

La Danza Per ME

tesina di danzaterapia

Folco Elena

Quello che mi piace di te
è che quando ti è crollato
il pavimento sotto i piedi
tu hai iniziato a ballarci sopra

-trasformare il meno in più-

SI-DANZA
SCUOLA DI DANZATERAPIA METODO MARIA FUX CONDOTTA DA PIO CAMPO
VERONA, AGOSTO 2024

DANZARE.....DANZARE COS'E'....?

“Inizia a scrivere cos'è la danzaterapia per te cara Elena”....queste le parole che mi portano qui a scrivere della Mia danza.

Una bambina che inizia a danzare a 5 anni nella palestra vicino casa, con un'insegnante amante della vita, degli animali e dell'arte; una donna che ha fatto sempre scelte dettate dal cuore, scelte a volte definite pazze ma sempre di cuore, mi amava e mi ama ancora tanto.

Dopo quasi dieci anni la scuola che ha visto muovere i miei primi passi di danza chiude e io mi avvicino ad un'altra insegnante che mi fa crescere a livello tecnico, mi sprona, mi dà coraggio, mi fa affrontare nuove sfide.

Da quel momento prendo il volo e non mi fermo più, la danza è parte integrante della mia vita. Cresco, continuo ad andare a scuola ma lei, la Sig.ra Danza, è sempre lì.

Per lei corro, studio velocemente, rinuncio ad altre attività che le mie coetanee fanno, ma per me no, esiste solo lei.

Durante gli ultimi due anni di scuola superiore conosco Erik e dopo gli esami di maturità siamo ufficialmente un coppia di giovani piccioncini, uniti dal rispetto delle nostre passioni: Io con l'amore per la danza lui con l'amore per la musica.

Vado all'università e sono pronta a mettermi ancora alla prova con corse e sfide contro il tempo per arrivare ai corsi di danza in orario.

Arriva il momento del mio tirocinio nel laboratorio dell' Ospedale di Arzignano e alla fine di questo periodo il mio tutor mi offre la possibilità di lavorare al suo fianco per un progetto di studio molto importante ma la mia risposta negativa a questa offerta lo lascia senza parole.

Rispondo infatti mentre scendo dal treno alla stazione di Livorno per iniziare un corso di formazione che mi avrebbe portato poi a entrare a far parte di una compagnia toscana: “LENSAMBLE di Micha Van Hoecke”.

Qui entro in contatto con persone carismatiche e sensibili, inizio a muovere i primi passi nella danza contemporanea e rimango sbalordita delle lezioni di Tecnica Limòn (tecnica che dà enfasi al ritmo naturale di caduta e ripresa del corpo e all'alternarsi tra gravità e assenza di essa). Il mio stupore è legato al fatto che nella danza classica tutto spinge verso l'alto, l'etereo, l'allungamento ma lì ho capito, provandolo sulla mia pelle, che per ogni alto c'è un basso, che per una destra c'è una sinistra...gli opposti!

Alla fine di una lezione l'insegnante che ci seguiva mi prese le mani e mi disse:

“NON SMETTERE MAI DI DANZARE, STAI ANCORA CERCANDO LA TUA STRADA”. Sinceramente pensavo fosse scontata come frase in quanto io di smettere di danzare non ci avevo mai minimamente pensato, ma con gli anni ho capito che avevo assaggiato solo la prima fetta della torta...la mia ricerca era ancora lunga.

Dopo la laurea in Biologia inizia il mio lavoro come tecnico di laboratorio e successivamente come segretaria in un centro medico dove passerò ben 14 anni, ma la danza è sempre lì e negli anni inizio a insegnare nei corsi propedeutici.

Nel 2008 mi sposo con Erik e nel 2010 diventiamo per la prima volta mamma e papà. Per me un'emozione unica, incredibile e veramente fuori dal normale.

Amo Eleonora con i suoi occhi grandi e scuri che ci riporta sempre alla realtà in una frazione di secondo e ci fa vivere il presente come una Cura miracolosa.

All'età di 1 anno e mezzo a Eleonora viene diagnosticata la sindrome di Kawasaki che ci porta a trascorrere un periodo in ospedale e poi 1 anno di cure per tenere sotto controllo il suo grande e forte cuoricino.

