo talmente immersi da provare vero dolore, almeno a me succede così, se il filo si interrompe bruscamente, quando veniamo distratti da un richiamo, o dal pensiero di un impegno, e sappiamo che riprendere quel filo non sarà facile, forse impossibile. Non so quante volte ho provato quel senso di vuoto dato dall'interruzione che mi strappa da percorsi così ben congegnati da assorbirmi del tutto, e sono stata costretta a tornare con i piedi per terra, contro ogni mio desiderio.

Anche in questo periodo, ormai lungo, è successo di tutto nella mia testa e le mie fughe repentine, scattate in momenti qualsiasi per qualsiasi minimo stimolo, si sono susseguite facendomi emozionare ogni volta, anche nella piattezza delle giornate più monotone. Ecco, io credo che questo sognare ad occhi aperti sia utile e importante, un'attività da non considerare perdita di tempo, che rivaluto oggi più che mai, per il potere che ha di prospettare nuovi spazi e nuovi modi, di farci provare sensazioni e suggestioni e di aiutarci a superare la staticità di tanti momenti.

Così, divagando e ricordando, in un momento che per me, a parte il virus, è denso di un importante passato/vissuto familiare e personale, rafforzato e amplificato dalla lunga permanenza nella vecchia casa di famiglia, ho ripescato un libro in cui sapevo di poter ritrovare parole, ben più autorevoli delle mie, per tratteggiare un sognatore, che così viene presentato nel racconto *Le notti Bianche* di Fedor Dostoevskij.⁷

"E' quell'ora in cui cessano quasi tutti gli affari [...] in quell'ora anche il nostro eroe, che non è stato neppur lui senza occupazioni, cammina dietro agli altri. Ma una strana espressione di piacere affiora sul suo viso pallido che appare abbastanza sbattuto. Egli guarda, non indifferente, il tramonto che lentamente si spegne nel freddo cielo pietroburchese. Quando dico 'guarda', mento: egli non guarda, ma contempla quasi senza rendersene conto, come se fosse stanco oppure, nello stesso

⁷ FEDOR DOSTOEVSKIJ, *Romanzi*, Fratelli Fabbri Editori, Milano 1968 pp 35-37

tempo, occupato da qualche altro più interessante argomento tanto che, solo di sfuggita e quasi involontariamente, può dedicare il suo tempo a quanto lo circonda. [...] Dategli un'occhiata di sfuggita; noterete subito che un sentimento gioioso ha già agito felicemente sui suoi deboli nervi, sulla sua fantasia morbosamente eccitata. Ecco che si è abbandonato a qualche pensiero... Voi credete al pranzo? O alla serata che lo attende? [...] No, ha ben altro pel capo che simili futilità! Egli ora è già ricco di una sua vita particolare; è, per così dire, diventato ricco di colpo, e il raggio di addio del sole che si spegne ha brillato così gaiamente davanti ai suoi occhi e ha suscitato nel suo cuore riscaldato un vero sciame di impressioni. Ora egli nota appena quella strada della quale, prima, ogni piccolezza lo colpiva. Ora 'la dea della fantasia' ha già tessuto con bizzarra mano la sua trama d'oro e ha cominciato a svolgergli dinanzi i rabeschi di una vita irreale e meravigliosa e, chi sa, forse con la sua bizzarra mano lo ha già trasportato dal marciapiede di granito, sul quale egli cammina verso casa, al settimo cielo cristallino. Provatevi a fermarlo, ora, e a chiedergli dove si trovi e quali vie abbia percorso; certamente non ricorderà nulla, né dove sia passato, né dove si trovi e, arrossendo di stizza, senza dubbio mentirà pur di salvare le apparenze".

Grazie

Franca Zagatti (Bologna)

(presidente DES, formatrice, direttrice del corso per danzeducatore®)

Ci è stato chiesto di pensare, ragionare, riflettere su queste due parole contrastanti VICINANZA E DISTANZA. Parto allora dalle parole: cosa significa distanza? Dal vocabolario: "La distanza è l'intervallo che separa due persone o cose o idee nello spazio e nel tempo". Infatti si dice "restare a distanza", "mantenere le distanze", "accorciare le distanze", ma anche "sentirsi distante o sentire qualcosa o qualcuno distante".

La distanza scompare e si annulla completamente quando c'è un contatto, una fusione, l'unione fra persone, cose o idee.

