

DANZASI

IN QUESTO NUMERO

GISELLE

Capolavoro di tutti i tempi

**Addio al Cedar Lake
Contemporary Ballet**

**Marco Bellone: la nuova speranza
del Teatro Massimo di Palermo**

AMANDA BENNET
si racconta

n° 288
aprile 2015

Dalla danza espressiva all'introduzione del corpo nella psicoterapia

di Antonella Marengo

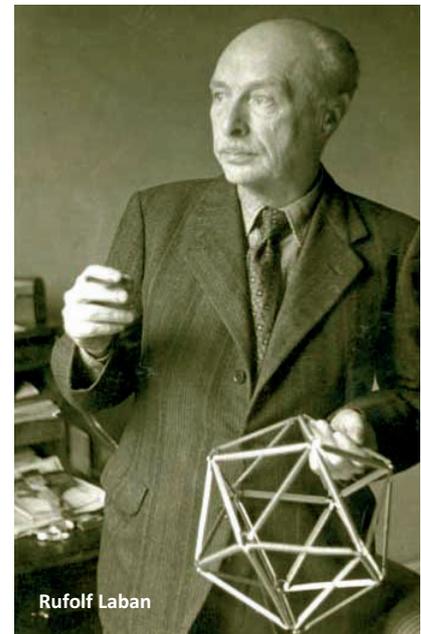
In questo articolo si vuole mettere in evidenza come il lavoro di Rudolf Laban, fondatore della danza espressiva, abbia influenzato, in un momento storico di grandi cambiamenti culturali, politici e sociali che avvenivano negli anni '30 a Berlino e Oslo nel contesto del "movimento della gioventù" tedesco e austriaco, il lavoro di Wilhelm Reich, (psichiatra e psicoanalista da cui Alexander Lowen ha preso molto nella sua teoria e tecnica bioenergetica) nel senso di includere maggiormente nel suo lavoro terapeutico e nel suo pensiero il corpo, i fenomeni corporei e l'espressione corporea, i movimenti corporei visibili e quelli quasi invisibili.

Lo spunto di riflessione viene dall'articolo di Viktor Amacher, psicoterapeuta bioenergetico, "*Elsa Lindenberg e Wilhelm Reich. La danzatrice espressiva e lo psicoanalista*", che rivela appunto l'incidenza sullo sviluppo del giovane Wilhelm Reich della danza moderna di Rudolf Laban,

alla cui scuola apparteneva l'allora compagna Elsa Lindenberg. Il contatto con la danzatrice espressiva ha insegnato a Reich a vedere il corpo, a studiare dettagliatamente i suoi movimenti e a cercare di liberarne "il movimento espressivo naturale".

La danza espressiva di Laban non è un'espressione danzante o corporea di una determinata emozione, musica, ruolo o forma. Si tratta invece del movimento in sé, di una fenomenologia corporea, della sensazione e percezione complessa nel muoversi e anche nel fermarsi, poiché il corpo umano immobile non esiste in natura. Nella danza espressiva si possono elaborare e verbalizzare delle sensazioni, anche se solitamente non è previsto. Nel suo radicalismo innovativo Laban esplora non solo la fisicità dell'essere, ma anche le tensioni psichiche che possono rappresentare potenziali fonti del movimento.

Egli identifica le basi delle sue sperimentazioni nel rapporto della realtà

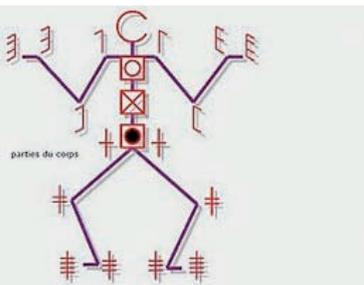


Rudolf Laban

corporea con i coefficienti peso-spazio-tempo-flusso, approfondendone tutte le possibili relazioni, definendo l'articolazione delle tendenze espressive della danza in senso drammaturgico, caratteriologico e strutturale. Laban enfatizza la sincronia dei movimenti fra i vari danzatori non per costruire figure fini a se stesse, ma per esprimere emozioni. I suoi movimenti richiamano le danze primitive, descrivono l'uomo intero, sono espressione libera e profonda dell'essere nel mondo dell'individuo che attraverso la coralità del movimento