Quel periodo è l'unico momento in cui ho danzato in modo diverso, lasciando la tecnica in un angolo e danzando libera tra una sala operatoria e una diagnosi inizialmente sconosciuta, tutto per un amore più grande: MIA FIGLIA CHE HO CERCATO E DESIDERATO CON TUTTA ME STESSA.

Nel 2013 l'arrivo di Alice avviene durante il nostro ultimo trasloco, questa piccola peperina dall'animo sensibile che è una Luce nei nostri momenti difficili e ci sostiene con la sua semplicità e solarità, amante della musica e che ama la sorella maggiore in un modo indescrivibile: IL MIO SECONDO E GRANDE DESIDERIO D'AMORE.

Loro sono il SOLE e la LUNA, il GIORNO e la NOTTE, IL CALDO e IL FREDDO...opposte ma complementari!

Anche se con tutte queste novità la danza ritorna a far parte della mia vita ma solo con l'insegnamento ed ecco il blocco dentro di me e una voce che mi grida:

"Hai bisogno di danzare!"

Sentivo la necessità di trovare una consapevolezza diversa del mio corpo, non mi serviva più la tecnica, cercavo qualcosa di diverso...un'evoluzione.

Inizio a cercare e la mia ricerca non dura molto, un colore mi attira, la foto di un velo, qualcosa di nascosto ma nello stesso tempo di leggero, delicato, un'immagine che mi sa di rinascita.

Leggo le informazioni e mi incuriosisce la figura di questa donna, una danzatrice che ha cambiato il modo di percepire se stessi, di amarsi per poter amare: MARIA.

Nel mio piccolo penso: "E se fosse proprio lì per te?"

Scrivo e ricevo tutte le informazioni in merito dalla cara Antonella e così mi iscrivo a un incontro.

Pensavo fosse il classico corso di formazione dove teoria e pratica si alternano fino a un attestato che ti permetteva di avere conoscenze in più.

Che stranezze mi ha riservato quel giorno: parto in orario non sapendo cosa aspettarmi, improvvisamente il navigatore mi abbandona come per segnalarmi che tutto in quel giorno sarebbe stato diverso.

Dovevo mettermi in gioco da subito, dovevo iniziare già con il chiedere indicazioni e farmi guidare da me stessa e non dal navigatore del telefonino. Dopo aver fatto mille stradine e chiesto informazioni ai passanti arrivai in ritardo a Marzana.

Con il cuore pieno di agitazione per paura di fare una cattiva impressione arrivo nel giardino fiorito della scuola dove per un attimo il mio corpo si paralizza.

Vedo un gruppo di persone vestite in modo diverso, chi con capelli raccolti, chi sciolti, chi scalzo, chi con le scarpe; danzano intorno ad un magnifico e splendido ciliegio in fiore, non capisco assolutamente nulla di quello che vedo.

Nella mia testa rimbomba una sola frase: "IO NON SO FARE QUESTE COSE" ma ero completamente ignara di quello che sarebbe successo.

Da questo gruppo cerco di carpire informazioni, con chi devo parlare, a chi devo dire che sono arrivata, devo togliere o tenere le scarpe..ma niente, mentre penso a tutto ciò vengo travolta da una ventata di energia che mi porta dentro in palestra.

Pio mi saluta e mi dà il benvenuto senza troppe spiegazioni e prosegue nella sua conduzione, nel mio cuore il peso del non sapere è ancora lì!

Provo a seguire, ascolto le spiegazioni e qualche minuto dopo inizio a capire: non dovevo sapere, dovevo ascoltare e ascoltarmi!

Mai cosa fu più difficile! Io abituata a comandare, definire e prestabilire movimenti e tempo...lasciarmi andare ad essere libera? e se poi mi muovo male? E se non piace quello che faccio? E se sembro goffa? E se poi non mi rialzo? Tutte queste domande affollavano la mia mente mentre cercavo di danzare attorno agli stereotipi e alle abitudini di una vita di danza, ma non era per nulla facile.

Finisce il sabato ma la domenica era lì, dietro l'angolo, e io in auto inizio a piangere. Piango perché non ero abituata a questa libertà ma soprattutto non ero sicura di volerla.

