



## Introduzione

Se l'occhio non si esercita, non vede.  
Se la pelle non tocca, non sa.  
Se l'uomo non immagina, si spegne.  
*Daniilo Dolci*

A differenza dei corpi modellati su modi e modalità dei nostri tempi, così restii ad esperienze di dialogo e di avvicinamento corporeo, da sempre chi danza risponde a impulsi dinamici e vitali e si immerge in flussi motori risonanti di sguardi, ascolti e contatti. Entrare in un'ottica pedagogica di questo tipo, sensibile alle persone e ai loro gesti, aperta alle relazioni e alle situazioni, preoccupata di muoversi, così come di far muovere gli altri, non può che orientare e condizionare profondamente i comportamenti e le pratiche sia sul piano personale che professionale. Per questo *Persone che danzano* celebra, oltre al diritto alla danza per tutti in una dimensione artistica segnata da un clima di spontaneità partecipata, anche l'importanza di un'operatività fondata sull'esercizio della riflessività.

Le pratiche di danza che verranno delineate nelle prossime pagine si iscrivono in questo orizzonte procedurale nella convinzione che qualsiasi proposta di danza, anche la più divertente e spensierata, qualsiasi gesto, anche il più naturale e spontaneo, realizzati in ambito educativo, debbano sempre e comunque essere guidati da una abitudine al confronto con sé stessi e stimolati da una modalità complessa e correlata di operare che unisce fra loro il pensiero e l'azione, il sentire e il trasmettere, l'io e il noi.

A partire dal tema del corpo e dei modelli culturali ad esso collegati, verrà proposta un'analisi dell'impiego della danza nei contesti sociali ed educativi cercando di mantenere sempre in primo piano le connessioni fra la concretezza operativa e gli sfondi metodologici e concettuali. Il paradigma artistico ed educativo verso il quale ci si muove è quello della *danza di comunità* che, svincolandosi da finalità terapeutiche o, all'opposto, unicamente di svago e intrattenimento, afferma

una visione plurale ed inclusiva della danza intesa come strumento di condivisione e integrazione sociale alla portata di tutti, indipendentemente dall'età, dalle possibilità, dalle diverse abilità e conoscenze.

Quello che il testo offre al lettore è un percorso di avvicinamento al concetto di danza di comunità che procede per nuclei di riflessione attorno al corpo, al movimento, alla danza indagati in chiave storica, sociale, culturale e pedagogica attraverso un'ottica esplicitamente soggettiva e personale e, in questo senso, inevitabilmente parziale. Dopo una prima parte dedicata a tratteggiare lo sfondo teorico e metodologico, si passa ad una analisi dei principali contesti in cui la danza di comunità opera (famiglie, anziani, adolescenti, scuole, centri sociali) e alla descrizione delle principali strutture e modalità che sostengono la progettazione, la pianificazione e conduzione degli incontri, per giungere infine ad illustrare interi moduli operativi di vasta applicabilità e impiego.

*Persone che danzano* è costruito in maniera tale che chi legge può iniziare, se lo desidera, anche dalla seconda parte del libro dove troverà una scrittura più diretta e un contenuto immediatamente trasformabile in azioni concrete. Oppure potrà decidere di seguire l'ordine che, forse solo per convenzione, ma non del tutto per convinzione personale, si è deciso di mantenere secondo i tradizionali canoni che abitualmente fanno partire i ragionamenti dagli aspetti più teorici e astratti per poi andare a verificare, nelle argomentazioni pratiche, il loro contenuto.

Nell'uno e nell'altro caso, sia che si inizi dalla prima parte, che richiede una maggiore concentrazione e un approccio di tipo mentale e concettuale, sia dalla seconda, dove la concretezza dei temi affrontati risveglia l'immediatezza e la fisicità di un pensiero operativo e pragmatico, ciò che mi auguro possa arrivare al lettore è soprattutto una personale visione della corporeità articolata e interconnessa con l'emozione del pensare e anche dello scrivere.

Quando ho iniziato questo libro la mia intenzione era di fare il punto sulle più recenti pratiche di danza in ambito formativo ed educativo per cercare di fissare, parallelamente, alcuni significativi snodi operativi emersi nel mio lavoro in questi ultimi anni. Nel portarlo a termine mi sono però resa conto di essermi fatta guidare nella scrittura, oltre che dalla prospettiva metodologica, anche da un desiderio più intimo e personale: quello di dar vita ad un atto di grata restituzione verbale nei confronti della danza che in questi anni ho vissuto e visto, che ho generato e che mi ha rigenerata; perché attraverso la danza sono cresciuta, ho pensato, rimuginato, inventato, mi sono sempre divertita, rasserenata, ritrovata. Attraverso il movimento ho imparato a farmi attraversare dai segnali di cambiamento che arrivavano dal mio corpo e da quello degli altri, e a lasciare che la loro eco incontrasse tempi, spazi e modi del mio vivere quotidiano. Se è vero, come io credo, che in ogni gesto possiamo leggere la narrazione assolutamente singolare della storia individuale di ognuno, quella che desidero, e che mi auguro possa continuare ad essere raccontata dai miei gesti, è, davvero, una ininterrotta conversazione intrecciata alla danza degli altri.