Che la distanza possa essere colmata in qualsiasi situazione è il principio fondante della danza di comunità che direi nasce proprio per eliminare le distanze attraverso la condivisione di spazi, gesti, pensieri. Recentemente, in un convegno, mi è stato chiesto di identificare la parola chiave della danza di comunità. Ho scelto: PROSSIMITA', perché è una parola flessibile e sensibile, che crea ascolto, vicinanza, ma senza invadere, senza imporsi, è una parola che si porge e lascia spazio.

Perché è sempre vero: la scelta delle parole e il loro uso non solo descrivono le nostre esperienze, ma le influenzano e le indirizzano.

Per questo mi allarma particolarmente pensare a quanta poca attenzione, da parte di chi ci governa, si ponga ai meccanismi impliciti e nascosti delle parole. Mi chiedo, ad esempio, perché usare con tanta leggerezza un'espressione come 'distanza sociale'? Che oggi è diventato l'imperativo più ossessivo... "Mantenere la distanza sociale". Che bisogno c'è di sottolineare... sociale? Se la 'distanza' è anche un concetto mentale oltre che concreto, la 'distanza sociale', cosa diventa, cosa significa allora? Forse che ci dobbiamo tenere discosti dalle problematiche degli altri, starne distanti anche socialmente? Non sarebbe più giusto parlare di 'distanza fisica'? per non confondere quello che è uno spazio concreto, fisico, con quello che è uno spazio anche ideologico e, appunto, sociale. Perché la differenza semantica c'è. Arriva.

Torno alla parola 'distanza' e provo a interrogare ulteriormente i suoi significati più impliciti. 'Distanza' è sempre una parola ad impatto negativo? Io credo di no, perché io posso sentirmi, con soddisfazione, distante dal pensiero di certe persone e anche dalla loro presenza fisica. Quindi non è necessariamente la distanza a farmi sentire la mancanza di qualcosa. E a pensarci bene, infatti, il contrario di vicinanza, non è distanza, ma 'lontananza'. Mi manca qualcosa che vorrei invece sentire e avere vicino. Mi sono chiesta spesso che cosa mi è veramente mancato in questa quarantena.

Certamente le persone care, ma proprio perché affetti stabili so che sono comunque vicino a me, anche se lontane. C'è stata invece una cosa di cui ho sentito la mancanza: i fiori. Me ne sono stupita io per prima. È ormai passata la primavera e io non ho potuto annusare e godere della vista di sirene, rose, glicini, peonie, petunie, biancospini, caprifoglio... Abito da qualche anno in una casa senza terrazzo e senza giardino, ma per anni ho abitato in una casa con giardino, e volontariamente ne ho scelto una senza, e in questa quarantena l'impossibilità di uscire, girare, piantare e raccogliere fiori e anche l'impossibilità di comprare fiori recisi dai fiorai, ecco mi è parsa una privazione molto severa che in certi giorni mi ha fatto sentire deprivata di un diritto.

Per anni ho abitato in una casa con giardino, ma da qualche anno ho scelto di abitare, in una casa senza terrazzo e senza giardino, anche se circondata dal verde. In questa quarantena l'impossibilità di uscire, girare, piantare e raccogliere fiori e anche l'impossibilità di comprare fiori recisi dai fiorai, ecco, non so perché, ma mi è parsa una privazione molto severa che in certi giorni mi ha fatto sentire deprivata di un diritto e separata dal ciclo naturale delle stagioni.

Ma uscendo dal mio vissuto personale, mi sono chiesta spesso quale sia stato l'impatto immediato e più forte di questo virus, intendo anche quando non si è stati direttamente colpiti dalla malattia? Io credo sia stato proprio l'averci obbligati a stare da soli, a interrompere l'abitudine fiduciosa e il piacere della vicinanza e del contatto fisico, ma anche i cicli ritmici spazio-temporali a cui eravamo abituati. E questo è stato un enorme cambiamento che ha portato con sé disorientamento: non c'è stato il tempo per pensare se quello che ci veniva chiesto era giusto. Nell'emergenza si segue il comando che ci viene dato. "Abbandonare la nave..." chi non lo fa?

Ma io credo che una volta che l'emergenza sarà finita il trauma dell'emergenza emergerà. Ed emergerà insieme ai veri problemi sociali: quelli del lavoro, della povertà, della solitudine vissuta male, del disorientamento civile e anche psicologico.

