



UN PASSO Dance Readings Quarto incontro 14 dicembre 2020

Valerie Preston-Dunlop
**L'esperienza fenomenica del danzare
il 'qui e ora'.**

Cosa c'è di fenomenico nel danzare?
Che cosa è l'ora?

Diventare un tutt'uno con il materiale di danza è ciò che un danzatore deve fare.
Non è facile per nessuno passare
dall'eseguire dei movimenti al danzare.
Se si separa ciò che si fa da chi lo sta facendo
la danza si perde perché la danza sei tu.
Questo è ciò che un danzatore ha bisogno di capire.

La fenomenologia permette questo salto
guardando la danza come un'esperienza cosiddetta pre-riflessiva
come un'esperienza che non può pensarsi separatamente dal farsi.

Sappiamo che mente e corpo si possono polarizzare.
Possiamo stare fermi e pensare.
Alzarci e muoverci con i nostri pensieri altrove.
Può sembrare che la mente domini,
che il corpo possa funzionare senza di essa.
Nella danza tutto si riunisce.
Laban allertava così i danzatori:
"Non pensate a parole, esse separano.
Pensate attraverso i processi di movimento, questo unisce".

Danzare è sentire-pensare-sentire con i sensi-fare

con l'immaginazione.

Quando questo si incontra insieme, l'esperienza è di tipo fenomenico.

Questo è tutto.

Sentiti pienamente ed esclusivamente reattivo
verso ciò che sta accadendo, qui e ora.

Prova questo movimento: alza / apri / con energia

Puoi farlo o puoi viverlo.

Puoi mantenerti fuori da te stesso,

separare la coscienza dal corpo e

domandarti: lo sto facendo giusto? come sembro?

cosa sto facendo?

oppure

puoi vivere il qui e ora dell'innalzare e dell'aprire.

Tempo fenomenico

Il tempo è vissuto, il tempo è organizzato.

Può essere sia fenomenico che visto oggettivamente.

Stai fuori di te e organizza il tuo tempo.

Guarda il tuo orologio, seguilo.

Pensa contando, tre quattro, uno-e-due, sette otto.

In alternativa,

stai dentro te stesso e vivi l'esperienza del momento, del presente.

Fai un movimento semplice che inizi in un punto e finisca in un altro.

Mantieni la totale consapevolezza dell'azione nel suo evolversi,
per ogni millesimo di secondo.

Ora danza quell'azione muovendoti verso la posizione finale anticipata.

Ora danza quell'azione allontanandoti dalla posizione di partenza ricordata.

Per capire la differenza è necessario danzare i tre modi.

Danzare in modo fenomenico è un continuo divenire,

non ero, non sarò,

non c'ero, non ci sarò

ma io sono qui.

Apprendiamo dei materiali di danza facendo le prove

fino ad arrivare al presente, qui e ora.

Guardiamo le dimostrazioni, cerchiamo di ricordare.

Anticipiamo come lo faremo movimento dopo movimento
finché non ce l'abbiamo.

Il ricordare svanisce, l'anticipare diminuisce,

l'ORA si consolida.

A quel punto inizi a danzarlo, danzarlo davvero.

Spazialità fenomenica

Lo spazio è vissuto, lo spazio è organizzato.

Puoi dire a te stesso di muoverti oggettivamente nello spazio,

un metro in avanti, un quarto di giro,

oppure puoi fare esperienza di te che avanzi e giri.

Rimani dentro te stesso e sperimenta lo spazio esistenzialmente,
come hereness e thereeness,
come il mio spazio e lo spazio non-mio,
integrando il movimento del "qui" con i cambiamenti nel "là".
Per i danzatori
lo spazio non è semplicemente occupato fisicamente
ma abitato positivamente.

Potenziamento

Perché perdere tempo con l'esperienza fenomenica?

Perché potenzia il danzatore.

Un danzatore fenomenico non è mai un oggetto che si muove a comando.

Un danzatore fenomenico vive ogni movimento.

Un danzatore fenomenico crea ogni movimento
perché trasforma una consegna in una creazione.

