

La funzione psicosintetica della danza

The psychosyntetic function of dancing

Christine Mallouk

La tendenza della cultura moderna verso una cooperazione interdisciplinare rispecchia la complessità che l'uomo d'oggi ha raggiunto a livello fisico e psicologico.

L'uomo moderno ha acquisito un predominio sul mondo esterno tale che non solo ha molto tempo libero, ma può permettersi il lusso di esplorare le infinite possibilità create per riempirlo. Eppure, l'indecisione, il malcontento, la noia, restano ad indicare che egli non ha ancora compreso e dominato il fondo di tutto il suo potere, della sua creatività e della sua volontà, vale a dire il fondo di un'esistenza significativa che vada oltre il "principio del piacere".

È l'io interiore che è stato trascurato, l'uomo ha creato una cultura tecnologicamente perfetta, sì, ma che lo ha lasciato insoddisfatto. Il suo slancio verso le cose sacre, misteriose e belle, è stato interrotto se non totalmente distrutto da questa cultura piena di ritmi meccanici non umani.

L'impulso verso la riscoperta dell'armonia naturale, la ricostituzione di un ritmo equilibrato e la riconciliazione dell'attività umana col disegno cosmico, sono gli elementi dai quali la danza nacque agli inizi della civiltà, e dai quali si può ripartire per la sua applicazione terapeutica.

Oggi, più che in passato, le arti non possono rimanere solo fini a se stesse. Ogni scelta disponibile deve essere applicata alla scoperta dell'io e della sua creatività. Siccome l'intero corpo è permeato dall'impulso vitale verso l'avvenire, l'arte che tratta specificamente della realizzazione del corpo, cioè la danza, può essere un mezzo utile per la scoperta del nostro io e la contemporanea coordinazione di tutte le nostre facoltà creative.

Questo io interiore è quella parte che prova l'esperienza della vita e la prova attraverso il corpo fisico. La prima sensazione tattile è quella del contatto del bambino con il corpo della madre. Non si può sottovalutare l'importanza del

The trend of modern culture towards an interdisciplinary cooperation reflects the complexity that today's man reached at physical and psychological level.

The modern man acquired such a predominance on the external world. Man has nowadays a lot of free time and can afford exploring the endless possibilities created in order to spend this free time. In spite of this indecision, unhappiness and boredom point out that man has not yet totally understood and dominated his power, creativeness and will, thus the core of a meaningful existence, which goes beyond the "principle of pleasure."

Internal Self has been neglected, man created a technologically perfect culture, but he is still unsatisfied. His rush towards sacred, mysterious and beautiful things, has been interrupted and nearly destroyed by this culture full of non-human mechanical rhythms.

The impulse toward the rediscovery of natural harmony, the re-creation of a balanced rhythm and the reconciliation of the human activity with the cosmic scheme, are the elements from which dancing was born at the beginning of civilization, and starting using these elements once more can be a therapeutic.

Today, more than in the past, arts cannot remain merely the ultimate aim. All available choices must be applied to the discovery of the Self and its creativity. Since the whole body is permeated by the vital impulse toward future, dancing, the art that specifically draws some realization of the body, can be a useful mean in order to discover our Self and the contemporary coordination of all of our creative faculties.

Inner Self is the part that tests the experience of life through physical body. The first tactile feeling is the contact of the child with his mother's body. Body's importance cannot be underestimated: it is not only a tool of physical perception, but

corpo non soltanto come strumento della percezione fisica, ma anche come il mediatore fra la coscienza umana ed il mondo esterno. Il corpo è dopo tutto il primo punto di riferimento per stabilire un'identità, un'immagine di sé. Come tale, i suoi ritmi e poteri recettivi costituiscono un modello per tutte le nostre esperienze oltre quelle puramente fisiche: le emozioni, la logica del pensiero, la sottigliezza delle intuizioni, rispecchiano in un modo o nell'altro il modo iniziale in cui il corpo riceve e comunica le sensazioni. Perciò la nostra meta è di creare una terapia, una vera e propria psicologia che utilizza la danza come mezzo per armonizzare i differenti elementi della personalità.

