

Tesina di danzaterapia

*Evelin Olzer*

***LA DANZA è LA  
VITA!***

SCUOLA DI DANZATERAPIA SI- DANZA CONDOTTA DA PIO CAMPO  
METODO MARIA FUX

VERONA, AGOSTO 2024

“La danza è la vita”, è la frase che mi ha accompagnato di più in questi otto anni...E’ la frase che riassume meglio cos’è per me la danza, a cui devo molto e per questo dico GRAZIE!!

Grazie, danza, per tutte le cose che mi hai insegnato, grazie per avermi accompagnato nelle scelte della mia vita, grazie per avermi fatto conoscere persone meravigliose, grazie per avermi fatto incontrare Pio Campo e la danzaterapia di Maria Fux!

Inizio così, ringraziando e vi racconterò il mio percorso con la danzaterapia. Non nego che per me è una bella sfida usare le parole, mi piace scrivere, di solito lo faccio per me e scrivo cose che nessuno leggerà mai. Quando danzo sto bene: entro in un’altra dimensione, la mia dimensione, che mi piace mostrare agli altri e attraverso essa comunicare ciò che voglio. Un giorno mio fratello Omar, mi scrisse “vederti danzare è come ascoltare il tuo cuore parlare”... Aveva ragione, sono una grande chiacchierona, ma le mie emozioni, soprattutto le più intime le esprimo meglio attraverso la Danza.

Ho sempre danzato, se guardo indietro, vedo una piccola Evelin che ballava in continuazione. La mia mamma mi diceva sempre che io non camminavo, ma ballavo. Ho iniziato a studiare danza a tredici anni, mi iscrissi ad un corso di danza classica e moderna, avevo bisogno di conoscere le basi della tecnica per sostenere l’esame d’ammissione al liceo coreutico.

Fui ammessa e iniziai a studiare danza tutti i giorni... per me era veramente una cosa importante e bella! Sono stati cinque anni speciali, durante i quali ho imparato molte cose. Ma più studiavo la tecnica, meno sentivo quelle vibrazioni dentro di me che il movimento mi aveva sempre fatto provare. Più danzavo con la testa, meno lo facevo col cuore, molto spesso mi sentivo inadatta e la danza si concentrava su voti e performance.

Per questi motivi, dopo la maturità, non mi sentii di proseguire gli studi accademici di danza classica e moderna, ma nello stesso tempo non volevo abbandonare del tutto questa arte: avevo bisogno di ritrovare quel piacere che provavo quando danzavo prima delle scuole superiori.

Iniziiò la mia ricerca riguardo la Danzaterapia. Ne avevo già sentito parlare durante il mio percorso di studi, ma non avevo mai approfondito di cosa si trattasse, anche se me ne sentivo attratta. Cercando sul web, trovai molte scuole, molti metodi e molti insegnanti, ma rimasi colpita da una foto...

Questa foto ritraeva Pio, Pio Campo, mentre danzava in un fiume, con indosso una canottiera bianca e un foulard rosso. L’immagine sembrava in movimento, si poteva percepire la sua danza, una danza vera.

Navigando nel sito, scoprii che Pio una volta all’anno teneva degli incontri di Danzaterapia anche in India, terra per me molto importante fin da piccola, perché oggetto dei racconti dei viaggi dei miei genitori. C’ero stata anch’io un paio di volte, ma l’ultima volta per me era stato un viaggio molto importante! Un viaggio che mi ha permesso di crescere, di avvicinarmi alla spiritualità, che mi ha insegnato ad apprezzare le piccole cose, a scoprire che nelle contraddizioni ci possono essere equilibri stabili. Ho scoperto che anche nei momenti frenetici posso fermarmi e trovare il mio tempo, il ritmo più adatto a me. Ho iniziato a dare peso alle cose importanti e a considerare con più leggerezza il resto.

Scelsi, così, di seguire il mio istinto e di ascoltare l'emozioni che mi suscitava quella foto: scelsi di iscrivermi a Si.Danza, Centro Internazionale di Danzaterapia metodo Maria Fux. Essendo ancora molto giovane, i miei genitori mi consigliarono di informarmi un po' di più. Scrisse, quindi, ad Antonella, che con gentilezza, rispose a tutte le mie domande. Mi informai meglio anche del metodo creato da Maria Fux, insegnante di Pio, vidi le sue foto, il suo sorriso contagioso e il suo movimento. Mi ritrovai per vari aspetti nella sua storia. Anche lei, come me, si sentiva limitata in una danza che non la rappresentava totalmente, ricercò nuove strade, poi incontrò Martha Graham, che le consigliò di seguire il suo maestro interiore. Così diede vita ad una MAGIA (parola quest'ultima che mi piace usare per la sua meravigliosa danza)! Sentivo che iscrivermi a SI.Danza era la cosa giusta per me!