## **Modulo n. 2 – *Seguire e guidare***

*Contenuto generale* – La proposta si basa su uno dei principi base della trasmissione danzata, ovvero l'atto di seguire e quello di guidare. Chi segue deve saper riprodurre il movimento con fedeltà e precisione, a chi guida è richiesta chiarezza, essenzialità e invenzione. I due ruoli possono velocemente scambiarsi sino a creare delle situazioni molto stimolanti sul piano dell'improvvisazione e della performance.

*Temì di indagine motoria* – Relazione

*A chi è rivolto* – Il modulo ha un utilizzo estremamente flessibile ed è indicato in tutto il contesto di comunità. Per la prevalenza di lavoro da svolgersi in coppia, esso appare particolarmente consigliato per gruppi familiari, e per gruppi integrati dove siano presenti persone con problematiche dell'udito.

### **APERTURA**

*Nomi in movimento* – In cerchio ognuno pronuncia il proprio nome facendo contemporaneamente un movimento. La durata del gesto deve coincidere con quella del suono, naturalmente si può giocare con il proprio nome, spezzettandolo (Gio - va – nni; Gi – o – vanni ecc.) o dilatando i suoni (Gioooooo – vanni), o variando il tono o l'intensità, rendendolo più melodico o più ritmato ecc. Tutto il gruppo dovrà quindi ripetere il nome e il gesto del compagno all'unisono. È consigliabile che, almeno le prime volte che questa apertura viene proposta, sia il conduttore a guidare i tempi del botta e risposta fra singolo e gruppo, in modo che la risposta avvenga in maniera compatta e unitaria.

### **RISCALDAMENTO**

*Tandem* – A coppie, uno dietro l'altro guardando nella stessa direzione. Chi è davanti inizierà a muoversi sulla musica scegliendo un'azione di movimento per le gambe (ad esempio camminare, saltare o avanzare) e una per le braccia (ad esempio aprire e chiudere), chi è dietro dovrà imitare il movimento proposto. Ad un segnale del conduttore (battuta di mani, tamburello, cartello..) la direzione di marcia andrà invertita: chi era davanti e guidava l'azione si troverà a seguire e chi era dietro dovrà ora inventare il movimento. È importante segnalare che il movimento che una persona sceglie di proporre non può essere cambiato sino al segnale di cambio (dietro-front).

### **MESSA IN OPERA**

*Via/Stop* – Può essere utile partire con un esercizio molto semplice basato sul concetto di muoversi e fermarsi a comando. Si può utilizzare una musica già preparata a questo scopo<sup>1</sup>, oppure guidare con un tamburello le andature, o, ancora, affidarsi al classico segnale di presenza-assenza della musica (muoversi quando c'è, fermarsi quando viene a mancare). Dopo che l'attività di gruppo è stata sperimentata per un certo tempo, si può proporre di mettersi in coppia (se sono presenti gruppi familiari, meglio iniziare con coppie formate da genitori e figli, o, comunque formate da un adulto e un bambino). Chi è davanti dovrà muoversi e fermarsi a seconda del segnale che la persona che sta dietro invierà. Il segnale non è vocale, ma si basa su un contatto: ad esempio, quando si viene toccati su una spalla, si parte, quando si viene toccati sulla testa, ci si ferma (prima di proporre la parte del corpo da toccare, soprattutto nel caso ci siano coppie miste di adulti e bambini, valutare le altezze e anche la capacità di riconoscimento di destra e sinistra). Si lascia sperimentare per un po' le coppie, scambiando i ruoli e ricordando di contenere al massimo i segnali vocali per concentrarsi

---

<sup>1</sup> Ottimi in questo senso, sia su questo tema di indagine motoria, sia su altri, sono i brani musicali presenti nella Collana "I Sonanti" edita da MPE – Mousikè Progetti Educativi, si tratta di cd musicali accompagnati da un libretto di indicazioni e suggerimenti operativi.

soltanto su quelli tattili (c'è la tendenza ad accompagnare il gesto con un "Via!" e "Stop!" pronunciati ad alta voce).

Ragionare brevemente a questo punto sul diverso compito di guidare e seguire. "Quale dei due ruoli è risultato più semplice? Guidare richiede forse più prontezza e capacità di invenzione? Seguire forse necessita di maggiore ascolto e precisione?"

*Orme* – Ancora a coppie. L'attività prevede sempre una persona che propone ed una che segue, in questo caso la prima si sposta seguendo un piccolo percorso, diciamo da A a B, e la seconda la raggiunge seguendo lo stesso tragitto. Soprattutto se ci sono bambini piccoli (che tendono a muoversi subito assieme ai genitori e con difficoltà riescono ad aspettare il proprio turno), può essere utile disseminare nella stanza dei segnali di posizionamento colorati<sup>2</sup> in maniera che il tratto da percorrere sia chiaro. Si possono anche utilizzare segnali sonori differenziati, in maniera che chi si sposta lo faccia su una musica particolare, o su un particolare strumento, ad esempio, sui sonagli e chi segue su un'altra musica o strumento, ad esempio, tamburello. È importante suggerire che il tragitto può anche non essere lineare e diretto, ma prevedere curve e variazioni. Si possono aggiungere delle difficoltà come dei movimenti con le braccia o delle pause inseriti nel percorso che naturalmente vanno memorizzati e riprodotti in differita.