Adesso appare tutto lontano, ancora confuso, sospeso. Quando, prima o poi, tutto sarà finito, bisognerà ritrovare una direzione comune.

E molto dipenderà dalle necessità e dalle mancanze che si sono provate a livello individuale. Bisognerà ripartire da ognuno per arrivare a tutti. Ma bisognerà concedere, ad ognuno, spazio al tempo della rielaborazione dello sconcerto e del lutto, al tempo della condivisione, del confronto e del conforto. Solo così sarà possibile ritrovare e rinforzare un senso del futuro collettivo. In questo momento siamo immersi nel presente, ognuno di noi cerca di vivere meglio che può il proprio presente elaborando strategie di sopravvivenza che potrebbero rivelarsi, anche migliori, anche più sensate di ciò che c'era prima. Una cosa è certa, non sarà facile per molti tornare ad uscire, incontrarsi, toccarsi, stare insieme, non sarà, né facile, né immediato. La danza, ne sono convinta, in tutte le sue forme - da atto di meditazione e di pensiero a pratica virtuosistica, da espressione personale e creativa, a rito festoso e collettivo - tornerà al centro dei bisogni necessari. La gente avrà bisogno di festeggiare col corpo e poi avrà bisogno di avere nuovi e potenti riti collettivi catartici e risanatori. Bisognerà essere pronti e aperti al cambiamento, bisognerà esserci offrendo uno spazio prossimale e di ascolto, esserci, ma in modo nuovo, perché in nessun campo la soluzione sarà quella di ricominciare come se nulla fosse successo. E bisogna cominciare sin da ora, ecco perché siamo qui, oggi, a parlare assieme. E conta la storia di ognuno.

Lucia Zoli (Bologna)

(insegnante di danza contemporanea, danzeducatrice®)

Mi chiamo Lucia Zoli e sono un'insegnante di danza contemporanea presso il centro Mousiké di Bologna. Il mio intervento è una breve riflessione sulla didattica a distanza. Non tanto rispetto alle modalità in cui essa possa avvenire, quanto piuttosto rispetto alle lacune che la mia pratica portava con sé prima di questo cambiamento e alle esigenze emerse attraverso questa nuova modalità di trasmissione del movimento che intendo abbracciare con maggior convinzione e consapevolezza anche quando si tornerà ad essere in presenza fisica delle altre persone.

Insegno danza da circa 10 anni. Nel tempo ho acquisito esperienza e concentrato il mio interesse soprattutto nel campo dell'insegnamento alle fasce adolescenziali cercando di porre particolare attenzione all'aspetto relazionale, empatico e di ascolto che questa fascia d'età richiede come fondamento, come presupposto essenziale, per una didattica volta allo sviluppo di un pensiero artistico in stretta connessione con la conoscenza e il rispetto di sé e degli altri.

Detto questo, nel momento in cui ci siamo trovati a chiudere le scuole di danza, i teatri, i centri di ricerca artistica e a rinunciare a qualsiasi progetto, laboratorio e pratica di movimento, mi sono subito chiesta quale fosse la necessità del momento, in che modo avrei potuto contribuire alla riflessione/crescita danzata mia e dei miei allievi. Allievi che, dopo i primi giorni di felicità per la chiusura della scuola (felicità ovviamente non esplicitata per rispetto e senso civico, ma decisamente tangibile), ho ritrovato visibilmente intristiti perché privati della quotidianità fatta di amici, compiti, e anche gossip tra loro. E soprattutto piuttosto incapaci di reagire con forza e ottimismo perché privi di strumenti. La risposta che quindi mi sono data alla domanda di quale fosse la necessità del momento è, di fatto, ESSERCI cercando di offrire strumenti positivi e propositivi per dare ordine ad una situazione disordinata. Poco importa il fatto che ciò avvenga attraverso uno schermo... perché siamo noi ad avere remore e scarsa abilità con la tecnologia, non di certo loro, gli adolescenti intendo. Mi sono quindi gettata a capofitto nella didattica a distanza: video registrati, editati e caricati, salotti messo a soqquadro per farsi spazio, dirette su Zoom di lezioni orchestrate con precisione chirurgica perché un conto è essere in un'aula di danza, un altro è danzare nello spazio di 50 cm tra il letto e l'armadio. Il risultato, ad oggi e attraverso la mia lettura, è che questo periodo porti con sé una risorsa e una potenzialità di riflessione e di sviluppo delle nostre pratiche assolutamente inestimabile. Abbiamo sempre pensato alla pratica e alla divulgazione della danza come a qualcosa che non potesse prescindere dalla presenza fisica, e invece no. Con questo non voglio negare gli evidenti limiti che la distanza, il distacco fisico comportino...ci mancherebbe. Ma di necessità, virtù.

