

Seminario n. 15

VIOLA ONGARO

Insegnante Metodo Feldenkrais®.
Danzatrice, Contact improvisation e Danza contemporanea

**DAL METODO FELDENKRAIS® ALLA DANZA CONTACT IMPROVISATION:
RIORGANIZZARE SE STESSI PER INCONTRARE L'ALTRO**

Benvenuti/e!

Cominciamo con una danza libera, metterò una musica e sentitevi liberi di danzare come volete.

Il focus che vi do è: farvi amico il pavimento.

Togliete le calze, sia per evitare di scivolare, sia per sentire il contatto della pelle con il legno.

Danza n. 1

(Parte la musica)

Cosa significa per voi entrare in contatto con il pavimento?

Con quali parti del corpo sentite il pavimento? Solo con i piedi o potete sentirlo anche con altre parti?

Rimanete sempre sul posto o andate in giro per lo spazio e incontrate altri corpi?

Avete voglia di cominciare a danzare con qualcuno? Quindi questa danza da duetto diventa un quartetto. La danza che prima era fra voi e il pavimento, adesso include un'altra persona e il suo pavimento. Esplorate la consistenza di questo pavimento, di questo legno, sentite quanto vi supporta. Restate soltanto a terra o cambiate anche un po' il livello? Come passate da terra a in piedi? Ci passate tutto d'un botto o ci sono dei livelli intermedi?

Bene! Un inizio diverso..

Fate un giro per la stanza e poi trovate un posto dove vi piace sdraiarsi per terra

Lezione di CAM

1. Ricavatevi uno spazio dove potete stare sdraiati con le braccia distese oltre la testa. Vedete quanto spazio potete prendervi su questo pavimento. Trovate un modo per occupare il maggior spazio possibile pur rimanendo comodi.

Da qui sentite come siete appoggiati a terra, quali parti del corpo toccano il pavimento in maniera più definita, quali sono in un contatto un po' più leggero e quali parti non toccano affatto il pavimento.

Quanto vi sentite a vostro agio in questa situazione di massima apertura? È abituale per voi?

Sentite il ritmo del vostro respiro: quanto ci mette l'aria a entrare e a uscire?

E notate se la vostra posizione è simmetrica, anche in relazione allo spazio limitato che abbiamo a disposizione.

Per un attimo lasciate andare e non portate l'attenzione su niente in particolare.

1a. Adesso per favore portate l'attenzione alle vostre 5 linee cardinali: la linea che va dalla cima della testa fino al coccige, sapendo che potete prolungarla anche oltre la testa e oltre il coccige... Sentite se vi divide in due metà simmetriche o no.

Osservate la linea che corrisponde al vostro braccio destro...la linea che corrisponde al braccio sinistro... quella che corrisponde alla gamba destra e quella che corrisponde alla gamba sinistra.

Osservate se ci sono differenze fra le linee di destra e quelle di sinistra: osservate se c'è una

differenza nella lunghezza ma anche nella distanza di ognuna di queste linee dalla linea mediana.

Lasciate andare e riposare come più vi piace.

2. Qualunque sia la posizione che avete assunto nel riposo, immaginate di tornare nella vostra massima apertura. Immaginate da dove partirà il movimento per tornare lì: sia che abbiate portato giù le braccia, sia che vi siate girati sul fianco, immaginate come ci tornereste. E poi fate soltanto l'inizio di questo movimento, qualche volta. Immaginate come il movimento proseguirebbe. Qual è la strada più facile per tornare là?

Lasciate e tornate nella vostra massima apertura.

3. Adesso immaginate la diagonale che va dal piede destro alla mano sinistra e quella che va dal piede sinistro alla mano destra e il punto dove si incrociano queste due diagonali. Poi pensate al vostro ombelico e pensate che sia una calamita che vuole richiamare a sé le estremità del corpo: ritirate verso il centro le estremità, per arrivare a raccoglierle sopra di voi. Qual'è l'inizio del movimento? Fate solo l'inizio e tornate indietro. Avete le braccia oltre la testa e le gambe lunghe in diagonale, fate sì che il movimento parta contemporaneamente dai gomiti e dalle ginocchia.

- 3a. Cominciate a far scivolare i gomiti e le ginocchia gli uni verso le altre sul pavimento, con questa immagine dell'ombelico che richiama a sé le estremità. Quanto si devono avvicinare gomiti e ginocchia prima di potersi staccare dal pavimento e di essere sollevati al di sopra del vostro centro? Andate lentamente e sentite come la vostra colonna vertebrale, e in particolare la zona lombare, supporta questo movimento. Dalla massima espansione volete passare alla massima raccolta, come potete farlo in modo tale che sollevare le gambe e le braccia sopra di voi sia facile? Se è difficile, provate a farlo soltanto da un lato, sentire cosa fa la zona lombare quando gomiti e ginocchia si avvicinano, quando arrivate a raccoglierli sopra di voi e quando distendete di nuovo tutto.

