



Stare nel “non sapere” tra danza e pratica spirituale

Soto Hoffman

Molayo nella lingua coreana significa “Non lo so”.

Non sapere o sapere “che non sai” e accettarlo profondamente, nella mia esperienza di vita, è un passo verso la liberazione.

Nella maggior parte delle società, dei sistemi educativi e delle culture, il “non sapere” è considerato un aspetto negativo.

“Se non sai dove stai andando, allora non puoi perderti” dice un proverbio Zen.

Nel corso degli anni, più ero impegnato nell’insegnamento, più iniziavo a rendermi conto di quanto non sapessi e di quanto ancora non so. Ad un certo punto nel rispondere agli studenti che mi ponevano domande, ho cominciato a rispondere: “Non lo so... tu cosa ne pensi?”. Appoggiavo la schiena alla sedia e osservavo la loro reazione. La prima volta che ho risposto con la stessa domanda, lo studente è stato colto di sorpresa per un momento. Dopo aver balbettato un po’ ha trovato (dentro di sé) una risposta chiara e concisa. È stata per entrambi una sorpresa. Tornai a casa e ci pensai a lungo.

Da quel momento, in certe circostanze, ho iniziato a essere testimone delle risposte che sorgevano dopo il “Non lo so ... voi cosa ne pensate?”. Lentamente mi sono sentito più a mio agio nell’atto di affermare il mio “non sapere” alla classe. Negli anni è diventato uno strumento importante per consentire agli studenti di trovare le proprie risposte. Le risposte erano molto spesso molto costruttive, non solo per se stessi, ma anche per gli altri, me compreso. Questo mi ha dato l’opportunità di vedere il mondo in modi nuovi e diversi.

La porta di Molayo si spalancò ...

Cos'è la danza? ... Molayo! Dimmelo tu.
Perché lo stiamo facendo? ... Molayo! Dimmelo tu.
Dovrei farlo tutti i giorni? ... Molayo!
Cos'è la Somatica? ... Molayo! Cosa pensi che sia?
Dove dovrei sentirlo? ... Molayo! Dove lo senti?

Amo dire "Molayo" per incoraggiare gli studenti a diventare indipendenti rispetto al cercare sempre le risposte al di fuori di se stessi.
Una lettura che mi ha influenzato negli anni viene dal Sutra del Cuore. Nel buddismo, i Sutra sono come la Bibbia nel Cristianesimo o il Corano nell'Islam. Il Sutra del Cuore è uno dei Sutra più popolari e citati.

"Ciò che fa il Sutra del Cuore è di tagliare, decostruire e demolire tutte le nostre solite strutture concettuali, tutte le idee rigide, i nostri sistemi di giudizio, i nostri punti di riferimento, inclusi quelli relativi al nostro percorso spirituale".

(da *Form is Emptiness, Emptiness is Form ... Why the Heart Sutra will change your life forever* in "Buddhadharma" Magazine Fall 2012).

Il Sutra dice **No** a tutto ciò che pensiamo. Questa viene anche chiamata "La saggezza folle". Alla fine, mi ritrovo al punto di partenza. Ora mi esercito soltanto a dire a me stesso ... "Beh, Signor Soto, pensi di sapere, ma semplicemente non sai".

Movimento come pratica spirituale

Il movimento è stato a lungo accettato come medicina per il corpo. Ora è diventato più chiaro che mai che il movimento è una buona medicina anche per la mente, le emozioni e lo spirito. Quando danzo, o mi muovo e sono connesso al mio corpo in modo cosciente, quando la mia intenzione è di muovermi e danzare vivendola come un'opportunità per esprimere e creare, per guarire o trasformare, in quel momento, sento di coltivare anche lo spirito. Sto meditando mentre sono in azione. Mi muovo nella linea di secoli di Sufi, Yogi, praticanti di arti marziali e di danzatori di trance da tutti gli angoli della terra. Sono connesso a tutte quelle persone che si muovono per diventare più consapevoli, per essere presenti nel momento presente o a quelle persone che si muovono solo per sentirsi bene e portare quel sentimento come eco nel mondo.

"Ogni volta che danzi o ti muovi stai creando un'opportunità per lo Spirito e la Forza Vitale di manifestarsi attraverso il tuo corpo, creando un'espressione unica nel suo genere. Solo tu hai la capacità e la responsabilità di portarla al mondo!".

Alla fine, vogliamo dedicarci a pratiche, siano esse in movimento o nella quiete, che possano servire a risvegliarci e a coltivare la consapevolezza. Ciò si traduce poi nella nostra vita quotidiana, così da non creare divisione tra la nostra vita secolare e quella spirituale. In modo che ogni nostra parola, ogni pensiero e azione riflettano il modo in cui vogliamo manifestarci nel mondo come esseri umani.