Il corpo può essere pensato come una manifestazione della coscienza individuale, la psiche personale esterna; esso è ricettivo, trasformabile e malleabile.

A riposo, il corpo è simile ad un'opera d'arte quadridimensionale, un'estensione dinamica dell'incrocio di spazio, tempo ed intenzione umana. Può sembrare passivo, ma al livello inconscio esso partecipa attivamente alla vitalità dell'universo fisico: esso partecipa agli scambi e alle trasformazioni fra materia ed energia nell'universo. Assorbe ossigeno ed elimina anidride carbonica, contribuendo continuamente all'equilibrio delle sostanze chimiche, non solo entro il suo ambiente qualificato, ma influenzando anche l'equilibrio fra gli elementi interdipendenti nell'ambiente esterno, fra l'uomo e l'uomo e fra gli uomini e la natura.

Il corpo è sempre in movimento, sposta aria, emana correnti di forza, crea forme non soltanto con il cambiamento delle sue parti, ma col vuoto che queste parti creano quando lasciano uno spazio e ne riempiono un altro nel campo di movimento.

L'energia che esso emana ha anche effetti infinitamente variabili su coloro che lo circondano. Avete mai sentito in maniera 'fisica' la presenza di una persona, anche se non la vedete? Questo dimostra sia la ricettività del corpo sia il suo potere di comunicare. Siamo sensibili alle qualità vitali d'altre persone, anche senza un cambiamento significativo nel loro atteggiamento fisico. Io ritengo queste manifestazioni come espressione della personalità e del Sé interiore.

also as mediator between human conscience and the external world. After all, body is the first point of reference to establish an identity, an image of ourselves. As such, its rhythms and receptive powers constitute a model for all of our experiences over those purely physical: emotions, logic of mind, thinness of intuitions, in one way or another reflect how body receives and communicates feelings in first place. Therefore our goal is creating a therapy, a real psychology, that employs dancing as a mean to harmonize different elements of personality.

We can think of body as a manifestation of individual conscience, the external personal psyche; it is receptive, transformable and malleable.

While resting, body is similar to a four dimensions artwork, a dynamic extension of the intersection of space, time and human intention. It could be seen as passive, but, in an unconscious level, it actively and vitally participates of the physical universe: it takes part in changes and transformations between substance and energy in the universe. It absorbs oxygen and eliminates carbon dioxide, and it is continuously contributing in order to balance chemical substances, not only within its qualified environment, but also influencing the balance between interdependent elements in the external environment, between men and between men and nature.

Body is always in movement. It moves air, emanates streams of strength, creates forms not only with the change of its parts, but with the void that these parts create when leave a space and fill another one in the field of movement.

Energy irradiating from the body has also infinite varying effects on those people who

surround it. Have you ever felt in a 'physical' way a person's presence, although you don't see him/her? This shows both body's receptiveness and its power into communicating. We are sensitive to the vital qualities of other people, also without a meaningful change in their physical attitude. I consider these manifestations as expressions of personality and inner Self.

Our movements start as simple imitation. The rhythm of such movements is vital as life itself. We are sensitive to the rhythm since our conception and we develop some mental and emotional trend by floating rhythms within the protective environment of the uterus.



**Edgar Degas "Scuola di Ballo" 1874
Louvre-Parigi**

I nostri movimenti iniziano per semplice imitazione. Il ritmo di tali movimenti è vitale quanto lo è la vita stessa. Siamo sensibili al ritmo dal momento del nostro concepimento e sviluppiamo certe tendenze mentali ed emotive per mezzo dei ritmi oscillanti dell'ambiente protettivo dell'utero.

Siamo nati con tutto quello di cui abbiamo bisogno per eseguire i movimenti essenziali che stabiliscono i rapporti umani, ma dobbiamo evolvere, per mezzo dell'allenamento creativo, verso una modalità di muoverci veramente individuato e personale. Così i nostri corpi manifesteranno ciò che è chiamato stile, una vera espressione del nostro essere interiore, un'accurata rappresentazione dell'intera personalità.