Far rilevare come sia possibile "seguire" sia compiendo l'azione simultaneamente a chi "guida", sia successivamente alla proposta.

*A specchio* – In questa attività viene ulteriormente incentivata la capacità di osservare e imitare con precisione, si può svolgere a coppie o anche a piccoli gruppi, ma ci vuole sempre una sola persona che guida (mentre chi segue può essere anche più d'uno). È necessaria una disposizione frontale, faccia a faccia: chi guida propone un movimento che, chi segue, deve ripetere in simultanea in maniera il più possibile fedele all'originale. Naturalmente sta a chi conduce modulare il tempo, la fluidità e la chiarezza dei gesti in maniera tale da facilitare l'esecuzione del o dei partner che, lo ricordo, si muovono assieme e non successivamente a chi guida.

*A ombra* – L'esercizio è simile al precedente nello svolgimento, cambia soltanto la disposizione che da frontale, faccia a faccia, diventa in fila, praticamente chi segue non ha la funzione di specchio, ma di ombra. Questa disposizione ha alcuni vantaggi, senz'altro aiuta a limitare la tendenza a parlare ed offre la possibilità di una maggiore possibilità di spostamento, non ultima quella del livello in cui ci si muove (l'ombra potrebbe essere anche stesa a terra). Inoltre non crea problemi rispetto alla parte del corpo da usare (in questo caso la destra e la sinistra sono le stesse, mentre nella posizione frontale dell'esercizio precedente, se la persona che guida muove il destro chi segue a specchio dovrà muovere il sinistro).

## MESSA IN FORMA

*Specchio senza leader* – L'attività di specchio a coppie può essere riproposta senza che venga preventivamente stabilito chi guida e chi segue, il compito di guidare deve passare con flessibilità da uno all'altro componente in maniera tale che chi guarda non dovrebbe notare il cambio di leader. Si tratta di ricercare l'accordo attraverso l'ascolto corporeo e la disponibilità allo scambio dei ruoli. Il risultato dovrebbe apparire come una piccola danza d'insieme.

*Stormi* – È un ampliamento del lavoro "a ombra" che sensibilizza all'ascolto di gruppo e incentiva le capacità di improvvisazione e di performance. Formare gruppi di tre persone posizionate a triangolo e tutte e tre rivolte verso la stessa direzione, chi non vede gli altri compagni (in quanto sono posizionati dietro di lui) sarà alla guida del trio. Il suo movimento dovrà essere lento e fluido senza impulsi o variazioni ritmiche in maniera tale che i compagni possano muoversi all'unisono con lui. Girando su sé stessi anche il vertice del triangolo cambierà e la persona che era davanti agli altri potrà trovarsi dietro. Ricordiamo che la regola stabilita è che conduce chi ha gli altri alle spalle. Il trio dovrà lavorare cooperando per la riuscita di un movimento eseguito all'unisono e dovrà farlo

---

<sup>2</sup> Estremamente funzionali possono essere a questo scopo i tappetini circolari per i mouse dei computer, o anche sottobicchieri di plastica colorata, o, ancora ritagli di moquette, l'importante che siano sufficientemente stabili (il movimento non deve farli spostare o scivolare via), ma anche facilmente trasportabili e manovrabili.

senza utilizzare alcun segnale di intesa o comando verbale; nel caso in cui il vertice non risulti con evidenza - quando, ad esempio, due persone paiono essere sulla stessa linea – è importante che si reagisca con prontezza alla situazione scegliendo di fare un passo avanti o un passo indietro e ristabilendo una situazione di chiarezza fra chi propone e chi segue. Una volta che l'esercizio è stato esplorato e compreso, si può provare ad aumentare il numero delle persone presenti nella formazione sino anche ad arrivare a lavorare tutti assieme alla ricerca dell'accordo unitario, proprio come uno stormo che vola.

#### CHIUSURA

*Il nodo* – Il gruppo si posiziona in cerchio e si prende per mano, il conduttore lasciando la mano di una delle due persone che ha vicino, apre il cerchio e comincia ad infilarsi, come un serpente, fra i partecipanti (i quali debbono continuare a tenersi per mano) sino a creare un “nodo umano”. A questo punto, sempre senza lasciare la presa, il gruppo si stringe ulteriormente trovando una posizione comoda e appoggiandosi uno sull'altro. Si rimane un po' in questa posizione ad occhi chiusi e cercando di percepire e trovare un respiro comune, ad un segnale del conduttore si scioglie con molta delicatezza il nodo e togliendosi dalla propria posizione attuale si ritorna a riprendere quella che si aveva all'inizio nel cerchio.