

DANZASI



IN QUESTO NUMERO

HI>DANCE FESTIVAL 1.0

Dance and technology

BIOENERGETICA

Chi non balla
non sa cosa succede

**BALLERINI XL
ALLA RISCOSSA**

Quando l'arte svolge una
funzione di costruzione
sociale e delle coscienze

n° 286

Chi non balla non sa cosa succede

di Antonella Merengo

L'idea di creare una collaborazione tra un giornale di danza e un approccio di psicoterapia, ovvero l'analisi bioenergetica di Alexander Lowen, nasce dalla comune convinzione che la danza, in tutte le sue forme, contiene in sé tutto ciò che fa parte dell'essere umano, ovvero emozioni, movimento, creatività, sessualità, che non sempre trovano un canale verbale per la loro espressione, ma che si realizzano molto meglio nel linguaggio corporeo. In entrambe le discipline quindi l'interesse è rivolto al corpo e alla validità terapeutica del movimento, e soprattutto al fatto

che i linguaggi non verbali possiedono una maggiore universalità ed efficacia...e ci "fanno tirare fuori" tutto ciò che con le parole non saremmo in grado di spiegare completamente. La libertà espressiva della danza purtroppo, nel corso dei secoli si è via via perduta con l'introduzione di tecniche rigide che hanno allontanato quest'ultima dal suo significato originario, ovvero una modalità comunicativa e di conoscenza di se stesso e dell'ambiente circostante. Il corpo che danza, soprattutto nella nostra cultura, non lo fa mai in modo ingenuo o primitivo, come avveniva nei popoli antichi che danzavano tutti gli eventi più significativi della vita



Alexander Lowen

dell'uomo, ma al contrario è un corpo allenato, preparato per rendere efficace la sua presenza e quindi è dotato di un necessario virtuosismo e di un'inevitabile artificialità, che pur avendo le apparenze della naturalezza rileva invece l'automatismo. Componente essenziale di ogni gestualità teatrale/coreografica è la dimensione del "come se", che nonostante sia una rappresentazione del corpo potente nella sua immediatezza, tuttavia ne è limitata, in quanto quello che può succedere è sicuramente un coinvolgimento emotivo in chi osserva, ma un coinvolgimento molto più limitato in chi esegue. Il ballerino, impegnato nella perfezione

tecnica del balletto, pur provando un'emozione è tenuto a controllarla e a non lasciarla fluire liberamente, pena la non riuscita della sua esecuzione. Ed è come immergersi nell'acqua ma non venirne bagnati. La danza "pura", naturale, che è fatta di semplice movimento e di espressione dei sentimenti, caratteristici proprio dell'essere umano (ne può essere un esempio la danza moderna che affonda le sue radici nella tecnica di Marta Graham) è quella che più si avvicina alla visione del corpo che ha la bioenergetica, ovvero un corpo in continuo movimento espressivo ed emozionale, un corpo che vive, dove è la persona stessa ad essere impe-

gnata in un movimento fisico e in un'attività muscolare che approfondisce il suo respiro e causa reazioni emozionali all'interno di se stessa. E ciò accade senza alcun coinvolgimento dovuto a elementi visivi o estetici, né per la proiezione di un'esperienza verso spettatori coinvolti.

Lowen muoveva i primi passi nell'analisi bioenergetica in una New York ricca di fermenti culturali legati alla danza e molti danzatori si rivolgevano a lui.

È importante precisare che l'analisi bioenergetica non è una forma d'arte o un'attività fisica, ma è uno specifico approccio psicoterapeutico ed ha come obiettivo quello di aiutare gli individui a tornare ad essere con il proprio corpo e a goderne la vita con quanta pienezza possibile. Questo risultato comprende il recupero di funzioni basilari come respirare, muoversi, sentire e esprimere se stessi, o semplicemente il recupero di un dialogo con il proprio corpo.

L'analisi bioenergetica ha dunque come obiettivo l'aiutare le persone a riconquistare la loro natura primaria, la condizione di libertà, lo stato di grazia e la qualità della bellezza. Una persona che non respira a fondo riduce la vita del corpo; se non sente liberamente, limita la vita del corpo; e se reprime la propria autoespressione, limita la vita del corpo.

Queste restrizioni alla nostra vita non vengono autoimposte volontariamente, ma si sviluppano come strumenti di sopravvivenza in un ambiente e in una cultura che negano i valori del corpo a favore del potere, del prestigio e del possesso. Tuttavia non contestando queste restrizioni le accettiamo e così tradiamo il nostro corpo. È vero anche che le persone sono inconsapevoli delle tensioni corporee che le tormentano, e che per loro sono diventati una seconda natura, sono ormai parte del loro modo abituale di essere nel mondo. La conseguenza di tutto questo è che molte persone passano la loro vita con un insieme di energia e sensazioni molto limitate.

La bioenergetica è l'avventura della scoperta di se stessi, differisce da forme analoghe di esplorazione della

propria natura perché cerca di capire la personalità umana dal punto di vista del corpo, e soprattutto la convinzione di base è che i processi energetici del corpo determinano ciò che succede nella mente esattamente come determinano ciò che succede nel corpo.

A questo punto viene da chiedersi a cosa possa servire ad un ballerino avvicinarsi a questo approccio, e la risposta potrebbe essere un tentativo di sperimentare la vita del corpo in un'altra modalità, libera dai dogmi delle tecniche, e ad avere una visione diversa e una maggiore padronanza di esso.

Questo può essere possibile senza dover per forza intraprendere un percorso terapeutico, attraverso la conoscenza e la partecipazione a quelle che Lowen ha chiamato "classi di esercizi". Queste non rappresentano un'attività terapeutica ma sono uno strumento potente di miglioramento della percezione corporea e un aiuto nello sbloccare l'energia intrappolata o confinata all'interno del corpo. Le classi di esercizi bioenergetici aiutano ad accrescere la mobilità ai livelli muscolari ed emozionali e possono svolgere un ruolo importante nell'area della prevenzione e della psicologia della salute.