Faccio delle considerazioni: stavo così bene nel mio mondo ovattato, con tutti i miei stereotipi, le mie regole, i miei punti fissi, le abitudini. Ma chi me lo faceva fare? Eppure domenica arrivai in orario, volevo vedere, capire, conoscere e provare ancora, e fu magia!

Nel pomeriggio la palestra, grazie a degli elastici, sembrava un enorme Shanghai, ognuno nel suo spazio abitava la propria casa confortevole ma piano piano abbiamo esplorato altri confini, condiviso spazi e respiri; io sono uscita leggermente dalla mia zona di confort, ho superato il mio elastico e ho deciso di lasciarmi andare. In quel momento mi sono innamorata di una danza diversa, di una danza per tutti, di una danza senza giudizi, di una danza che non ha vincitori ne vinti, una danza di emozioni e di onestà personale.

Mi iscrivo al percorso di formazione ma lo faccio per me, voglio carpire il più possibile, desidero sapere come fare ad essere così, ad emanare quello che avevo visto e sentito attorno a quel ciliegio...e tutto inizia ad avere un senso.

Se ora rileggo i miei ascolti, vedo i cambiamenti avvenuti in me dal lontano 2016, leggendoli mi fanno venire le lacrime, mi rendo conto di quello che dovevo vivere per essere oggi a questo punto e mi rendo conto sempre di più che:
CI PENSA LA VITA...NON PREOCCUPARTI....!ABBI CORAGGIO DI ESSERE VERA E GODERE DI OGNI MOMENTO IL PIU' POSSIBILE!

Condivido con voi l'ascolto presso la casa di riposo "LA PIEVE"

Fare questo ascolto ha mosso così tante emozioni da fare quasi confusione a volte. Inizialmente il "non sapere come comportarsi al meglio" era costante ma alla fine si è trasformato in coraggio e voglia di serenità. Ho ritrovato il mio "cuore" e il principio che fin da bambina reggeva ogni mia decisione: "E SE FOSSI IO AL SUO POSTO?"

Un'ospite in particolare mi ha fatto riscoprire o forse consolidare il pensiero che TUTTI SIAMO NATI CON DEI TALENTI PERSONALI, nessuno può toglierceli e solo noi possiamo usarli. Gioia e Dolore si mescolano tutt'ora in me, per la riscoperta di questi doni e passioni che mi legano al movimento.

Ho potuto riflettere sull'attaccamento per le cose materiali e gli affetti e su come tutto questo si riflette inesorabilmente sulla nostra vita ed il nostro invecchiare. Ho imparato ad apprezzare un sorriso semplice e sincero ma soprattutto a sentire alla bocca dello stomaco come fa male un sorriso falso.

Nella mia quotidianità cerco di ritagliarmi uno spazio per " MUOVERMI" e questo mi rende felice. Alla fine (che poi è un inizio) di questa esperienza mi rafforzo nel pensiero che la mia strada è vicino alle persone e non agli affari economici, al marketing e al fatturato....Ancora con piccoli passi mi muovo in questa lunga strada di nuova vita e cerco la coerenza e la forza di manifestare quello che sono.

*Grata per ogni respiro
Elena*

Le conduzioni esterne sono state importanti, anche se all'inizio sembravano impossibili da organizzare e proporre. Mi hanno permesso piano piano di riconoscere i miei limiti e le mie paure ma la magia che ogni volta si creava quando proponevo un incontro mi risollelevava da ogni dubbio.

Non sono mancate le conduzioni poco chiare o che hanno perso il loro obiettivo ma grazie al sostegno di Pio sono riuscita a migliorare e a propormi in modo diverso, meno pretenzioso, meno da maestra e più come me stessa.

Quello che più mi ha scaldato il cuore è stato portare la danza nella struttura del mio paese RSA LA PIEVE che ospita persone di età diverse con l'Alzheimer.

Ho imparato e ascoltato molto, con le orecchie e con il cuore: io presa dalla mia frenesia del fare, dell'organizzare, di incastrare tutte le cose, le corse in auto i tempi stretti, tutto veloce, tutto rapido, pochi respiri che improvvisamente RALLENTO, OSSERVO, ASSAPORO il momento, quel tempo che mi permette di capire che non sempre ci deve essere la fretta, non sempre bisogna essere perfetti.