Così ad ottobre partecipai al mio primo incontro!

La notte prima, tornando dalle vacanze, atterrai a Milano, e con il mio compagno, Gabriele, andai direttamente a Verona. L'indomani ci dirigemmo a Marzana, dove si teneva l'incontro. Arrivare non fu facile, sbagliammo perfino strada, mi ricordo l'agitazione che provai in quel momento perché non volevo fare tardi, poi finalmente arrivammo e salutai Gabriele al parcheggio. Mi incamminai verso la palestra, accompagnata da un groviglio di emozioni, paura, felicità, grandi aspettative, agitazione...

Entrai in palestra, c'era molta gente, tutti chiacchieravano e si abbracciavano felici di ritrovarsi dopo molto tempo, ero la più giovane e come prima impressione mi senti un pesciolino fuor d'acqua.

Poi mi avvicinai a Pio, che mi accolse con un sorriso radioso e un abbraccio sincero e mi disse "ben arrivata!" Piano piano si presentarono anche i miei compagni e mi senti subito accolta da tutti, dentro e fuori la danza! Era come essere a casa!

La prima parte dell'incontro era dedicata solo agli iscritti della formazione, nel pomeriggio iniziarono ad arrivare molte altre persone, da tutto il mondo. Erano tutti presenti per la danza, la danza di Pio, di Maria. Gli occhi delle persone, e penso anche i miei, erano pieni di emozioni, di luce e di tanta voglia di danzare.

Gli incontri di Pio, oltre che ricchi di danza, sono pieni anche di parole che risuonano nel movimento, parole che portano a danzare, creare. La danzaterapia, metodo Fux, è sì una danza basata su un movimento libero, ma non casuale. La creazione è sempre guidata da uno stimolo che si sviluppa ed è in continua evoluzione.

La parola 'Creazione' mi rimase impressa sin da quel mio primo incontro. "Voi siete creatori" ci disse Pio. Ebbene sì, attraverso la danza queste parole sono entrate in me e mi risuonano tutt'ora. Io sono creatrice nella danza, ma anche della mia vita. Ed ecco l'importanza e il senso che ha per me la frase che dicevo all'inizio: "la danza è la vita".

Mi lasciarono il segno anche gli sguardi... una costante nella danzaterapia.

Lo sguardo, verso me stessa, verso l'altro, verso un oggetto, permette di creare un legame che non solo puoi vedere attraverso gli occhi. Ma è un legame che si crea con tutto il corpo e tutto ciò accompagnato dalla danza. Ognuno porta il suo sentire, quello che lo stimolo risveglia internamente. Si condivide qualcosa di molto intimo, ma senza usare parole, qualcosa che viene dal profondo di noi stessi.

In quel weekend ho creato dei legami per me importantissimi, che porto sempre nel cuore, con persone come Vicky, Francesca ed Elena.

Tornai a casa con mille emozioni, ma la più forte era la gratitudine, verso tutta la bellezza e l'abbondanza che avevo vissuto in quei giorni.

Iniziò il mio percorso nella scuola di danzaterapia. Ero molto piccola, ma questo mi ha permesso di crescere con la danza che mi teneva per mano e mi accompagnava nella misteriosa avventura, che è la vita.

È stato un percorso lungo, ma non lo avrei potuto immaginare diversamente. Ho iniziato che ero poco più di una bambina e ora sono arrivata a questo traguardo che sono una donna. Sono pronta per iniziare un nuovo sentiero della danzaterapia. Arrivare...non si arriva mai, si raggiungono delle tappe, ma in questo mondo c'è sempre da imparare e da lavorare su sé stessi attraverso la danza.