Fermatevi, lasciate andare tutto e riposare... Lasciate rotolare un po' la testa a destra e sinistra. Sentite se è cambiato qualcosa nel modo in cui siete appoggiati al pavimento.

4. Per favore portate le braccia oltre la testa come prima, allargate le braccia e le gambe. Se è difficile stare così, potete piegare la gamba sinistra. Adesso cominciate ad avvicinare e allontanare fra loro soltanto gomito destro e ginocchio destro, qualche volta, senza staccarli dal pavimento. Sentite cosa succede sul vostro lato destro. Cosa fa la cassa toracica? E il lato sinistro? Andate lentamente, fate in modo che ci sia proporzione fra ginocchio e gomito e sentite anche cosa fa la testa. Sentite che fa il vostro bacino e cosa fa la gamba sinistra. Entrano nel movimento o rimangono fermi?

Fermatevi un attimo al centro, riposare, portate giù le braccia.

Sentite le differenze fra lato destro e sinistro.

Ritornate poi nella massima espansione e sentite se è più facile starci rispetto a prima

- 4a. Ricominciate ad avvicinare fra loro gomito e ginocchio destro e immaginate a partire da questo movimento di rotolare sul fianco. Notate, nel momento in cui lo immaginate, quali altre parti del vostro corpo si attivano (senza staccare gomito e ginocchio che si limitano a scivolare sul pavimento).

Perché il ginocchio destro possa scivolare sul pavimento di lato, la gamba destra deve poter ruotare esternamente, così che il ginocchio possa piegarsi su di lato. Quali "pezzi" mancano perché possiate girare completamente sul fianco? Che deve fare il braccio

sinistro? E la gamba sinistra? Fate delle prove!

Alcuni di voi fanno scivolare il braccio sinistro lungo il fianco e se lo portano dietro facendolo passare sopra al fianco. Il movimento parte sempre dal lato destro che si accorcia, quindi dal ginocchio destro e il gomito che si avvicinano l'uno all'altro. Non abbiate fretta, immaginate soltanto di arrivare sul fianco. Immaginare che a un certo punto anche il gomito sinistro e il ginocchio sinistro si avvicineranno, può aiutare?

Fermatevi e riposare

5. Per favore, girate sul fianco destro. Piegate le gambe e le braccia a 90 gradi: il gomito sinistro è sopra il destro, il ginocchio sinistro è sopra il destro, il palmo della mano sinistra è sopra il palmo destro. Sentite quali sono i vostri appoggi mentre siete così sul fianco.

5a. Adesso cominciate ad avvicinare fra loro il gomito e il ginocchio sinistri, quelli che stanno sopra. Li avvicinate e li allontanate di poco, facendoli scivolare sopra l'altro lato, senza sollevare niente. Il gomito e il ginocchio fanno la stessa quantità di strada. La punta del gomito verso la punta del ginocchio e viceversa.

Fermatevi e girate sulla schiena. Sentite se ci son differenze fra destra e sinistra, lasciate rotolare la testa per sentire eventuali differenze fra i due lati.

5b. Rotolate sul fianco destro e sistemate di nuovo il braccio sinistro sul destro, la gamba sinistra sulla destra. Ricominciate ad avvicinare e allontanare di poco il gomito e il ginocchio che stanno sopra. Nel momento in cui li avvicinate pensate di rotolare sulla schiena e andare a guardare verso il soffitto, senza che nulla si stacchi dal pavimento. Quando gomito e ginocchio si allontanano, pensate di rotolare verso la pancia. Attraverso questo avvicinarsi e allontanarsi di gomito e ginocchio, cominciate un po' a cullarvi, come se lo facesse qualcuno per voi. Immaginate di avere un elastico che si allunga e si accorcia fra gomito e ginocchio.

Fermatevi, girate sulla schiena, lasciate andare tutto e riposare.
Sentite le differenze

5c. Tornate sul fianco destro. I gomiti e le ginocchia non sono attaccati. Avvicinate e allontanate come prima gomito e ginocchio, sempre di poco. Ma questa volta, quando si avvicinano, pensate di girare verso la pancia e quando si allontanano, pensate di girare verso la schiena, andando a guardare il soffitto. Pensate alla culla. Cosa succede nel centro? Nel torace, nel bacino? Dove vi potrebbe portare questo movimento? Quando dico di andare a guardare verso il soffitto o verso il pavimento, non significa che il movimento sia nel collo: il naso gira perché anche il petto e le spalle girano.

