

# Danza, linguaggio dell'anima

GIOVANNA FISSORE  
redazione.rivista@ausiliatrice.net

**«Certe cose si possono dire con le parole, altre con i movimenti. Ci sono anche dei momenti in cui si rimane senza parole, completamente perduti e disorientati, non si sa più che cosa fare. A questo punto comincia la danza». (Pina Bausch)**

## LO SPIRITO SI RENDE VISIBILE NEL CORPO

La danza è una forma di espressione che appartiene all'uomo fin dall'antichità. Un tempo i popoli danzavano per propiziarsi i raccolti, per scacciare il maligno, per festeggiare una caccia abbondante o un matrimonio, per prepararsi alla guerra. Da sempre essa è un'esperienza di movimento nata da emozioni e idee che ne produce altrettante; un linguaggio che permette un dialogo tra il sentire interno, intimo ed il mondo esterno. È un'attività che coinvolge il corpo, il cuore, lo spirito. Ancora oggi i popoli più vicini alla natura danzano in maniera spontanea o rituale, conservando, anche da adulti la capacità di abbandonarsi al ritmo, perché la danza è parte della loro vita di ogni giorno.

Al contrario i popoli così detti "civilizzati" perdono questa spontaneità, il loro corpo è irrigidito dalle convenzioni della compostezza e diventa spesso oggetto di frustrazioni e di disagio.

Allora è importante che i bambini e i ragazzi non perdano la spontaneità del movimento che hanno fin dall'infanzia, ma imparino a vivere ed apprezzare il proprio corpo e quello dell'altro nella ricerca di equilibrio e di armonia tra il "dentro" e il "fuori".

## I PASSI SANNO RACCONTARE EMOZIONI

La danza creativa, la danza educativa, il giocodanza sono strumenti utili a un ap-



prendimento non finalizzato al raggiungimento di particolari capacità tecniche ma atti a fornire stimoli e approntare situazioni nelle quali i bambini possano conoscere e affrontare il mondo che li circonda attraverso le emozioni. La danza creativa stimola la conoscenza di sé attraverso l'acquisizione della consapevolezza del gesto corporeo. Prendiamo ad esempio l'atto del camminare. La semplice funzione motoria serve a spostare il corpo da un punto all'altro dello spazio. Ma se noi trasformiamo questa quotidiana attività in esperienza motoria, ad esempio alterandone il ritmo (passi veloci o molto lenti), oppure la qualità (passi pesanti, leggeri, trascinati, scattanti), il camminare sarà sempre un'azione di trasferimento del peso da un piede all'altro, ma la qualità del nostro sentire soggettivo ne farà uno strumento di conoscenza.

Mats Ek, grande coreografo svedese, dice che la danza è «pensare con il corpo. È necessario pensare con il tuo corpo. Non per la sopravvivenza (cui basta l'atto semplice del camminare), ma per vivere (dove l'atto del camminare diventa un modo di conoscere)». Ecco perché, attraverso la danza spontanea e creativa, i bambini e i ragazzi diventano consapevoli di un diverso modo di sentire e di conoscere se stessi e lo spazio che li circonda.

Allora la danza, in ogni forma e da chiunque venga danzata, ha il potere di trasformare il movimento in un linguaggio capace di creare relazioni, di raccontare emozioni, di condividere esperienze senza usare le parole, al di là di strutture codificate, di differenze sociali, culturali o religiose. La danza è il linguaggio nascosto dell'anima, espressione effimera di un sentire profondo. Dunque non importa come lo fai, ma alzati... e danza!

LIBRERIA  
SAN PAOLO



*Natale di pace*  
di Dina Scognamiglio  
Paoline, 2014  
pagine 16, euro 1,50



*Grazie Permessò Scusa*  
di Rossella Semplici  
Paoline, 2014  
pagine 32, euro 3,50



*Ma mi stai ascoltando*  
di Anna Bertoni e Barbara Bevilacqua  
Paoline, 2014  
pagine 136, euro 13,00



**ACQUISTABILE PRESSO QUESTA LIBRERIA**

LIBRERIA SAN PAOLO

Via consolata 1bis - TORINO 10122  
Tel. 011 43 69 582 - lsp.torino@stpauls.it