

DANZAMOVIMENTOTERAPIA CON ANZIANI NON VEDENTI

Per me la danza rappresenta la vita,
e dato che la vita è un ritmo,
quello del battito cardiaco,
la danza è inseparabile dal ritmo.
Essa interpreta la nostra esistenza,
al punto che rappresenta tutti i
ritmi, tutte le pulsioni umane.
(Maurice Bejart)

"...Qui mi sono perduto il tempo necessario per descrivere e comprendere è sempre maggiore di ogni tempo pensabile e aumenta con le complessità della cultura. Ci si accontenti allora di frammenti, lampi, sorprese, seduzioni improvvise. Definitive rinunce. Il tentativo di scrivere questo libro nasce dalla sorpresa dolorosa di questa necessaria ignoranza, necessaria come l'indagine. E dalla sorpresa inesauribile di poter vedere". Così Ruggero Pierantoni inizia il suo libro: "L'occhio e l'idea. Fisiologia e storia della visione". Con lo stesso stato d'animo iniziai i miei incontri presso l'Istituto D. Chiossone di Genova.

E questo lavoro ha significato per me una splendida opportunità per mettermi alla prova di fronte ad individui anziani e portatori di un handicap per sua natura così tragico ed affascinante e per affrontare temi a me fino ad allora sconosciuti: dal funzionamento fisiologico della vista ai miti ed alle fantasie che da sempre l'uomo attribuisce alla visione. Moltissime furono le domande che mi posi, che continuo a pormi, che sono e forse resteranno senza risposta. Un fatto è certo, l'esperienza che ho vissuto assieme ai nove anziani dell'Istituto D. Chiossone è stata così ricca ed appassionante da farmi provare le emozioni di un viaggio in un mondo che è sconosciuto ma porta con sé i misteri profondi della conoscenza. Ma prima di addentrarmi nell'esperienza vorrei dedicare qualche parola a quello che viene definito "uno dei più grandi miracoli della creazione"

Fisiologia dell'occhio

Per Pitagora l'occhio emette un fascio di raggi che vanno a colpire gli oggetti. Secondo Democrito, sono invece gli oggetti ad inviare nello spazio le immagini di sé stessi. Per Leonardo esiste un'infinita pioggia di raggi provenienti da ogni direzione. Keplero sostiene che l'immagine otticamente invertita dal cristallino, sarà raddrizzata dall'intelletto.

Ma come funziona realmente l'occhio e come si memorizzano le immagini? Oggi sappiamo che il funzionamento dell'occhio assomiglia a quello di una macchina fotografica: la luce entra attraverso una lente frontale e l'immagine si fissa su una pellicola sensibile posteriore.

L'operazione di messa a fuoco, nell'occhio, avviene grazie all'intervento di minuscoli muscoli interni, i muscoli ciliari: quando si contraggono la lente è regolata per una visione ravvicinata, quando sono in riposo l'occhio è focalizzato su un oggetto a distanza. La retina, membrana interna dell'occhio è collegata con il cervello per mezzo del nervo ottico. Il bulbo oculare è in grado di ruotare in tutte le direzioni e si autopulisce grazie alle lacrime che contengono un potente battericida. La pupilla, che si trova di fronte al cristallino, può restringersi o dilatarsi a seconda dell'intensità della luce, grazie alla contrazione o espansione dell'iride che la circonda. E' l'iride che dà ad ogni occhio il suo colore specifico. Nell'oscurità la retina aumenta la sua sensibilità. Un occhio sano si muove continuamente in un movimento di esplorazione. Si muove anche di notte

durante la fase del sonno che corrisponde al sogno. I muscoli che servono per dirigere i movimenti sono in parte di tipo striato (controllati dalla volontà) ed in parte liscia (non controllati dalla volontà), questa doppia natura rende gli occhi vulnerabili in caso di scompensi mentali e nervosi.