Durante questo mio percorso ho la fortuna di partecipare ad un'esperienza unica nel suo genere "TERRA". Un momento di unione tra natura ed esseri viventi creato dalla condivisione di persone, respiri, amore, intrecci di sguardi, terra, aria, fuoco e acqua. Una magia che solo chi l'ha vissuta può capire...solo chi ha assistito a questo momento può averla sentita.

Quando torno a casa da ogni incontro con il gruppo di Sidanza cerco di mantenere la consapevolezza di quello stato di serenità e di sentire il sostegno del gruppo anche a distanza, ripensando agli sguardi, agli abbracci, al movimento. Cerco di ricordarlo anche nella frenesia delle settimane ma non è semplice e facilmente mi trovo nuovamente persa tra le corse delle giornate e la necessità di rivedere il gruppo.

Arriva il covid e tutta la mia danza si ferma o meglio cambia completamente ritmo: orari assurdi al centro medico, persone ammalate, arrabbiate, preoccupate, ansiose, turbate, morti, incertezze, progetti sospesi...un futuro incerto.

Io non riesco a danzare davanti ad un pc, mentalmente e fisicamente non ci riesco dopo ore e ore passate davanti a quello schermo, mi sento incatenata e il mio corpo inizia a mandarmi segnali di intolleranza con una fortissima allergia che sfogo con delle bolle sulla pelle.

Devo parlare spesso con me stessa, mi sento sola, ho bisogno di condividere, ho necessità di dare e mi rendo conto che senza questo non riesco a sopportare tutto il resto della mia giornata: inizio a ballare da sola. Ascolto la musica e trovo pace, a volte anche solo il pensiero di danzare mi dà serenità, anche se il mio corpo non si muove come vorrebbe.

Dopo questo periodo impegnativo per l'intera popolazione, inizia a maturare in me qualcosa di nuovo. Penso sia il mio ascolto più importante e decido di licenziarmi e di continuare con l'attività di massaggiatrice e riprendere in il percorso di danzaterapia

dando spazio a lei che con grande amore era riuscita anche a farsi da parte, come una madre premurosa, per permettermi di capire che senza di essa non potevo stare...LA DANZA.

Inizio a stare bene, i dubbi, le paure e i momenti di sconforto ci sono e credo ci saranno ancora per molto ma penso a quello che in tutti questi anni ho imparato: a RESPIRARE, guardami allo SPECCHIO e vedere l'ESSERE CREATORE che sono e le INFINITE possibilità che ho davanti...e le VIVO.

Ritorno a Marzana dopo tanto tempo, mi sembra di ricominciare da zero, emozioni spazi, persone da incontrare.

Tante cose sono cambiate: vedo visi nuovi ma mancando da molto sono io ad essere vista per una nuova iscritta! Quanto tempo è passato? Cosa mi sono persa?

Queste domande trovano subito un conforto quando sento un respiro familiare, un calore conosciuto, un abbraccio avvolgente e accogliente un:

“BENTORNATA CARA, COME STAI ?”

I miei occhi si allagano letteralmente e le guance si rigano di felicità e rispondo:

”ORA BENE”

Il tuo abbraccio caro Pio come un balsamo per l'anima, di un amore profondo e una bellezza senza confini mi ha riportato a danzare come se non avessi mai smesso e tutti i dubbi volano via leggeri come una piuma.

Gli incontri continuano, Maria lascia questa forma terrena ma ad ogni incontro lei c'è, ci segue, ci guida insieme a Pio.

Il mio corpo riprende quella fluidità che mi mancava, quella percezione del respiro che ti porta in profondità dentro te stesso, ti fa meditare e vedere con occhi nuovi.

Inizia il 2023, penso ad Agosto e insieme a lui la possibilità di concludere il mio percorso di formazione, tutto è pronto per le ultime conduzioni quando ecco che a Febbraio mi fratturo la caviglia: tutto si ferma nuovamente! Una morsa allo stomaco mi stringe forte e mi fa credere che forse non è destino.