Concludo quindi questo mio breve intervento con 3 parole chiave che porterò con me come eredità di questo tempo sospeso.

La prima è LENTEZZA. In questi ultimi anni ho insegnato talmente tante ore al giorno che stavo cominciando a perdere il senso della mia pratica a causa della necessità di una pianificazione veloce ed efficiente delle lezioni. Il nostro lavoro (inteso da più punti di vista: insegnanti, coreografi, danzatori, ricercatori, dirigenti, ...) esige lentezza. Tempo per ascoltare, riflettere, e restituire in forma artistica. Bene, in questo senso la quarantena mi ha tolto un grosso introito economico, quanto mi ha regalato la lentezza necessaria per fare ricerca e riaccendere quel trasporto amorevole per l'insegnamento. Lentezza che esigerò, e che credo dovremmo esigere tutti come categoria, in futuro.

La seconda parola è RIGORE. Rigore inteso come ridefinizione delle priorità artistiche. Anche nelle condizioni molto negative in cui attualmente navighiamo, c'è sempre spazio per formulare nuove domande ed elaborare nuove risposte, ma questo non può avvenire senza una rigorosa attenzione verso ogni aspetto di ciò che si intende offrire agli altri. In un periodo di offerta pressoché illimitata

di fruizione di contenuti artistici sul web, non ci si può presentare agli altri senza aver prima ben chiaro il proprio pensiero.

L'ultima parola è ESSERCI. Personalmente non vedo limiti ai modi in cui si possa danzare insieme agli altri... vedo però un grande limite nell'affermare che "non si possa danzare insieme agli altri se non in compresenza fisica". È un limite perché concettualmente contrario all'idea che la danza sia democraticamente accessibile a tutti e in ogni situazione. Idea che tutti noi, forse in modi e schemi diversi, condividiamo. Come educatori danzanti dobbiamo esserci adattandoci ai tempi che segnano le nostre pratiche, tuttavia esigendo lentezza e rigore. Prima di tutto da noi stessi.

Grazie.

Cristina Negro (Milano)

(membro del consiglio direttivo DES, performer, formatrice, danzeducatrice®)

Ho pensato che per raccontarvi la mia esperienza di questi mesi di isolamento a Milano la cosa migliore fosse portarvi con me in una breve esperienza pratica dedicata al corpo. Credo anche che attraverso la pratica potremo sentirci ancora più vicini nella distanza. E credo anche che avere un momento in cui potersi alzare e muovere togliendo l'attenzione dallo schermo bidimensionale e dalle parole, ci aiuterà poi ad accogliere con rinnovata energia nuove parole e pensieri.

Il corpo è stato in questi mesi, giorno dopo giorno, il mio più fedele alleato, dall'azione alla meditazione. Il corpo è stato la mia cura.

Nel confinamento ho imparato che mi sentivo "bene" nel senso di centrata, lucida e attiva soprattutto quando mi prendevo il tempo per praticare col corpo: ho quindi da subito cominciato a praticare yoga sia in solitario, sia attraverso la piattaforma Zoom offerta da un Centro di yoga milanese. Ho stabilito un rituale quotidiano che si alternava al mio lavoro come insegnante e formatrice per l'Università, sempre attraverso Zoom. A queste pratiche ho aggiunto ogni sera un tempo per la meditazione che è diventato un appuntamento irrinunciabile. E ancora momenti di grande libertà improvvisando con la musica in casa. E ancora la pratica delle "scale": un giorno si e un giorno no 50 piani di scale a suon di musica nelle orecchie per attivare il sangue, l'energia, per sudare e scaricare tensioni, preoccupazioni, rabbia, paure.

Vi chiedo quindi di alzarvi in piedi, dimenticare lo schermo del computer per 5 minuti, e iniziare a fare qualche passo nella vostra stanza immaginando di essere in una grande sala che possa contenere tutti i nostri corpi. Stiamo camminando insieme agli altri, sentiamo gli altri corpi, incrociamo lo sguardo di qualcuno, gli passiamo accanto.