Fermatevi e trovate il modo più semplice e diretto per girare sulla schiena
Come vi siete ritrovati? Con le braccia su o giù?

6. Girate di nuovo sul fianco destro nel modo più semplice e diretto. Mettete un po' di distanza fra ginocchia e gomiti e ricominciate ad avvicinare e allontanare gomito e ginocchio sinistri seguendo la prima opzione. Quando si avvicinano, girate verso la schiena, quando si allontanano girate verso la pancia.

La prossima volta che si avvicinano fra loro, se voi continuate a spostare il peso verso la schiena e lasciate che anche il bacino e il lato destro vengano ingaggiati, vi ritroverete di nuovo sulla schiena... forse!

Quando tornate indietro sul fianco allontanate gomito e ginocchio.

Fermatevi al centro e riposare

Sentite come state ora, che differenze ci sono rispetto a prima?

Come state sui due lati?

7. Girate ancora sul fianco destro. Pensate al lato che sta sotto, il destro. Cominciate ad avvicinare e allontanare ginocchio e gomito destri. Fate qualcosa di piccolo. Potete lasciare tranquillo il lato sopra? Senza sollevare niente. Quando gomito e ginocchio destri si avvicinano, la testa che fa? Rotola verso il pavimento o verso il soffitto?

Lasciate andare, tornate sulla schiena e riposare

8. Ora vi invito a sperimentare da soli vari modi di rotolare da un lato all'altro, partendo da questa idea che i gomiti e le ginocchia si avvicinano e si allontanano, immaginando che ci siano degli elastici che li collegano sullo stesso lato. Potete partire dal fianco, della schiena, da un punto che magari vi ha interessato in questo processo per rotolare da un lato all'altro.

9. Partite ora tutti dal fianco destro. Avvicinate e allontanate gomito e ginocchio per girare sulla schiena. Usate questo avvicinarsi per sollevare qualcosa da terra, portarlo sopra il centro e poi dall'altro lato. Quindi: prima di sollevare gamba e braccio di ogni lato, avvicinateli al centro!

Non voglio dirvi tutto: rivolgetevi alla vostra intelligenza corporea per trovare la strada più facile e piacevole per rotolare da un lato all'altro.

Immaginate che l'ombelico calamiti verso di sé le estremità: così gli arti non pesano perché sono sostenuti dal centro. Andate lentamente, sentite il peso che si deposita, il peso di un lato tira con sé il peso dell'altro. Lasciate le mani e i piedi appesi.

Fermatevi e riposare

10. Tornate sul fianco destro.

Ricominciate ad avvicinare e allontanare il gomito e il ginocchio di sopra, ma questa volta immaginate di rotolare sulla schiena quando li allontanate, senza sollevarli. A un certo punto anche il braccio vorrà allungarsi... potete usare questo movimento ora per girare sulla schiena?

Mi appello di nuovo alla vostra memoria corporea e alla vostra creatività: non siate così ligi al dovere! Sperimentate! Come potete girare sulla schiena aprendovi e poi girare dall'altro lato chiudendovi? Separate un lato dall'altro. Cosa fa la cassa toracica? Bello!

Vi piace di più questo modo di rotolare o quello di prima?

Fermatevi, lasciate andare tutto e riposare.

11. Lasciate rotolare la testa e sentite com'è.

Sentite come siete appoggiate a terra. Quale sostegno vi dà ora il pavimento?

Osservate per un attimo le vostre 5 linee cardinali, come sono?

Quando volete, usando il sostegno del pavimento, rotolate su un fianco per venire a sedere e poi in piedi. Prendetevi tutto il tempo che volete.

Danza n. 2

A. Viene proposto di tornare alla danza iniziale (*Riparte la stessa musica*)

Come danzate ora? Com'è ora il rapporto con il pavimento?

B. A partire dal movimento di apertura e chiusura (dal centro alla periferia e viceversa) esplorato prima, cominciate a esplorare lo spazio intorno usando le mani.

C. Le mani cominciano a toccare uno spazio vuoto oppure uno spazio che è già occupato da un altro corpo.

Ognuno di voi rimane autonomo nella propria danza: si tratta di un tocco che non vuole imporre nulla. Al contrario, è un tocco che incontra e ascolta

D. Come è stato danzare dopo la CAM? Che differenze avete sentito fra la prima danza e la seconda?

Risposte:

- *ho trovato modalità non abituali,*
- *c'era più volume,*
- *c'era una pulsazione, un ritmo,*
- *più livelli,*
- *c'era più fluidità.*

Danza n. 3

A. Rotolamento, attraversando lo spazio, a file di 4, con la testa dalla stessa parte

(Parte una musica)

Lentamente, senza fretta. State nel piacere e trovate vari modi di rotolare.