Il primo anno ho conosciuto gli "ascolti", esperienza importante per me, che mi ha insegnato ad ascoltarmi, ascoltare le mie emozioni, comprendere che non è sempre responsabilità dell'altro o di qualcosa o della situazione. Mi ha permesso di conoscermi meglio, di vedere le mie fragilità e anche i miei difetti con uno sguardo diverso. Con ciò non voglio dire che ora sono perfetta, no assolutamente, ma ha permesso di conoscermi meglio e quando sono in situazioni di disagio provo ad ascoltarmi e accogliere le mie emozioni.

Durante il mio primo anno di formazione preparammo uno spettacolo chiamato "Terra": danzavamo un inno d'amore alla madre terra. Ricordo le sensazioni provate in quei momenti e l'energia piena del mio corpo. È stato un momento magico, noi danzatori eravamo una cosa sola con l'elemento che in quel momento ci rappresentava. Io ero parte del fuoco, mi sentivo fuoco, danzavo fuoco, danzavo per la terra, per l'acqua e per l'aria! Le persone, che ci guardavano, erano coinvolte nella danza, partecipavano grazie a semplici e sinceri sguardi che ci scambiavamo. Eravamo tante singole persone, ma che in quel momento eravamo una cosa sola. Che potenza la danzaterapia!

In quell'occasione vennero anche i miei genitori. Per me fu una gioia immensa poter condividere con loro quei momenti, far arrivare a loro la bellezza e l'abbondanza di quella danza, per loro nuova!

La mia famiglia ed io siamo molto uniti, e questo per me è la cosa più importante: aver potuto condividere con la mia famiglia momenti come "Terra" è stato veramente fondamentale ed emozionante!

Poi un giorno è arrivata Lei, ha un suo nome, ma non mi piace, la fa sembrare peggio di quello che è...

È arrivata un giorno dal nulla, è entrata nella mia vita a gamba tesa, non mi è mai piaciuta, anche se in realtà non è così cattiva come vuole far credere... ma a me fa paura quel suo stato di mistero, e la sua libertà di andare via e tornare quando vuole. Lei, senza che io lo voglia, mi condiziona la vita...

A causa sua sono stata diverse volte assente dal lavoro, anche se non avrei potuto fare troppe assenze. Per questo motivo, dopo il suo arrivo, non potevo frequentare l'intero weekend di formazione, ma solo essere presente per un giorno e poi tornare subito a casa per lavorare la sera (all'epoca facevo la cameriera). Questo non era fattibile con i mezzi di

trasporto... ed io avevo paura di guidare in autostrada, non lo avevo mai fatto. Ma avevo bisogno di danzare, lo desideravo con tutte le mie forze... Superai così la mia paura, presi la macchina e andai all'incontro.

Non nego che fu per me un incontro molto stancante, anche per l'effetto del cortisone, che toglieva tutta l'energia, ma mentre danzavo mi sentivo in piene forze, mi sentivo nel mio mondo e tutto era così bello. Danzare è la vita!

E la prima battaglia con Lei la vinsi io!

Il mio primo tirocinio lo feci con amiche di famiglia, mia sorella e mia mamma. Fu proprio quest'ultima a spronarmi ad iniziare: si informò per una sala e coinvolse le sue amiche e quelle di mia sorella. Mia mamma ha sempre creduto nella mia danza, mi diceva che avevo un dono che non potevo tenere solo per me, dovevo imparare a dividerlo.

E così iniziai. Ho dei ricordi bellissimi di quegli incontri e sono lieta che la danzaterapia mi abbia permesso di condividere anche quei momenti con la mia mamma, che ora, più che mai, sono un tesoro prezioso.

Poi ho fatto altri tirocini con i bambini delle elementari, con le mie compagne e con gli anziani. Con questi ultimi è stato più difficile. La figura dell'anziano per me rappresentava l'ultimo capitolo della vita: un capitolo, così credevo, privo di energia e di vita... Ma ancora una volta, devo dire grazie alla danzaterapia, perché mi ha aiutata e mi ha portata ad affrontare ostacoli che solo la mia testa creava. Sono stati mesi di scoperta, ho trovato tanta voglia di vivere in quei corpi, che sicuramente faticavano, ma avevano voglia di provare emozioni, scoprire cose nuove e stupirsi davanti alle novità. Il primo incontro è stato molto particolare anche per loro, e forse ancor di più per gli educatori, ma le volte successive non vedevano l'ora che arrivasse il 'Lunedì' per danzare e anch'io non vedevo il momento di incontrarli.

La danza non è reale solo nel momento in cui ci muoviamo, ma è sempre dentro di noi e ci anima.