E poi ci fermiamo. Siamo nella nostra presenza verticale. Piedi nella terra, cima della testa verso il cielo. Colonna vertebrale disponibile e slanciata. Il cuore un po' più avanti dell'ombelico. Gambe forti. E se non l'ho ancora fatto, chiudo gli occhi. Rilasso i muscoli del viso. Labbra socchiuse.

Prendo un grande inspiro, lo faccio salire al cuore, ai polmoni, fino alla gola e lascio andare, mi svuoto. Ancora una volta inspiro, salgo alla gola, inspiro ancora un po' e lascio andare.

Individuo un luogo all'interno del corpo, all'altezza del cuore, o un po' più su o più giù, un luogo in cui sento ora muovere il respiro, dove si incontrano in / es, lì mi fermo e mi riposo. Ascolto l'inspirazione e l'espiazione, cerco di non intervenire, lascio fare al respiro il suo lavoro, lascio il respiro respirare.

Con gentilezza inizio a muovere le cervicali e la testa nelle direzioni che il corpo mi suggerisce. Aggiungo le spalle, i gomiti, i polsi, le mani, le dita delle mani.

Lascio muovere le braccia nell'aria, in alto, in basso, in avanti, dietro, lontano dal corpo, vicine al corpo. Aggiungo il movimento del bacino, cerchi generosi che si portano dietro il movimento delle gambe, delle ginocchia, delle caviglie, dei piedi delle dita dei piedi. Lascio che tutto il corpo si muova, anche in modo disordinato, lascio fare con fiducia senza perdere il respiro.

Poi aumento l'energia, il vigore, la velocità per scrollare, scuotere il corpo, *shakerare* tutto il corpo e poi lasciare, scuotere e poi lasciare. Continuo ancora. Fino a ridurre velocità ed energia e piano piano ritrovare la presenza verticale. Resto.

L'ascolto al punto che ho trovato in cui sento muovere il respiro. Resto.

Apro gli occhi, incrocio lo sguardo di qualcuno, e gli sorrido.

E ci ritroviamo seduti davanti allo schermo.

Rossanna Abritta (Roma)

(danzatrice, coreografa)

Distanza e vicinanza si relazionano da due poli opposti mediante un campo, un'arena di tensioni entro cui si esprimono azioni (virtuali e reali).

Ciò che più si manifesta in questo momento di isolamento, è l'accadere in cui il corpo che sono, si espone tra l'al di qua e l'al di là della polarizzazione. Dunque non è tanto il distare o l'approssimarsi che preme la mia attenzione, piuttosto la loro relazione 'in azione' che di fatto, connota l'accadere di corpi esistenti in questo campo.

C'è una somiglianza ad un atto performativo incentrato sulla relazione di forze che procede, assieme a ciò che accade al suo dentro. Ma il suo dentro è pura esposizione, proprio come il corpo che si rapporta con il mondo in un *au dehors* più o meno cosciente.

Così da questo virale film che stiamo vivendo, terrò vicino le sensazioni di questa commistione continua del dentro e del fuori, dell'avvicinarsi e dell'allontanarsi.

Vicino rimane anche adesso, il senso di un mondo contraddistinto da eventi che i corpi vivono, che non possono comparire senza essere *affetti* l'uno dall'altro. Citando Nancy "l'affetto è il luogo del nostro essere in-comune"; un affacciarsi dalla ringhiera della nostra singolarità che così facendo, diviene pluralità.

Non allontanerò mai l'importanza del movimento intenso come bisogno, come gesto d'espressione, come luogo *del mentre*, come regalo affettivo... Più che mai, dopo un momento che ne ha marcato in profondità, la sua essenziale natura.

Il mio auspicio rimane quello di dargli spazio, allargarlo e lasciarsi sorprendere dalla sua poetica delle possibilità del corpo che le compie.

Eleonora Tregambe (Brescia/Roma)

(educatrice, operatrice di teatro sociale e danza di comunità, insegnante di Danceability® e performer)

In questo periodo mi mancano gli splendidi volti e i corpi di tutti quei bambini che ascoltavo e osservavo attraverso la danza e il teatro, e mi sono ritrovata ferma davanti a uno schermo. Inizialmente ero piena di energie creative, speranzosa di ripartire inventandomi azioni artistiche, non solo attraverso i social o l'associazione ma anche dentro casa... Il tempo ha iniziato a rallentare mi sono ritrovata in una piccola bolla, e ho iniziato a respirare e ad apprezzare la bellezza del silenzio e della natura, soprattutto durante le piccole passeggiate con la mia cagnolina.