La danza come strumento terapeutico

Dal momento che il corpo è una parte costitutiva della personalità, l'individuo deve per prima cosa imparare a rispettare e riconoscere quegli aspetti del suo essere fisico che possono creare in seguito legami con i suoi stati interiori. Il corpo è facilmente malleabile, per questo è un buon punto di partenza per lo sviluppo di una più positiva immagine di sé. È uno strumento mediante il quale è possibile giungere ad una genuina e concreta realizzazione del Sé interiore.

La danzaterapia è basata sul fatto che i disturbi psichici si manifestano in modi palesi e sottili con sintomi e gesti fisici. Il modo in cui una persona si muove può essere un'indicazione del suo stato psicologico, di tensione o di calma per esempio.

La danza può condurre al ristabilimento dei ritmi primitivi, vale a dire al ristabilimento dell'armonia psichica e all'equilibrio delle energie fisiche. Questo facilita la creatività ed il consumo minimo dell'energia diretta al raggiungimento di una meta.

Per mezzo d'esercizi volti a scoprire i centri di equilibrio e l'armonizzazione della respirazione con il movimento, il soggetto impara ad apprezzare l'importanza della volontà per l'azione. Egli impara a concentrare l'intero suo essere sull'esecuzione di movimenti coordinati. In seguito, tali movimenti divengono più o meno spontanei secondo il grado di fiducia nel proprio corpo che egli sviluppa. Questa fiducia nel proprio essere fisico stabilirà il giusto atteggiamento dell'individuo nei suoi rapporti con gli altri.

Il respiro è normalmente un'attività inconscia, ma concentrarsi sulla sua sorgente e sugli effetti che produce sui movimenti, è un esercizio importante che conduce alla consapevolezza d'altri processi e potenziali inconsci. La riassociazione iniziale della coscienza dal corpo fisico in movimento, al fine di riflettere e di valutarlo giustamente, sembra un passo necessario per ottenere la reintegrazione del movimento all'interno dell'intera personalità.

Oltre ai movimenti individuali e personali, esiste un altro tipo di movimento che deriva dalle sorgenti della creatività artistica, espressione o intuizione di motivi universali. Non è sempre prodotto consapevolmente, ma può essere evocato da una coscienza altamente sensibile alla comunicazione ritmica, entro un corpo il cui allenamento ha prodotto la capacità di esprimersi attraverso simboli fisici (analoghi ai

We were born with everything we have need to perform the essential movements that establish human relationships, but we must evolve through creative training, towards a way to make us moving in a individual and personal way. In this way our bodies will manifest what it is called style, a true expression of our internal being, an accurate representation of the whole personality.

Dancing as therapeutic tool

Since body is a constitutive part of personality, individual must in first place learn to respect and to recognize those aspects of his physical being, which can create ties with his inner states. Body is easily malleable; for this reason it is a good starting point for developing a more positive image of ourselves. It is a tool by which it is possible to come to a genuine and concrete realization of the inner Self.

The "dancetherapy" is based on the fact that psychic troubles are manifested in clear and thin ways by symptoms and physical gestures. The way how a person moves can be an indication of his psychological state, for example of tension or of stillness.

Dancing can bring to the reestablishment of primitive rhythms, that is to say reestablishing psychic harmony and equilibrium of physical energies. This facilitates creativity and a lowest consumption of energy necessary for attaining a goal.

Through exercises directed to discover centers of equilibrium and harmonization between breathing and moving, the subject learns to appreciate the importance of will for action. He learns to concentrate the whole of his being on the execution of coordinated movements. Subsequently, such movements become more or less spontaneous according to the degree of trust in his own body that he is developing. This trust in his own physical will establish the correct attitude of the individual in its relationships with the others.

