

STARE

La bellezza dello stare



Ogni movimento nasce da una intenzione, che è una idea, una necessità un desiderio.

E allora, che differenza c'è tra danzare e vivere ogni istante?

Nessuna

Essere consapevole di ogni atto e accorgersi che prima di agire c'è un principio quasi impercettibile, come una piccolissima scintilla, fatta di molecole che compongono i neuroni che, interagendo tra loro a cascata, si diramano nel corpo e portano a iniziare ogni azione umana.

È impossibile avere questa percezione, ma si può realmente *STARE* in ascolto di ogni parte del proprio corpo e percepire il **desiderio** di movimento e impercettibilmente farlo crescere piano piano, darsi il tempo di idealizzarlo prima di manifestarlo.

E ogni istante è motivo di **stupore** stando dentro questo stato di **ascolto**.

L'ascolto, il sentirsi agire nelle intenzioni è il principio di ogni danza organica e in realtà di ogni gesto.

È ciò che diamo per scontato e a cui non diamo importanza, essere vivi - stare in piedi - interagire con la gravità - i **sensi** - lo **spazio** e il **tempo**, tutto queste realtà contengono ogni principio di movimento, tutto avviene prima di ogni moto visibile.

STARE aspettando, in ascolto, permette a ogni movimento di nascere sorprendendo sviluppandosi nello spazio e nel tempo in maniera meravigliosa integra e completa

STARE dà il tempo di percepire il desiderio che viene dal proprio profondo e si può essere profondi anche nel prendere semplicemente un bicchiere d'acqua dal tavolo, toccarsi la punta del naso, accarezzare il viso di un bambino, mettersi la mano sul petto, indicare la luna ...

In tutto questo non c'è nessuna implicazione emotiva o psicologica ... è **puro e semplice movimento**.

Quando semplicemente si comprende che **vivere è danzare** e non c'è il momento della danza e il momento del non danzare, ecco allora, siamo esseri danzanti.

Le altre arti hanno il punto zero, il foglio bianco, il silenzio, la danza no.

STARE è già danzare anzi è la danza più difficile, così ci diceva Carolyn Carlson nel 1980.

Il musicista suona e non suona, il cantante canta e non canta, nello stesso modo l'attore, il pittore, lo scrittore e lo scultore ...

La danzatrice o il danzatore sono lo **strumento** e l'**opera d'arte** contemporaneamente e sono assolutamente inscindibili; noi danzatori siamo la tavolozza, il colore il pennello, la tela, il quadro e il pittore, questa è la meraviglia della danza dell'essere.

Tutti gli artisti di tutte le arti danzano quando sono all'opera e quando smettono di agire nella loro arte continuano ad essere danzanti come tutti gli esseri viventi su questo pianeta e, mi vien da dire, di ogni cosa che si muove, anche dell'**universo** stesso.



Il nostro corpo è mosso dallo stesso corpo che si muove e il movimento è la danza.

La mente che mente "lamentemente" e costantemente, impone al corpo di muoversi al suo comando mentale imponendo al corpo di essere uno strumento, quando noi siamo già naturalmente lo strumento; tutto questo porta a corpi impostati, affettati, esecutivi, dimostrativi, forzati.

Le altre arti s'imparano attraverso la pratica specifica, per la danza in realtà siamo già "imparati", bisogna solo accorgersene e organizzarsi.

Nei primi anni della nostra vita, quando eravamo delle spugne assetate di conoscenze e il nostro **corpo** era **spontaneo** e non ancora impostato da una educazione che ci limitava, si è esercitato spontaneamente diventando abilissimo nell'esprimersi, ma poi piano piano abbiamo ridotto le nostre possibilità e non praticando questa libertà espressiva abbiamo perso maestria; basta risvegliarsi e trovare la misura di come porsi e non imporsi.

L'essere danzante sa che nell'istante in cui è stato concepito è iniziata la danza che finirà con una espirazione; fino ad allora **il corpo s'ispira costantemente** non dobbiamo fare altro che osservarci assecondarci mantenere questo miracolo.

La danza che propongo principia nello *STARE*, nell'ascolto di sé e nella possibilità di riconquistare le enormi possibilità del corpo che ognuno di noi ha; credo che ognuno di noi abbia delle meravigliose abilità espressive che improvvisamente diventano anche abilità perché uniche.

Tutti i movimenti della vita quotidiana per me sono danza, danze della vita che tutti possiamo riconoscere e apprezzare e che ci fanno emozionare: non avete mai notato che i movimenti quotidiano partono da dentro e si manifestano con gesti circolari rotondi a spirale e mai diretti?

La danza più che una decisione mentale dovrebbe essere **un dolce lasciarsi andare e accadere**, la mente deve lasciare che l'istinto, il desiderio e la volontà di agire siano davanti e lei ... senza imporsi ma porsi con tutti i propri sensi, **fluidamente** come il respiro e tutte le qualità che il nostro agire organicamente possiede o può inventare.

Ogni danza che ha questi presupposti contiene la naturale bellezza della vita.



Dopo un mio laboratorio *Barbara*, una partecipante, ha scritto un breve testo che gentilmente mi ha concesso di condividere e che meravigliosamente rivela una delle varie possibilità di come porsi per danzare:

Non siamo mai immobili, anche se ci sembra di esserlo, e per questa apparenza un po' soffriamo.

Quello stare fermi è in realtà un muoversi da tutte le parti ...

A volte basta un cambio di prospettiva per cambiare tutto, per dare una svolta alla nostra visione, ti è mai successo?

Chi vive nella danza offre punti di vista e di vita in grado di ribaltare convinzioni e abitudini radicate da tempo.

Danzando, una sera, Giorgio Rossi ci ha mostrato la bellezza dello "stare".

Proprio nell'apparente immobilità si nasconde tutta l'immensità di una scelta non ancora dichiarata.

In quell'attimo si può andare ovunque con il pensiero e con l'immaginazione.

Poi, ad un certo punto, si dovrà prendere una strada, muovere una gamba o ruotare su se stessi, anche cadere.

Ma quell'istante di nulla apparente è in realtà denso di ... Tutto.

Ed è così che ho vissuto le settimane appena trascorse. Osservando ciò che avevo intorno, immaginando le varie strade da prendere, e ascoltando il mio desiderio di chiarezza. Questa immobilità è a volte difficile da tollerare in un mondo che corre, corre sempre, anche se non vorrebbe (lo so, lo sento). E anche io, a volte, ho davvero voglia di correre, di godermi una danza. Purché sia la mia, purché sia la vostra.

Quest'anno è iniziato con il desiderio di vedere, dentro e attorno, danze e corpi che riescono a stare - prima ancora di ballare.

Grazie Giorgio per la tua capacità di attivare: solo per questo ti si può definire, nel senso più puro, attivista.