Durante gli esercizi il conduttore della classe dirige l'attenzione di ogni partecipante sul proprio corpo, su ciò che vi accade e sulle sue sensazioni, e dirigerà questa attenzione senza mai dire ciò che si dovrebbe "sentire" ma semplicemente aiutando ognuno a percepire qualunque sentimento o sensazione egli abbia. Iniziando così a prendere contatto con il proprio sentire, con la propria realtà interna si compie il primo passo verso l'"essere" ed il relativo "ben-essere".

Gli esercizi infatti non sono mai svolti in senso di attività meccanica ma sempre solo rispetto al sentire nel corpo. Così il fare può sembrare a volte improduttivo, ma questo è un naturale approccio biologico ed energetico (quindi bioenergetico) nel processo di approfondimento della respirazione e nella liberazione dell'energia bloccata nelle tensioni, con

il rispetto di tutte le variazioni individuali e dei tempi necessari ad ognuno.

A volte i movimenti sono ampi ed attivi, ma la perfezione della loro esecuzione non è mai l'obiettivo.

Fondamentale al concetto degli esercizi bioenergetici è che, dove c'è energia libera e libero sentire, vi seguiranno movimenti pieni di grazia, e fondamentale a questa grazia è il lavoro di grounding (radicamento). Essendo quindi un'attività di prevenzione e non di cura, possono partecipare ad esse tutti coloro che, non avendo gravi patologie psico-fisiche, desiderano approfondire il rapporto con il proprio corpo.

Lo scopo delle classi è quindi aiutare ad entrare in contatto con il proprio corpo, accrescendo le sensazioni in esso; diventare consapevoli delle tensioni muscolari e lavorare sul movimento e sulla respirazione in modo graduale per favorirne il rilascio. Sbloccando così l'energia intrappolata nel corpo e lasciandola fluire liberamente, ne consegue un senso più grande di vitalità, che accresce la capacità di sentire piacere, la motilità e il benessere sia a livello muscolare che emozionale.

Nei prossimi articoli ci addenteremo sempre di più nella visione bioenergetica associata al movimento e al suono.

Bibliografia:

- Lowen, A. *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 1983
- Lowen, A. e Lowen, L. *Espansione ed integrazione del corpo in bioenergetica. Manuale di esercizi pratici*, Astrolabio, Roma, 1979
- Chodorow, J. *Danza terapia e psicologia del profondo*, Red edizioni, Como, 1998
- Giammarini, E. G., *Cos'è una classe di esercizi di bioenergetica. Ovvero cosa non è una classe di esercizi di bioenergetica*, International Journal of Bioenergetic Analysis, Traduzione di Piero Rolando, a cura di Luciano Marchino, pubblicato sulla rivista Anima e Corpo on line, n°6 e 7
- Pontremoli, A., *La danza, storia, teoria, estetica nel Novecento*, Laterza, Roma 2004



In Italia l'organizzazione che, da oltre trent'anni, opera nella formazione di psicoterapeuti ad indirizzo bioenergetico è La *S.I.A.B.*, di cui il presidente è la dottoressa Patrizia Moselli.

È stata fondata nel 1978 dallo stesso **Alexander Lowen** e accoglie all'interno del proprio staff gran parte degli psicoterapeuti che hanno contribuito ad introdurre in Italia quest'approccio terapeutico nei primi anni settanta.

È affiliata all'International Institute for Bioenergetic Analysis (I.I.B.A.).

È stata inoltre riconosciuta dalla legge italiana come **Scuola di specializzazione post-laurea in psicoterapia** dal Ministero dell'Università e della Ricerca Scientifica e Tecnologica con decreto ministeriale 20.3.98 ai sensi dell'art. 3 della legge 56/89.

La S.I.A.B. ha ricevuto l'importante riconoscimento di **Società Matura dall'I.I.B.A.** Tale denominazione conferisce alla nostra Società una relazione più paritaria con l'Istituto Internazionale.

La S.I.A.B. inoltre è diventata una **Società accreditata ad erogare tirocini pre e post-universitari per i laureati in Psicologia, riconosciuta dall'Università degli Studi "La Sapienza"**.

Alle sue origini, alla prolungata esperienza acquisita, all'intenso rapporto di scambio, fiducia e collaborazione con l'I.I.B.A., si deve la tradizione di qualificazione che caratterizza da anni l'attività della Società.

Da sempre il corpo docente e gli allievi S.I.A.B. seguono un iter professionale che ne garantisce serietà e professionalità in conformità agli standard approvati dall'I.I.B.A.

L'intento di mantenere sempre alto il livello di pratica clinica, etica e didattica tra i propri membri e l'assistenza ai loro bisogni professionali è una delle missioni base della S.I.A.B.

La S.I.A.B. è **membro attivo della Federazione Italiana di Associazione di Psicoterapia F.I.A.P. e della Associazione Italiana Psicoterapie Corporee (A.I.P.C.)**

Inoltre presso la società è possibile partecipare a conferenze a tema sugli sviluppi dell'analisi bioenergetica e usufruire di un centro clinico, con il proposito di dare la possibilità, a chi non è in grado di sostenere i costi di una psicoterapia privata, di ricevere un sostegno psicologico e di conoscere l'approccio bioenergetico, ad un costo contenuto.

Chiunque fosse interessato può trovare un elenco di conduttori di classi di esercizi, di psicoterapeuti, tutte le attività della società e i suoi corsi sul sito della S.I.A.B, Società italiana di analisi bioenergetica, www.siab-online.it