Breathing is normally an unconscious activity, but, focusing on its source and on the effects that it produces on movements, is an important exercise, which brings to the awareness of other processes and of unconscious potential. The initial re-association of the conscience from the physical body in movement, in order to reflect and to correctly appraise it, seems a necessary step to get the reinstatement of the movement inside the whole personality.

Besides the individual and personal movements, another type of movement exists and it derives from the sources of artistic creativity, expression or intuition of universal motives. It is not always produced in a conscious way, but it can be evoked by a sensitive conscience to rhythmic communication, inside a body, whose training produced the ability to express itself through physical symbols (similar to the figurative symbols of other arts), that is the forms of choreographies.

The objective of dancing, as therapeutic tool, would be the fusion and the coordination of particular powers of expression of Self and ideas, and the integration of the image of the body with the image of the Self.

We can be sure that individual will acquire, by development, dominion and sensibility of his body, a new sense of vitality

simboli figurativi delle altre arti), vale a dire le forme delle coreografie.

L'obiettivo della danza, quale strumento terapeutico, sarebbe la fusione e la coordinazione dei particolari poteri d'espressione del Sé e delle idee, e l'integrazione dell'immagine del corpo con l'immagine del Sé.

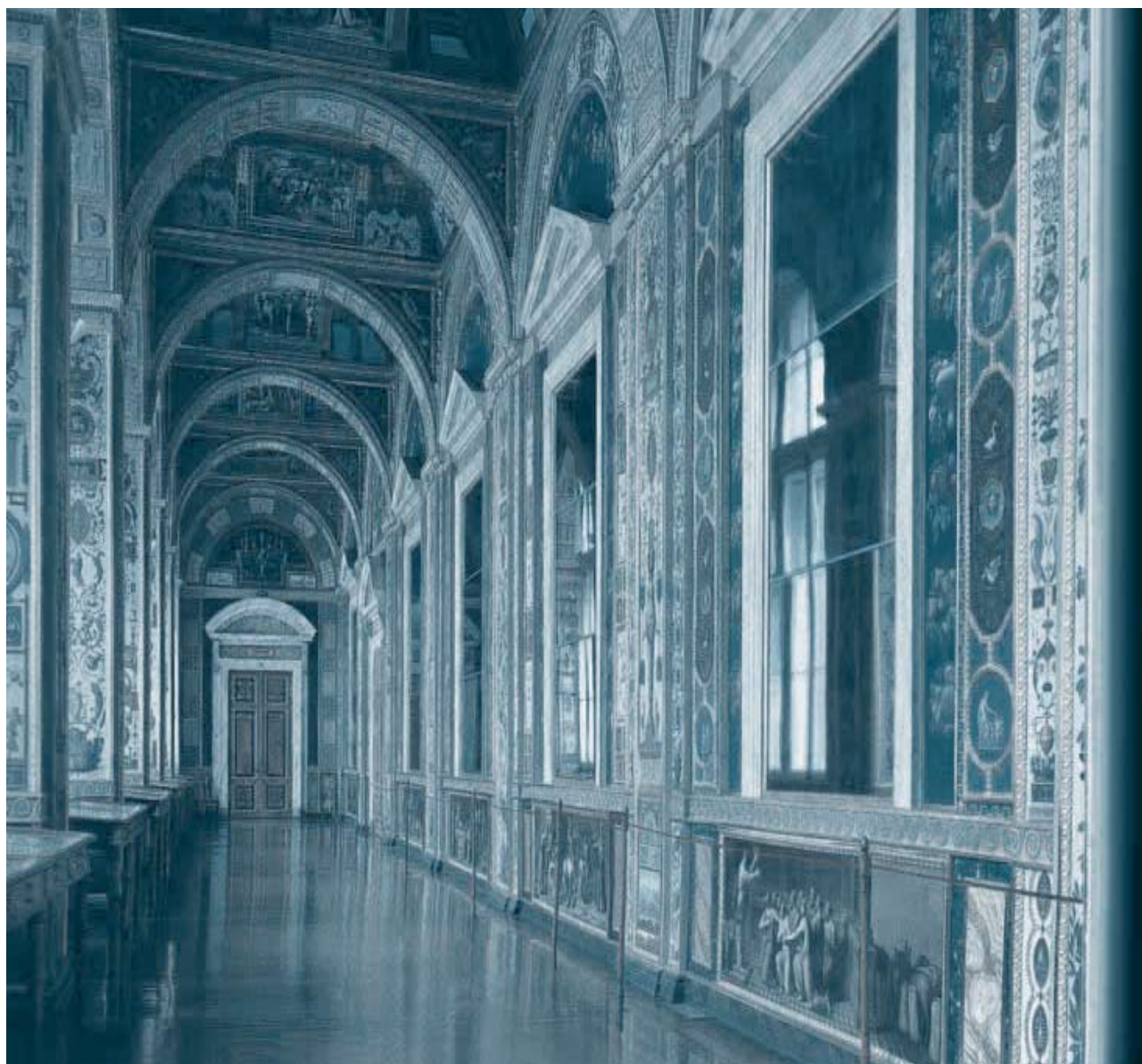
Si può essere certi che l'individuo acquisterà, mediante lo sviluppo, il dominio e la sensibilità del suo corpo, un nuovo senso di vitalità e di pienezza. Con questa la concentrazione sul proprio corpo fine a se stessa è sostituita da una vera e propria consapevolezza della personalità più integrata, una cooperazione armonica tra la mente e il corpo.