Ho accettato un lavoro che non avevo mai preso in considerazione. Sono diventata educatrice in un progetto dell'infanzia, in cui occorre prestare molta attenzione alle emozioni del bambino, al contatto con la natura, e che considera il bambino nella sua totalità, sia nella sua componente spirituale che in quella fisica. Ho potuto farlo solo grazie all'esperienza che negli anni la danzaterapia mi ha dato e ormai sono passati 6 anni da educatrice. Amo tantissimo il mio lavoro!

C'è stato un periodo in cui non sapevo come aiutare un bambino che faticava ad inserirsi nel gruppo. Ero molto frustrata, avevo iniziato da qualche tempo a lavorare e avevo poca esperienza.

Allora mi interrogai su cosa mi piaceva fare... Cosa mi faceva stare bene? Cosa mi aiutava a stare con gli altri? Beh la risposta è arrivata subito, LA DANZA!! Ho iniziato a portare la danzaterapia una volta la settimana nel gruppo dei miei 'gnometti', e puff... 'magia': il bambino, che mi preoccupava, iniziò a stare meglio... Aveva maggior consapevolezza del suo corpo, si sentiva di più e questo lo ha aiutato ad integrarsi col gruppo. Anch'io stavo meglio, ero riuscita a connettermi ancora di più con i bambini. Condividere con loro la cosa che più amo fare, vedere la loro curiosità e l'accoglienza delle proposte è stato per me un grande onore.

Grazie danza!

La danza, per me, non è e non è sempre stata la rappresentazione di cose belle... Mi connette con la parte più intima e vera di me stessa, mi mostra i miei spigoli, i lati di me che voglio tenere nascosti, i sentimenti che voglio reprimere, soprattutto il dolore.

La danza mi dice dai il permesso a te stessa di non essere sempre perfetta, di soffrire, di ridere, di sbagliare...

Mi ci è voluto del tempo per accettare anche questo lato, ci sono riuscita negli ultimi anni.

Durante il periodo del covid, ho avuto un momento di pausa dalla danzaterapia. Ho partecipato a qualche incontro online, ma non riuscivo a fare molto di più, stavo attraversando un periodo difficile, in cui non ero io, non mi riconoscevo. La misteriosa Lei era tornata, questa volta più aggressiva e indifferente alle cure. Sembrava si fosse trasformata in qualcosa di più grave e terribile. Stava vincendo Lei la battaglia! Era come se avesse messo da parte la mia essenza, i miei valori, le mie passioni. Tutto si era congelato! Andavo avanti senza vedere più una direzione... Era come addentrarsi in un fitto bosco, in montagna, senza seguire un sentiero indicato e quindi vagare pericolosamente...

Mi sentivo sempre più persa, fin a quando non ho toccato il fondo e mi sono data una bella spinta per risalire ed ecco pronta a tendermi la mano c'era la danza!

Ho ripreso a studiare danza moderna, ho trovato un luogo dove mi sentivo accolta e non giudicata, dove la passione era ed è considerata al primo posto!

Ma soprattutto ho ripreso a frequentare Si Danza, mi ricordo ancora l'emozione del giorno prima dell'incontro, era come se fosse stato la prima volta.

L'incontro si teneva nuovamente a Marzana, quando entrai nella palestra mi fermai un attimo, mi guardai in giro e vidi tanti volti nuovi, sentivo di essere io quella nuova... poi mi avvicinai a Pio, mi abbracciò e mi disse "Ben tornata"... ero a casa!

Iniziammo a danzare e per me era come se una pagina bianca si riempisse di colore.

Mi sono sentita accolta e riaccolta, tornare a danzare, guardarsi negli occhi, abbracciarsi, amarsi incondizionatamente è stato come uscire dall'acqua e tornare a respirare.

Mi piace pensare, che quando ho ricominciato, era il mio vero inizio nella scuola della danzaterapia, avevo una maturità diversa, vissuto delle esperienze, mi sentivo ormai donna non più bambina come quando avevo cominciato.