"La pratica spirituale non significa solo sedersi e meditare. La pratica spirituale vive nel guardare, pensare, toccare, bere, mangiare e parlare. Ogni atto, ogni respiro e ogni passo può essere vissuto come pratica e può aiutarci a entrare in contatto con la nostra essenza". (Thich Nhat Hahn)

Soto Hoffman, *Molayo*; Soto Hoffman, *Spiritual, Secular*
(entrambi in via di pubblicazione su www.sotomotion.com)
video: <https://youtu.be/-DVjGaxKMzU>

Deborah Hay

Stiamo tutti morendo. Crediamo che non stiamo morendo. Questa può essere una riflessione che mi aiuta a smettere di pensare. *Passa una sera alla settimana al lume di candela. Ovunque io sia c'è danza. invece di pensare che ci sia danza ovunque io sia, scelgo io il luogo e lo spazio per giocare a danzare. In costante oscillazione tra equilibrio e moto.*

Quanti studenti danzano da soli ininterrottamente per almeno 40 minuti ogni giorno, fuori dai contesti di prove, coreografie e stretching? E perché questo non è un requisito indispensabile per ogni studente di danza? In che altro modo, se non questo, è possibile sviluppare un dialogo intimo con il proprio corpo?

Lascio entrare l'aria intenzionalmente per calmare i pensieri. Ascolto il rumore dell'irrigatore fuori dalla finestra. La sua pressione è bassa. Gocce d'acqua possono risuonare in modo differente nel momento in cui contattano la superficie di una pianta in giardino, tra cumuli verdi come nuvole simili a cuscini e sentieri di ghiaia. Ho trovato tre nuove componenti nel mio gioco del "Cosa succede se" che vanno ad aggiungersi alla "me che danza". *Cosa succede se: Percepisco l'io come l'organizzazione delle cinquantatre trillioni di cellule che si muovono tutte allo stesso momento?*

La percezione dell'io non è legata al significato di questo preciso momento? L'io non sa nulla?

Lascio andare il modo in cui la mia visione riconfigura gli oggetti e la prospettiva, lasciando andare il tentativo di controllo per far sì che le cose siano come voglio o come ho bisogno che siano. *Se guardo attraverso il filtro di ciò che so, invece di ciò che non so, lo stupore non ha spazio.*

Cosa succede se non c'è spazio tra il "dove sono" e il "ciò di cui ho bisogno"? "Dove sono è dove sono" è una frase sensata, ma mi suona meno gradevole di "Dove sono è ciò di cui ho bisogno"

"I pensieri sono filtri che vengono affollati dalla storia, dalle abitudini e dalle ambizioni, bloccando il flusso di risposte inesplorate e non misurate del qui e ora". (Robert Rauschenberg, Artista)

(Deborah parla di un giorno in cui collabora con un coreografo che suggerisce di osservare le danze che accadono attorno a noi nel momento in cui lasciamo casa)

Gli esseri umani hanno imparato a vedere la vita come scintillanti composti di una razionale combinazione di materia, sia essa inafferrabile passato, materiale presente o possibile futuro. Attraverso pratiche basate sulla disciplina che ci sono state imposte fin dalla prima infanzia, abbiamo disimparato la pulsione a giudicare la vita come una semplice manciata di fatti. Il nostro impegno culturale ad abbracciare l'ignoto, rovinato dall'avvento dell'era dei computer, mi ricorda di ritornare a respirare profondamente e a notare tutto ciò che mi circonda.

Il coreografo [con cui sto lavorando] mi suggerisce: "gira sul posto più volte e poi comincia a camminare nella direzione in cui ti trovi quando smetti di girare".

Lo faccio, felice di andare dove non avevo scelto di andare. L'atto di guardare e l'oggetto osservato si incorporano. Io sono la performance. Attenta ai momentanei cambiamenti dentro e fuori il mio corpo fisico. Percepisco un respiro planetario. Le mie mani passano davanti al mio sguardo e diventano una vegetazione tropicale.

Passanti entrano nel mio campo visivo.

Un musicista-dalla-pelle-scura in piedi con l'acqua fino alle caviglie, sta suonando un pezzo jazz con uno strumento con corde primitive. I suoi piedi carezzano il limo del fondo del fiume, mentre sposta la sabbia da un piede all'altro. L'acqua non si annebbia. Un altro uomo entra nel fiume che è più verde che blu. Dietro di lui un bambino appena nato si rannicchia si gira in posizione fetale prima che io possa vederlo. Una coppia di gemelli identici porge il neonato ad un'altra coppia di gemelli identici. Tutti sono contenti. Guardo l'orologio. Sono le 11:33.

Amo questo coreografo.

(Deborah Hay, *My Body, the Buddhist*, University Press of New England: Wesleyan University Press, 2000, pp. 1 e 99-102)



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