and fullness. Consequently, an exclusive concentration on his own body is replaced by a real awareness of a fully integrated personality, a harmonic cooperation between mind and body.

Dancing for self-realization

Too often our body is devalued as smaller or material aspect of personality or, vice versa, exalted and made object of obsessive attentions. Refinement and activation of its potential are very low, while mental development, in the first case, assumes a central importance. For a long timer dancing has been considered a form of art for few endowed people and has lost its recognition and appreciation as ancient form of personal and

Quarenghi e Fratelli Angelone "Logge di Raffaello" 1778 Eremitage San Pietroburgo



La danza per l'autorealizzazione

Troppo spesso il nostro corpo è svalutato quale aspetto minore o materiale della personalità o, viceversa, esaltato e fatto oggetto d'attenzioni ossessive. L'affinamento e l'attivazione del suo potenziale sono minimi, mentre lo sviluppo mentale, nel primo caso, assume un'importanza centrale. La danza è stata considerata per tanto tempo una forma d'arte per pochi dotati ed ha così perduto il suo riconoscimento ed apprezzamento come forma antica d'espressione personale e comunitaria. Se vogliamo sviluppare esseri umani pienamente maturi non dovremmo prendere in considerazione ogni mezzo d'espressione a disposizione dell'uomo? Per l'autorealizzazione a mezzo della danza, concentriamoci sul riconoscimento ed accettazione della personalità fisica e sulla coordinazione di tutti gli elementi attribuiti all'essenza umana. Lavoreremo all'attuazione di movimenti fluidi e coordinati, espressione dei vari gradi dell'armonia interna. Il concetto della danza quale mezzo d'autorealizzazione è reso più chiaro se si comprende il principio della sinergia cui è basata la crescita dell'uomo: significa che certi elementi della personalità possono essere inattivi in rapporto con altri, ma una volta destinati possono servire come catalizzatori reciproci e cooperare a rivelare tratti o qualità imprevedibili, che né l'uno né l'altro elemento avrebbero potuto creare da solo. Perciò l'allenamento alla danza può davvero essere un mezzo molto efficace per l'auto - sviluppo. Fino a quando l'influsso delle energie fisiche non è sentito e non concorre a trasformare la personalità, non possiamo renderci conto degli effetti che potrebbe avere sul nostro cosciente divenire.

La danza intensifica il nostro senso di completezza, ci dona la consapevolezza che quello che sentiamo come noi stessi è una totalità composta d'energie che operano l'una sull'altra, il cui sfondo non è personale, ma è piuttosto dipendente e compatibile con la vitalità d'altri uomini, tutti intrecciati profondamente in un sistema d'attività e responsabilità.