Tra una passeggiata e l'altra, la cura della casa, il cucinare ho continuato il mio lavoro a distanza, e anche se lontana mi sono sentita ancora più vicina alla famiglia del ragazzo che ha una disabilità molto grave, vive attaccato al respiratore e per lui nulla è cambiato. Penso che sia fondamentale la presenza anche semplicemente vocale a ragazzi o persone costrette a vivere in casa ventiquattr'ore su ventiquattro. Cerco anche solo per un'oretta, a far danzare la mia voce le mie parole, cantando, suonando leggendo testi teatrali e dallo schermo vedo i suoi occhi che si muovono per dirmi sì o no, e la sua bocca che si apre, che sorride... penso sia la più assoluta vicinanza... per lui sono come uno

di quei conduttori che vede in tv, ma la mia voce è calda e non fredda, perché ha provato il mio contatto...

Vorrei riportarvi un altro esempio: lavoro con la danza creativa e la Danceability all'interno di una scuola nel primo municipio di Roma, in questa scuola l'Associazione Genitori appena scattata l'emergenza si è subito mobilitata a supportare le famiglie. Mi sono ritrovata a reinventare il mio lavoro dando priorità alla didattica, aiutando i bambini e le loro famiglie ad accedere alle piattaforme e classi virtuali, io che tecnologica lo sono poco. Mentre aiutavo genitori di varie nazionalità ad accedere alle classi virtuali, mi sono accorta che le priorità erano diventate altre, l'affitto, la spesa. Ho trovato così, tramite l'associazione, di essere più vicina a quei bambini di prima aiutando le loro famiglie... Credo che nonostante tutto siamo persone fortunate, piano piano ci rialzeremo, credo che abbiamo la capacità e la sensibilità di vedere bellezza ovunque, anche se a volte è un po' oscurata... un passo per volta ascoltandosi come in un cammino...

Monica Sandrin (Trieste)

(insegnante, danzeducatrice®)

Mi inserisco solo per segnalare due libri per l'infanzia che ho trovato particolarmente adeguati e utili in questo momento.

D. Grossman, *L'abbraccio*, disegni di M. Rovener ed. Mondadori, 2012.

Il testo racconta di un dialogo tra una madre ed il figlio sulla paura e la bellezza di essere soli e unici al mondo e sulla forza vitale e chiarificatrice di un caldo abbraccio.

I disegni sono minimali ma allo stesso tempo raccontano alla perfezione l'intensità delle parole e del loro significato.

Nota personale:

Trovo indicato questo libro, soprattutto in questo momento storico, dove molti si sono chiesti quando e come torneremo ad abbracciarci. Io invece mi sono interrogata su quanti in verità l'abbiano mai veramente fatto al di fuori di contesti prettamente familiari. Questo libro potrebbe essere utilizzato per analizzare più in profondità l'esigenza e il piacere di contatto umano attraverso un lavoro di relazione.

R. Angeletti, *Con le ali*, ed. Splen, 2018

È la storia di un bambino che osserva e analizza dalla finestra della sua cameretta il volo dei gabbiani confrontandolo con la propria condizione che lo vede impossibilitato a fare ciò che più ama, giungendo poi da solo alla conclusione che il pensiero e la fantasia permettono di essere liberi in qualsiasi circostanza ed in qualsiasi posto.

Questo libro è interattivo perché sono inserite delle finestrelle che riportano delle domande di approfondimento per il lettore.

Nota della scrittrice

Questo libro propone un percorso di riflessione sul tema della libertà attraverso le domande proposte il lettore prova a dare delle risposte indagando nei propri sentimenti.

Nota personale

Trovo indicato questo libro, soprattutto in questo momento storico, come ausilio per genitori ed insegnanti per aiutare i bambini, e non solo, ad esprimere le emozioni vissute durante la quarantena. Può essere utilizzato inoltre per esplorare tematiche di movimento relative soprattutto allo spazio.

Annadora Scalone (Bologna)

(insegnante di danza contemporanea, danzeducatrice®)

Comincio ringraziando Franca e tutti quelli che hanno partecipato all'incontro con Franca: eravamo in 100 ed è stata un'emozione grandissima.

Avevo deciso di non intervenire perché non sono tanto in confidenza con le parole sono più a mio agio con il movimento; invece tutte queste testimonianze mi hanno spinto a raccontare la mia esperienza.

