



# ABITARE L'EMOZIONE CON LA DANZA

## Testo di Marisa Storgato

[www.associazioneghita.it](http://www.associazioneghita.it)

La riproduzione e la distribuzione del nostro materiale è molto gradita, ma è consentita soltanto riconoscendone la paternità dell'opera e quindi indicandone attraverso il link la fonte originale in Rete. GRAZIE.

ABITARE dal latino "*Habitare*" significa propriamente "tenere – avere", in alcuni dizionari ci si riferisce direttamente a "occupare stabilmente uno spazio"; certo ... non un luogo, ma uno spazio.

Il termine EMOZIONE: anch'esso deriva dal latino "*ex-movere*" che significa "muovere – fuori, uscire, sgorgare".

E' bello scoprire come la danza possa essere lo strumento con il quale noi facciamo sgorgare un movimento che da "dentro" va "fuori" e che quel "dentro" è lo spazio dove abitiamo.

Danzando, ovvero lasciando che il corpo esprima il movimento che va verso gli altri, possiamo sperimentare come l'emozione nasce nella relazione, nel rapporto con l'esterno o con le nostre immagini, ed è la componente principale della nostra reazione agli stimoli ambientali, siano essi provenienti da oggetti, animali, persone o altro.

Possiamo distinguere alcune emozioni di base, quali piacere, tristezza, collera, paura, gioia, sorpresa che si evolvono in affetti, sentimenti più complessi, sfumano l'una nell'altra e a volte si intrecciano formando quasi dei grovigli inestricabili. Le risposte che noi diamo allo stimolo che ci provoca un movimento interiore che va verso l'esterno, possono essere molteplici: il pensiero logico («mi piace questa cosa perché, mi arrabbio perché ...»), l'espressione muscolare (pensiamo alla mimica facciale come forma privilegiata di espressione emotiva, l'atteggiamento del corpo, le tensioni muscolari), il sistema nervoso vegetativo (sudori, pallori, battito cardiaco, temperatura corporea, ritmo respiratorio), il sistema endocrino, ecc..

Non siamo certi che l'altro senta la risposta come noi desideriamo. Spesso capita che l'altro "percepisca" la risposta, cioè che faccia uso dei suoi sensi per captare un segnale. (sentire e percepire hanno significati diversi!) Allora diciamo: "Non mi hai capito" oppure "hai interpretato male". Nella danza, il movimento che il corpo decide di far sgorgare verso l'altro subisce filtri di pulizia nel tragitto tra la "casa interiore" dove risiede l'emozione e l'altro. Sono filtri davvero importanti poiché riportano all'essenzialità il gesto, riemerge la primordialità insita del linguaggio non verbale, e contemporaneamente purifica il gesto e lo rende direttamente accessibile all'altro.





## ASSOCIAZIONE CULTURALE G(h)ITA

Quando nella Danza Meditativa Emozionale desidero comunicare con l'altro il movimento che si amplifica respirando, manifesta la profonda unità di psiche e corpo, coinvolge l'emozione iniziale e la rende libera nel passaggio tra me e l'altro.

Gli stessi filtri che purificano l'emozione nel viaggio tra il dentro e il fuori, fungono anche da protezioni:

“MENO MALE!”, affermo sempre! Pensate un po' se ci dovessimo svelare all'altro nelle nostre emozioni più intime e profonde o se, al contrario, dovessimo “buttare” fuori da noi tutte le emozioni senza nessun aiuto che faccia da paletto! Diventerebbe una patologia grave, quella “follia” che nel campo artistico spesso si decanta come necessaria per arrivare nelle zone profonde di se stessi! Questo filtro sano e indispensabile è ciò che ci permette di stare nella relazione, abitare non solo in sé, ma anche nell'altro. Quel gesto che sfiora il contatto con l'altro segna l'entanglement emotivo che in meccanica quantistica si definisce in “uno stato quantico di un insieme di due o più sistemi fisici dipendente dagli stati di ciascuno dei sistemi che compongono l'insieme, anche se questi sistemi sono separati spazialmente. Il termine viene a volte reso in italiano con 'non-separabilità”.

Nell'infinitamente piccolo, l'intreccio di particelle rimaste in contatto per un determinato tempo, se poi vengono separate nell'universo, l'una avrà una dipendenza correlata all'altra che non si potrà dire “isolata” ma entrerà in connessione e risulterà inseparabile e tutto ciò prescinde dalla loro distanza.

Immaginiamo questo nella danza, in particolare nella danza Meditativa in cerchio. Il contatto con le mani, la sintonia dei passi e delle gestualità, l'unico centro sul quale ogni persona ruota, emozioni che vibrano simultaneamente come particelle in continuo circolo, lo scambio di cariche positive e negative che

porta all'equilibrio: già ... è proprio un intreccio non separabile di emozioni che abitano e che prenderanno sempre più dimora stabilmente e che non avranno timore di essere espresse poiché, come nei miti greci, ci sarà sempre un aiutante che danzerà per noi e con noi nel momento in cui ci stancheremo di stare in noi e nelle relazioni.

Allora, la condivisione diventa questa: danzate fuori e dentro le vostre abitazioni; se non avete dove stare, chiedete all'altro ospitalità mentre cercate lo spazio vostro; quando danzate guardate con occhi ben aperti la direzione dei vostri passi e delle vostre gesta; permettete il movimento delle emozioni dal dentro al fuori; se vi invitano a “togliere le maschere” o a “togliere il filtro interiore”, non fatelo: a volte limita, ma spesso vi protegge e vi impedisce di ferire l'altro quando le emozioni sono impeti di energia; calibrate il vissuto emotivo attraverso la danza: se crea entanglement è buon intreccio per la vita; siate pazienti e buoni in particolare con voi stessi poiché l'emozione danzata che comunicate all'altro rispecchierà pazienza e bontà; se l'altro vi ferisce ritornate nella vostra abitazione e prendete contatto con le emozioni primordiali e con la vostra capacità di accettazione che avete sperimentato concretamente; quando vi sentite non ancorati alla Terra ma sotterrati nella Terra dal peso delle responsabilità, fate vostra questa frase di Einstein che recitava quando capiva di non avere tutte le risposte:

“Mi piace pensare che la Luna stia là

anche se non la sto guardando”.





ASSOCIAZIONE CULTURALE G(h)ITA

Marisa Storgato