Se vivi lì dove sei
ti condurrà oltre.

Non devi farti dire dove mettere il tuo corpo.

Funzioni divenendo,

camminando, girando, cadendo, oscillando,

stando fermo, risolvendo, dissolvendo, cristallizzando.

Risolvi i problemi,

trovi le transizioni

perché vivi dentro e fuori di loro.

Valerie Preston-Dunlop, *Looking at Dances*, Verve Publishing, 1998, pp. 55-7
Traduzione di Laura Delfini

Raffaella Giordano

Un dono

Al corpo do una responsabilità totale perché il corpo è un corpo totale.

È il luogo che determina la nostra esistenza

È la casa/forma in cui vivo la mia vita.

Un organismo definito in forma visibile, toccabile, pieno dentro di carne, sangue, di tutto ciò che matericamente lo riempie.

È vivo, traversato e in movimento, partecipe di un dentro e di un fuori.

La superficie pelle è la frontiera oltre la quale il mio corpo fisico non esiste più e dove ha inizio la mia relazione con il mondo e con l'altro da me.

Il mio corpo comprende e raccoglie in sé unitamente tutto ciò che mi permette di esistere.

un corpo intelletto

un corpo mente

un corpo cuore

un corpo emozione

un corpo respiro

un corpo energia

.....

.....

[...]

Abbandonare il giudizio e non pre-supporre l'azione, cedere alla tensione generata dalle nostre paure e accogliere il disequilibrio.

Con-cedere al corpo l'abbandono necessario per potere riconoscere i propri limiti e i vincoli che governano e sostengono la nostra fisicità.

Riposare il corpo sulla terra, stare nella condizione, in presenza, partecipare dell'accadimento con tutti i sensi propri della materia, respirante...

è un primo passo

Lasciarsi portare senza chiudere, senza fermare in un pensiero... senza giudicare ancora

Digerire ed integrare per eliminare il superfluo.

Lasciare spazio affinché la materia possa rivelare il più possibile la sua natura oggettiva, la gravità, il respiro, il volume, le traiettorie, la spinta, la verticalità...

[...]

Riconoscere che la bellezza di una forma è determinata dalla sua adesione con ciò che nasce dentro e non come un atteggiamento esteticamente distaccato.

Aderire alla forma attraverso gli esercizi significa darsi un limite ulteriore, per poter verificare e osservare il processo di 'traduzione' da-a, eliminando piano piano la distanza fra il dire e il fare, il pensare e il sentire.

[...]

La pratica quotidiana è un vero e proprio campo di osservazione, intensa e dedicata. Un luogo dove coltivare la fiducia verso sé e verso gli altri all'interno di uno stato di instabilità, dove restituire al 'sapere' una forza che non si traduca in un sistema di certezze, ma piuttosto in una capacità di accettare, di volta in volta, il mutamento, in divenire. Di natura aperta, il corpo intero respira la totalità del contesto in cui vive portando con sé il carico del suo vissuto.

La materia così ricettiva assorbe come una spugna ciò che desidero e non desidero, e cela al suo interno l'impressione violenta che di continuo mi ferisce e mi accarezza. Il corpo è un luogo di memoria, portatore di un 'sentimento' da ascoltare e da scoprire.

[...]

Più riesco a "pulire" il mio organismo attraverso un ascolto solo filtrato e non imprigionato dalla supervisione del mentale, più il mio contenuto più intimo e universale ad un tempo, trova la strada per manifestarsi.

[...]

La persona che si abbandona attraverso una dedizione rigorosa per risvegliare la libertà del cuore. In lei ritrovo una comprensione diretta e traversando le forme partecipo della mia storia e della storia degli altri. Ho visto persone danzare che hanno toccato la mia sensibilità, commuovendomi nel profondo, e anche per questo offro a questo linguaggio la mia dedizione, in consonanza e in gratitudine.

Raffaella Giordano "Un dono", in Cristian Muscelli, *In cerca di danza*, Costa & Nolan, Genova, 1999, pp. 117-120



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