Ho iniziato la prima volta che ero poco più di una bambina e ho ricominciato che sono una donna. Non sento che sia stato sbagliato iscrivermi alla scuola a diciotto anni, anzi è stata la mia fortuna più grande. La danzaterapia mi ha accompagnata e continuerà a farlo nella mia vita. Mi ha permesso di essere la donna che sono ora, con le sue insicurezze e i suoi difetti. Una donna che riesce a vedere la leggerezza attraverso una piuma, che riscopre la sua flessibilità grazie ad un bambù, che un telo colorato con le tonalità del blu e dell'azzurro riesce a farla respirare l'aria del mare, che con un palloncino sa giocare, che nella sedia vede un sostegno e che ha imparato a riconoscere e rispettare i suoi limiti. Una donna che vede i punti che ci sono dietro e davanti a sé, che può respirare, che sa che il silenzio è pieno di musica e che abbiamo tutti una seconda pelle, che riesce a giocare e creare con i colori, che si stupisce dei colori e dalle loro possibilità, che sa disegnare la musica o danzare con la voce, e molto altro ancora... Ma la cosa più importante è che io, Evelin, ho scoperto la magia, sì perché quando danzo e vedo gli altri danzare succede qualcosa che si può descrivere solamente con la parola MAGIA.

Grazie danzaterapia!

Con questo bagaglio ho ripreso anche i tirocini. Vedere delle persone diverse da me, con abilità e vissuti diversi, coinvolte nella danza, trarre piacere dai nostri incontri, vedere la purezza nei movimenti e nel farsi coinvolgere: per me è ed è stato semplicemente stupendo!

Se sono riuscita in tutto ciò lo devo tantissimo a mia mamma che ha sempre creduto in me, probabilmente più di me. Era molto contenta quando ho intrapreso questo percorso e mi ha sempre spronato nell'affrontare le mie paure. Oggi sarebbe molto orgogliosa di vedere che sono arrivata a questo primo traguardo della danzaterapia.

Era molto emozionata quando ho ricominciato a danzare. Mi chiedeva sempre che stimoli portavo nei miei incontri di tirocinio e si ricordava se li aveva vissuti oppure no nel tirocinio fatto anche con lei, mi chiedeva spesso di vedere i video, le piaceva la danza.

Qualche giorno dopo il suo 'passaggio', ho partecipato ad un incontro con Pio e alla fine dell'incontro abbiamo danzato salutandoci la mia mamma. Questo momento è stato per me molto importante e ancora di più dividerlo con la mia famiglia Si Danza!

Mi piace pensare che quando io danzo lei danzi con me!

La danza mi accompagna nel guardare il dolore immenso che provo.

Nella quotidianità cerco di essere forte nel gestire tutte le emozioni che mi inondano, creandomi una corazza, mostrandomi sicura, forte e felice, ma quando danzo vedo, percepisco, sento tutto ciò che ho dentro, il dolore, la paura, il vuoto e con loro danzo, ci trasformiamo e creiamo insieme... avviene una trasformazione in me.

La danza in questi anni, come ho già detto, mi ha accompagnato nell'affrontare quello che si presentava, nel vedere la vita da varie prospettive. Ora sento che mi sta sostenendo per combattere e metabolizzare tutto questo.

I suoi abbracci, i nostri sguardi, le chiacchierate, le chiamate appena finito il lavoro, il suo profumo, mi mancano tremendamente tanto...

Danzando, la sento più vicina, sento il suo profumo, incrocio il suo sguardo!

Ho sempre immaginato il mio momento del diploma e avrei avuto il piacere di dedicarle questo momento per ringraziarla, perché se sono qui ora, è anche merito suo.

Ho deciso di dedicarle comunque questo mio scritto e la mia danza, sono sicura che ovunque sia, Le arriverà.

Tengo molto a ringraziare Pio, il mio maestro che ha saputo accogliermi e riaccogliermi, rispettando il mio essere, e senza mai farmi sentire giudicata. Lo ringrazio per trasmettere la danza di Maria con così tanta passione, ringrazio Maria Fux per aver ascoltato il suo maestro interiore e aver dato vita a questo metodo magico.

Ringrazio il mio compagno Gabriele, per essermi stato sempre a fianco in questi otto anni e che mi ha fatto da 'cavia' per i miei incontri di tirocinio.

Ringrazio la mia famiglia e i miei amici.

Grazie alla equipe Si Danza, grazie a tutti i miei compagni! Vi sono grata per tutto l'amore che riusciamo a scambiarci durante gli incontri!

E poi vorrei ringraziare anche me stessa per essermi data la possibilità di ascoltare il mio cuore!

**GRAZIE!**

**GRAZIE ALLA DANZA! LA DANZA E' LA VITA!**