Avevo deciso di mettere una grande distanza tra me e la danza una volta chiusa la scuola di danza per l'emergenza COVID. Vivo a Bologna e da quasi 30 anni dirigo e insegno nella mia scuola di danza e una volta interrotta l'attività didattica dal vivo avevo pensato di interrompere ogni tipo di lezione, soprattutto a distanza.

Poi la mamma di un'allieva mi ha invitato a riflettere sulla necessità di mantenere un contatto, un legame proprio attraverso la danza. Ritenevo fosse impossibile e cioè che non si potesse danzare insieme a distanza: la necessità della vicinanza del corpo e della voce del maestro mi sembrava indispensabile. Invece questa mamma è stata profetica e mi ha fatto cambiare idea: mi ha fatto riflettere sulla necessità dei miei allievi di mantenere vivo il contatto e il senso della comunità danzante. Mi ha fatto comprendere questo bisogno e alla fine ho capito che anche io, come maestra di danza, avevo bisogno di questo. Così ho avviato lezioni online ed è stato magico. Devo ringraziare questa mamma perché mi ha posto in una condizione nuova e mi ha dato modo di ridefinire quello che per me rappresenta la danza ed il suo insegnamento.

Ho dovuto rimodulare però la mia pratica di insegnamento e, come ha detto Lucia, ho cominciato a prestare attenzione in maniera "chirurgica" alla programmazione di ogni incontro, perché i tempi e i modi delle lezioni a distanza non permettono tempi morti o parole inutili.

Devo ammettere che durante i primi incontri vedere i bimbi chiusi nelle loro camerette, quasi segregati, mi ha fatto pensare ad Anna Frank ed i primi giorni di attività online avevano un sapore di tristezza. Ho capito dunque, che come me anche i bimbi avevano bisogno di muoversi, ma soprattutto bisogno di stare in contatto.

Così questa dimensione, che teoricamente mi sembrava fortemente distaccante, è diventata invece un collante fortissimo e questo nuovo mezzo di comunicazione una forma come un'altra per fare quello che ci piace, cioè danzare.

È indubbio che il vero grande problema sia quello della connessione, del tempo ritardato in cui arriva la musica e in cui ritorna l'immagine, ma siamo riusciti con la buona volontà e la necessità di raggiungere nuovi obiettivi modulando nuove danze e nuove coreografie sfruttando il limite di questo mezzo e facendolo diventare strumento di creazione.

Abbiamo danzato di nuovo insieme e quella che era cominciata come una grande tragedia e che purtroppo continua ad esserlo ha creato nuove opportunità.

Si è rigenerata la confidenza dei corpi ed i bimbi hanno ripreso a mostrarmi i dentini che dondolano e le adolescenti i capelli che crescono e diventano lunghi e bellissimi; allora ho pensato che è giusto così perché le maestre di danza sono le maestre che guardano i corpi, li osservano e gli allievi si offrono senza riserbo al loro sguardo.

Devo dire che mi sento vicina a tutti voi e ringrazio la DES per aver creato questo momento d'incontro e di condivisione, perché è proprio di questo che c'è bisogno ed è un valore averne percepito la necessità e colmato questo vuoto.

Nicoletta Ferri (Milano)

(ricercatrice, danzeducatrice®)

Ringrazio innanzitutto per questa bella occasione di confronto e dialogo, che accolgo con piacere perché mi fa sentire parte di una comunità pensante e danzante, che tenta di orientarsi con reciproche riflessioni in questo momento di grandi cambiamenti per ognuno di noi.

Nei mesi appena trascorsi ho esplorato la possibilità di seguire, per reagire al momento di stasi e per nutrirmi con l'allenamento, alcune classi di discipline che pratico da anni e di cui quindi conosco la cornice e la metodologia di fondo, che amo e nelle quali anche mi ritrovo (BMC, danza educativa, yoga). In queste esperienze attraverso strumenti virtuali sono rimasta stupita dall'osservare la potente capacità del corpo di "presentificare" memorie. Ho sentito forte la dimensione della memoria incorporata, incorporata, *embodied*. Mi ha stupito questo senso di "ritorno" nel ricontattare un sapere incarnato che era lì, e che forse non aspettava altro che una scusa per venire potentemente fuori. Una riconnessione che sentivo guidata non tanto da stimoli visivi, quanto piuttosto dalla voce della/e conduttrice/i, che percepivo come una presenza sensorialmente più rilevante rispetto al video.