Sentite come le varie parti del corpo collaborano. Rotolate come un blocco unico o state differenziando lato destro e lato sinistro?

B. Secondo giro con la testa dall'altra parte.

Da dove fate partire il movimento? Giocate a farlo partire da punti diversi.

Chi non sta facendo osservi cosa fanno gli altri, come si muovono.

Fatelo partire una volta dalle mani, poi dai piedi, dal centro, dallo sguardo.

La vostra danza personale.

Danza n. 4

A. A coppie.

Una persona rotola seguendo la consegna di prima, facendo partire la rotolata da parti diverse, l'altro ogni tanto tocca, seguendo il compagno con tutto il corpo. Il suo tocco non dà nessuna indicazione ma semplicemente ascolta. Con una mano o due mani.

Prima di toccare osservo: dove si appoggia il mio sguardo prima di appoggiare la/le mani?

Siccome il compagno è in movimento, per poterlo ascoltare con il tocco, devo essere in movimento anche io. Si tratta di un tocco presente, non di uno sfioramento.

Potete anche cambiare di livello nel seguire la/il compagna/o.

Non toccate tutto il tempo.

Come organizzo me stessa per poter entrare in contatto con l'altro?

B. Scambio ruoli

Danza n. 5

A. Stessa cosa (uno danza e uno tocca) ma con la possibilità di cambiare livello (basso, medio, alto).

Chi si sta muovendo è nel suo ritmo, nella sua danza, l'altro è al suo servizio.

Come potete usare il sostegno del pavimento per fare ciò che volete?

Cominciamo ad aggiungere un po' di opzioni. Cambiate di livello se vi sentite di farlo: cercate un'armonia, dove un movimento sia sempre il seme di quello successivo.

B. Partite da in piedi: scendete e salite tutte le volte che volete, con armonia.

In questo modo potrete anche usare lo spazio in modo diverso da prima: non si tratterà più di un attraversamento in linea retta. Lo spazio diventa tridimensionale.

Andate lentamente. Ora state condividendo lo spazio con altre persone, perciò tenete gli occhi aperti. Come potete usare il sostegno del pavimento per fare ciò che volete? Cominciamo ad aggiungere un po' di opzioni.

Per chi tocca: toccate ogni tanto e prima di farlo osservate dove si appoggia lo sguardo.

Anche chi sta danzando può immaginare di toccare lo spazio. Dal proprio centro alla periferia, dal mio dentro al mio fuori.

Trovate una conclusione

Danza n. 6

A. Aggiungiamo un'altra possibilità, prima di fare il cambio di ruoli.

La persona danza con tutto il suo corpo, l'altro prima di toccare la osserva, e poi comincia a toccare, questa volta con la possibilità di dare una indicazione (direzione) di movimento. Due possibilità per chi tocca:

- Imprimere un tocco che asseconi la direzione in cui il movimento sta già andando.
- Dare una direzione diversa al movimento. Questo si può fare con il giusto "timing", ossia se si sente quel momento preciso in cui il movimento è sospeso e la sua direzione può essere invertita o deviata. Infatti, se chi è toccato è già ingaggiato nel movimento, potrebbe crearsi un attrito troppo forte fra le due direzioni. Chi è toccato può anche scegliere di non assecondare la direzione che l'altro gli suggerisce: che tipo di comunicazione si crea allora?

Non toccate in continuazione, altrimenti il partner riceve troppe informazioni. L'intenzione di chi tocca deve essere chiara.

B. Cambio ruolo.

C. Ora avete la possibilità di toccare il partner anche con altre parti del corpo.

I cambi di ritmo sono molto bene accettati.

Lo sguardo si posa sempre nello stesso posto o su parti diverse del corpo?

Danza n. 7

Senza uscire da questa danza, cominciate a fare quello che avete fatto fin ora reciprocamente, eliminando i ruoli. Entrambi toccate e siete toccati.

Come potete essere di sostegno alla danza dell'altro, senza necessariamente appoggiarvi a lui/lei?

Conclusione

Condivisione verbale all'interno delle coppie.

Commenti finali:

- *Dopo la CAM ho sentito che il movimento che emergeva era quello autentico, emergeva da dentro.*
- *Le opzioni di movimento nella danza sono aumentate.*
- *Si parla dell'importanza di alternare fra attenzione dettagliata e attenzione globale al movimento.*
- *Danzare in questo modo ha significato potermi concedere più creatività con me stesso, grazie!*