La danza come mezzo educativo

Per educazione intendiamo un processo costante che permette l'affioramento del meglio della personalità di ciascun essere. La danza può diventare parte vitale di un'educazione totale intesa in questo senso. Si studiano la matematica, le lingue, la letteratura eccetera, non per diventare grandi matematici, letterati e così via, ma piuttosto per acquisire una comprensione dei rapporti che esse hanno con una particolare disciplina. Con tale disposizione l'educazione può dare una comprensione dei vari modi in cui la mente umana osserva e formula giudizi sulla realtà esterna. Assimilando in noi stessi la dinamica di una particolare disciplina, la nostra mente sviluppa l'abilità di formare rapporti logici secondo qualsiasi sistema.

Anche la danza ha un particolare sistema logico che deve essere posseduto se deve essere usata come uno strumento per l'espressione creativa. Il sé fisico è capace di muoversi

community expression. If we want to fully develop mature human beings we should take into consideration every mean of expression at our disposal. By dancing, we can concentrate on recognition and acceptance of the physical personality and on the coordination of all the elements attributed to the human essence. We will work to the realization of fluid and coordinated movements, expression of the various degrees of the inner harmony. The concept of dancing as mean of self-realization is made clearer if the principle of synergy on which the growth of the man is based: it means that some elements of personality can be inactive in relationship with others, but when aroused they can serve as mutual catalysts and cooperate to reveal unpredictable features and qualities, that neither the one nor the other element alone would have been able to create.

Therefore dancing training can be indeed a very effective mean for self-development. Till influence of physical energies is not felt and does not compete to transform personality, we cannot be aware of the effects that it could have on our conscious becoming.

Dancing intensifies our sense of completeness, gives us the awareness that what we feel about ourselves is a totality composed by energies, that operate one on the other, whose background is not personal, but, on the contrary, it is dependent and compatible with the vitality of other men, all deeply woven in a system of activity and responsibility.

Dancing as educational mean

Education is intended as an ongoing process, that lets the best of the personality of all human beings to come out. Dancing can become a vital part of a complete education intended in such sense. We study mathematics, languages, literature and so on, not in order to become great mathematicians, literate men and so forth, but rather in order to acquire an understanding of the relationships that they have with a particular discipline. With such a disposition, education can support an understanding of the various ways in which human mind observes and formulates judgments on the external reality. Assimilating in ourselves the dynamics of a particular discipline, our mind develops the ability to form logical relationships according to any system.

Dancing has a particular logical system as well, that must be possessed if used as a tool for creative expression. Physical Self is able of to stir according to specific physical laws and inside this system it creates harmonic or discordant relationships, and this creation is more and more evident once control of its material is acquired. Physical energies push the different parts of the body so that they interact and demonstrate movement.

By acquiring the control of our own body, we become able to draw more closer to the source of the expressive movement. Acquiring the understanding of the way to stir ourselves in order to express a certain emotion, or coordinate a muscle in comparison with another, psyche can adapt such a knowledge for its own activities, although this process of adaptation is often unconscious.

Training body and psyche are different, but nevertheless,

secondo specifiche leggi fisiche e dentro questo sistema crea rapporti armonici o disarmonici via via che acquista il dominio del suo materiale. Le energie fisiche danno la spinta alle differenti parti del corpo per l'interazione e manifestazione del movimento.

Acquistando il dominio del proprio corpo si diviene capaci di avvicinarsi più adeguatamente alla sorgente del movimento espressivo. Acquistando la comprensione di come muoversi per esprimere un certo sentimento, o di come muoversi coordinando un muscolo rispetto ad un altro, la psiche può adattare questa conoscenza per le sue proprie attività, sebbene questo processo di adattamento sia spesso inconscio.