Lo sperimentare in modo così chiaro questo senso di ri-attraversamento di memorie corporee, di territori amati e riconosciuti, mi ha portata a interrogarmi sulla natura delle esperienze corporee condotte a mezzo virtuale. Mi torna spesso una domanda: accanto alla potente capacità di "ri-presentificare" un sapere *embodied*, queste pratiche possono aprire piste nuove del e nel corpo, e quindi diventare esperienze incorporate? Che tipo di conoscenza è la conoscenza di cui facciamo esperienza attraverso una lezione di matrice corporea condotta con un mezzo virtuale?

È una domanda che mi accompagna anche quando vado a riflettere sul senso dell'esperienza scolastica per bambini della scuola dell'infanzia o primaria in questo particolarissimo tempo. Quali sono gli ingredienti affinché l'attraversamento di un'esperienza condotta attraverso uno strumento virtuale si fermi radicandosi in conoscenza incarnata?

Concludo agganciandomi alla frase con cui ho aperto questi miei brevi pensieri, "il piacere di sentirsi parte di una comunità pensante e danzante". In questo periodo di isolamento sto sentendo in maniera più intensa la preziosità di contesti di pratiche corporee partecipate: comunità con lunghe radici, in cui si danno appuntamento persone magari anche da provenienze geografiche molto diverse nel mondo. Li sento ambiti di reale sostegno e nutrimento. Il mio pensiero va a chi, anche in condizioni di non-Covid-19, è costretto per motivi vari a non poter usufruire di classi di pratiche corporee (persone malate, magari in ospedale, persone temporaneamente costrette a casa per vari motivi, o semplicemente persone che faticano a ritagliarsi il tempo per sé perché dediti all'accudimento di bimbi piccoli, come me in questo momento). Trovo che l'immediatezza con cui ci si può collegare e la semplicità con cui si può prendere parte a pratiche corporee in questo momento sia un elemento davvero prezioso, che vorrei tanto poter ritrovare anche in tempi di non-Covid-19, perché mi sembra un piccolo ma rilevante tassello per la costruzione partecipata di una società più inclusiva, anche attraverso il movimento e la danza.

Teresa Rospetti (Foligno)

(insegnante di danza, operatrice di danza di comunità)

Lavoro con comunità di persone che hanno Parkinson e persone anziane e volevo dire che in questo momento così particolare in realtà si è creata una opportunità attraverso le modalità online, che altrimenti non avremmo mai avuto, di raggiungere in maniera capillare delle persone che in genere non avevano la possibilità di recarsi alla sede in cui io di solito tengo le classi.

È un momento in cui è giusto riflettere su quanto in effetti possiamo in futuro mantenere questa dimensione, quando torneremo nella nostra sede con le persone che potranno raggiungerci

fisicamente, e come potremo usare questo strumento per continuare ugualmente a far sentire partecipi quelli che in realtà fisicamente non sono mai riusciti a *unirsi a noi*.

Molti di noi hanno parlato delle opportunità che sono nate da questo momento di difficoltà e io ho colto anche questo. Alcune persone con cui ho lavorato mi hanno anche detto: “Se non avessimo avuto questo mezzo ci saremmo persi in un mare di niente e invece ci siamo sentiti tirati fuori, ci siamo sentiti richiamati in causa”.

Infatti molte delle persone che hanno Parkinson, così come gli anziani, sono rimasti chiusi, bloccati, serrati dentro le loro abitazioni o nelle residenze; io ho avuto la fortuna di essere in contatto con dei direttori di strutture che mi hanno chiesto di fare questo lavoro, di continuare a farlo online, perché per loro era una finestra aperta in un momento in cui le finestre non potevano, di fatto, essere fisicamente aperte.

Quindi sono stata molto contenta di non avere avuto muri *in questa particolare situazione* in cui siamo stati tutti rinchiusi dentro quattro mura o poco più, anzi, in alcuni momenti io mi sono sentita proprio di non averne.

Volevo lanciare questo ulteriore spunto di positività perché da un certo punto di vista io sono riuscita a fare anche di più rispetto a quello che avevo fatto finora *lavorando in presenza*. Ho raggiunto più persone, ho danzato con più persone.

DES Associazione Nazionale Danza Educazione Società
c/o Dipartimento delle Arti Via Barberia 4 40123 Bologna
e-mail: info@desonline.it - sito: www.desonline.it