Ma ho scoperto che anche il divano può essere un buon consigliere: io abituata a muovermi per tutti quotidianamente, a danzare la routine di casa, lavoro, famiglia ho potuto gustarmi la danza di altre persone che per un periodo si sono prese cura di me e danzavano per il mio bene. Che strana sensazione!

Potevo comunque muovermi, potevo danzare anche senza piedi, anche seduta su una sedia o sul divano. Rifletto sul fatto che la vita ti presenta sempre quello di cui hai bisogno per imparare qualcosa e continua a farlo senza indugio.

Ritorno finalmente a danzare e concludo le mie ore di conduzioni.

Mi trovo a scrivere tutto questo e a rendermi conto che con le parole non riuscirò mai a spiegare quello che questa danza è per me.

Come mi alleggerisce il cuore, come lascia libero il mio corpo di esplorare spazi nuovi e senza stereotipi, come rinasco sotto al mare accolta in un abbraccio materno. Quello che vedo negli occhi delle persone che partecipano agli incontri: la bellezza del non giudizio e dell'accettazione senza condizioni.

Come si impara a toccare il corpo di un'altra persona con rispetto e amore verso l'altro, come ci si può accogliere in uno sguardo e tanto più in un abbraccio dove i cuori danzano e I respiri si intrecciano.

Come delle risate sane e atteggiamenti divertenti possano scardinare tabù e paure che ci vengono instillate fin da piccoli riguardo il nostro corpo fino ad affrontare uno orgasmo di ascolto verso noi stessi.

E' un'ancora di sicurezza che mi tiene nel presente ma non mi appesantisce anzi mi fa godere del dono del presente.

Questo supporto spero di poterlo trasmettere alle anime che incontrerò nel mio cammino.

Un grazie a Erik, Eleonora e Alice che mi hanno permesso di arrivare qui sostenendomi e dandomi fiducia come sempre. Sopportando e supportando le mie assenze e avendomi accolta con amore al mio rientro dagli incontri.

Come donna e come mamma grazie alla danza sono riuscita a vivere con una visione nuova il crescere della mia famiglia. Ho vissuto in me il senso dell'accettazione, del lasciare spazio, della diversità nell'esprimersi.

Le mie figlie non sono me, loro hanno una loro identità ed entrambe suonano come due musiche diverse e io ho imparato a comunicare con loro danzando diversamente.

Tutto questo grazie alla danzaterapia.

Un grazie speciale a Maria che ha dato forma a questo mondo magico, a quest'arte del ritrovarsi, del rinascere e ripartire. Con la sua danza rivedo, rileggo e riscrivo i dubbi, le paure e incomprensioni con me stessa e gli altri.

Grazie Maria per aver creduto in Pio e aver riversato in lui il tuo amore, come acqua fresca e vitale, per farlo fiorire sotto la tua guida.

Ti ringrazio Pio per avermi dato sempre fiducia e supporto anche mettendomi davanti ai miei limiti o ponendomi domande alle quali pensavo di avere una risposta ma che lasciandomi il tempo mi portavano a scoprire un'altra strada.

Siamo tutti in un cammino che non ha fine e ogni giorno ci insegna qualcosa, ogni giorno si cammina, si crede, si vive, si ama e Sidanza.

Grazie a tutti per avermi aiutato a diventare quella che sono!

Con amore

Elena

“Il fiume e l’oceano”

E’ una poesia che ci insegna a non aver paura del cambiamento.

Dicono che prima di entrare in mare
Il fiume trema di paura.
A guardare indietro
tutto il cammino che ha percorso,
i vertici, le montagne,
il lungo e tortuoso cammino
che ha aperto attraverso giungle e villaggi.
E vede di fronte a sé un oceano così grande
che a entrare in lui può solo
sparire per sempre.
Ma non c’è altro modo.
Il fiume non può tornare indietro.
Nessuno può tornare indietro.
Tornare indietro è impossibile nell’esistenza.
Il fiume deve accettare la sua natura
e entrare nell’oceano.
Solo entrando nell’oceano
la paura diminuirà,
perché solo allora il fiume saprà
che non si tratta di scomparire nell’oceano
ma di diventare oceano.

(Khalil Gibran)