L'allenamento del corpo e quello della psiche sono distinti, ma ciononostante sono processi che si completano a vicenda. Come il pensare non è semplicemente una meccanica coordinazione di neuroni, allo stesso modo la danza non è una mera imitazione e strutturazione meccanica di forze fisiche. Entrambi, pensiero e danza, manifestano una sinergia d'elementi che agiscono l'uno sull'altro. La combinazione creativa è l'unione di elementi che producono qualcosa che li trascende, qualcosa che nessun elemento singolo potrebbe produrre. Un'intangibile emozione o un'idea, unite con la materia del corpo, formano qualcosa che esprime la personalità dell'uomo. La danza costituisce un aspetto prezioso dell'educazione in quanto mira all'unificazione dell'intenzione con il movimento e dovrebbe essere inclusa nel curriculum, accanto a studi umanistici e scientifici, per educare alla vita ciascun individuo.

Molto spesso assistiamo alle aspirazioni frustrate perché la volontà non conosce i mezzi per l'espressione, o trova che i mezzi che possiede sono inadeguati. La danza scarica le emozioni negative in azioni creative e sane. Essa provvede mezzi appropriati per l'espressione d'energie puramente fisiche e anche per l'espressione creativa in genere. La coordinazione motoria cui essa porta sarà acquisita dalla mente che diverrà più efficace. Una danza ben eseguita accresce la capacità della psiche di far uscire l'individuo dalla sua chiusura, dall'egocentrismo, dall'intolleranza e dall'incomprensione. L'individuo impara come utilizzare al meglio l'ambiente fisico. Lo scopo finale di questo tipo d'allenamento sarebbe un'espressione degli istinti regolata e dominata, una spontaneità creativa non distruttiva. Come in ogni forma artistica, o come nel pensiero stesso, si tratta di dominare il processo che libera l'artista e lo rende veramente originale, cioè gli dà la capacità di dire esattamente ciò che desidera dire ed in un modo che nessun altro potrebbe fare.

Il compito dell'insegnante dovrebbe essere quello di adattare la tecnica secondo le particolari capacità fisiche con esercizi adeguati. Poco a poco lo studente sarà in grado di esprimere non solo i suoi sentimenti, ma col tempo di comunicarli ad altri, scoprendo il loro punto di contatto con le più alte ed universali sorgenti dell'armonia e del movimento. ■

these are processes that complete each other. Since thinking is not simply a mechanical coordination of neurons, in the same way dancing is not a mere imitation and mechanical structuring of physical strengths. Both, thinking and dancing, show a synergy of elements that act the one on the other. The creative combination is the union of elements that produce something transcending, something that any single element could produce. An intangible emotion or an idea, along with the matter of the body, form something that expresses the personality of the man. Dancing is a precious aspect of the education because it tends to the unification of intention with movement and should be included in curricula, together with humanistic and scientific studies, to educate everybody to life.

We very often assist to frustrated aspirations because will does not know how to find its expression, or finds that means that it possesses are inadequate. Dancing unloads negative emotions into creative and healthy actions. It provides appropriate means for expressing purely physical energies and also for creative expression in general. The motor coordination to which it brings will be acquired by the mind that will become more effective. A well performed dancing increases the ability of the psyche to make the individual go out from its closing, egocentrism, intolerance and incomprehension. Individual learns how make the best use of physical environment. The final purpose of this type of training would be an expression of instincts regulated and dominated, a creative and not destructive spontaneity. As in all artistic forms, or as in the mental processes, it deals with dominating the process making the artist free and really original, that is to say the ability to say exactly what he desires to say and in a way that any other could do.

The duty of the teacher should be to adapt the particular physical abilities by suitable exercises. Little by little the student will be able not only to express his own feelings, but, in a short time, to communicate them to others, discovering their point of contact with the highest and universal sources of harmony and movement. ■

Patrizio Chicco

Ho oltrepassato
martellio
ronzio
tramestio
strepitio
scricchiolio
crepitio
chiacchierio
brusio
bisbiglio
prima
d'approdare
al
regale
silenzio
del
mio
lo
Ma tant'è
La strada buona
non fu
mai lunga