Rudolf Laban con i suoi danzatori



può realizzare la fusione con l'unità cosmica. La danza diventa l'espressione ideale di questa attenzione all'arte del corpo intesa come terapia e antidoto al sentimento di alienazione individuale e sociale che cominciava a diffondersi nella società dell'industria. Si diffonde in questo periodo di fermento il vegetarianismo, i danzatori coltivano il loro orto e cuciono abiti per danzare liberamente, trascorrono lunghe ore a fare esercizi all'aria aperta, studiano danza a piedi nudi a volte anche in completa nudità. La nuova danza libera obbedisce solo alle leggi semiotiche e dinamiche, è una nuova forma di espressione che non ha bisogno di essere guidata dalla musica perché si serve direttamente dei ritmi corporei del danzatore, derivanti da una profonda conoscenza della propria anima, del proprio corpo e delle sue leggi, la mente deve sapere guidare l'energia nello spazio. Il corpo è educato e allenato ad un movimento quotidiano basato su esercizi e improvvisazioni: tensione e rilassamento, equilibrio e disequilibrio, impulso, tensione e slancio. In questo processo di costante addestramento psico-fisico, l'uomo e l'intera umanità imparano a comunicare attraverso la propria fisicità, perché per Laban "ognuno è un

danzatore" e tutto è movimento. La sua analisi sul movimento si traduce in un vero e proprio sistema di esplorazione e codificazione del movimento in tutte le sue forme in relazione ad impulsi interiori o stati mentali. Elsa Lindenberg conosce la danza espressiva di Laban al teatro dell'Opera di Berlino e in quel periodo era la compagna di Reich che si "occupava" di libido e sessualità, e il suo focus sull'osservazione e sulla percezione del corpo umano riceve ulteriori stimoli, e il suo interesse già presente incontra un'altra persona interessata e competente. Reich partecipa anche in Norvegia ad un corso estivo di danza, e impara da questa ad osservare e a descrivere ancora più precisamente i vari atteggiamenti corporei. Tenderà nel suo lavoro terapeutico a *toccare* le persone, perché per una danzatrice espressiva il contatto fa parte della sua professione, mentre nel suo ambito professionale di allora era considerato come una grande violazione, e ancora oggi molti condividono questa opinione. Reich riteneva che gli interventi sul corpo hanno lo scopo di liberare il movimento espressivo, la spontaneità, la vitalità, l'uomo naturale che è nascosto dietro le difese del pazien-

te. Questo è palesemente l'universo di Laban. "Reich ha preso da Laban il risalto dato dalla scoperta del movimento espressivo naturale, lo ha trasferito in un setting di psicoterapia e ha poi modificato, nel corso degli anni, il modo di usare le tecniche fisiche per conseguire questo scopo." (George Downing 1994).

Sappiamo oggi, attraverso Reich e Lowen, che il movimento dell'uomo come mezzo espressivo non esclude il suo significato come traccia del passato e viceversa.

In questo danza e bioenergetica si somigliano ed è sempre più interessante e stimolante per un danzatore andare alla ricerca del proprio naturale ritmo così come avveniva nella danza di Laban. Chi ha provato per una sola volta a lasciarsi andare alla propria danza interiore, improvvisando passi e ritmi...sa cosa succede.

Bibliografia

Amacher, V, *Elsa Lindenberg e Wilhelm Reich. La danza espressiva e lo psicoanalista*, Grounding, Rivista italiana di analisi bioenergetica, N1-2013, Milano: Franco Angeli, 2013
Laban, R., Casini-Ropa E., Davoli S. *Dalla danza libera agli anni ottanta*, Reggio Emilia: I teatri, 1990



Un assaig a la platja del ballet de la Tanzbühne Laban di Hamburg 1930