Oggi sappiamo anche che esiste un centro visivo che ha il compito di integrare le immagini, memorizzarle e richiamarle alla mente e che si sviluppa completamente tra i 5 e 6 anni di vita. Per cui un cieco congenito o uno insorto prima dei 5 anni di età non trattengono le immagini; per quelli diventati ciechi dopo, il potere di visualizzazione dipende dallo stato di sviluppo del centro visivo. In ogni caso se questa capacità è presente non è stabile, l'intensità delle immagini visive decresce e la prima perdita che si verifica è quella del colore.

Il treno va...

"Il treno va..." è il titolo di un video di dodici minuti, nato dal montaggio delle registrazioni di uno degli ultimi incontri che ho condotto con un gruppo di nove anziani non vedenti, otto donne ed un uomo, tra sessanta e settant'anni di età, ospiti presso l'Istituto per Ciechi David Chiossone di Genova.

Le riprese sono state effettuate da me e da un obiettore di coscienza che svolgeva servizio civile presso l'Istituto e che al termine degli incontri aveva il compito di riaccompagnare gli ospiti alle loro camere.

Il montaggio è stato effettuato da un professionista ma le immagini risentono della poca esperienza degli operatori e non restituiscono la globalità del lavoro, in quanto mancano della gradualità del percorso e di alcune delle tecniche proposte.

E'soprattutto un documento che testimonia l'entusiasmo del gruppo ed il clima degli incontri di quello che io definisco più che un lavoro, un'avventura durata dal gennaio al giugno 1993 con due incontri settimanali di un'ora e trenta ciascuno, e che continuò con la medesima modalità, l'anno successivo.

Documento che è stato "visto" dagli stessi interpreti durante una piccola festa, organizzata dall'assistente, all'interno dell'Istituto. Alla proiezione furono invitati parenti ed amici che venivano interrogati dai protagonisti sulla "resa scenica" ed anche questa fu un'occasione per stare insieme in allegria.

Un ritmo comune

Quando il direttore dell'Istituto Chiossone mi propose di condurre il gruppo, la mia esperienza di danzamovimentoterapia si riferiva essenzialmente ai degenti dell'Ospedale Psichiatrico ed ai ragazzi dell'A.N.F.F.A.S.; il mondo della cecità mi era quasi completamente sconosciuto, tranne che per alcuni non vedenti inseriti in un corso regolare che tenevo presso l'associazione "Il Melagrano" di Genova.

Cercai di documentarmi, ma trovai ben poche esperienze relative ad attività motorie di danza o di danzamovimentoterapia con anziani non vedenti istituzionalizzati. Mi riferii quindi, fondamentalmente, alle tecniche che conoscevo:

movimento creativo,
expression primitive,
metodo Feldenkrais,

ed alla mia sensibilità e fantasia.

Sviluppai il programma lavorando sia a livello individuale che gruppale e suddivisi i due incontri. In uno, più dinamico, privilegiavi le tecniche che maggiormente favoriscono la socializzazione, lo scambio, la fiducia e la formazione del gruppo; nell'altro, più statico, quelle che sviluppano la percezione dello spazio, la consapevolezza corporea, l'equilibrio, la coordinazione, la sensibilizzazione tattile e la locomozione.

Entrambi gli incontri trovavano ispirazione dall'ascolto e dall'osservazione dei componenti del gruppo e della realtà istituzionale ed erano indirizzati all'acquisizione di una maggiore autonomia da parte dei

partecipanti, al miglioramento delle loro capacità relazionali ed alla conoscenza delle loro potenzialità fisiche e creative.

Il treno, ad esempio, che dà il titolo al video e che riuniva tutto il gruppo, costituiva il rituale di chiusura dell'incontro, un modo divertente, pratico e suggestivo per far acquisire ai partecipanti un ritmo comune, e contemporaneamente sopperire ad una mancanza. Infatti, a volte, alla fine degli incontri, gli ospiti, invece di essere riaccompagnati nelle loro camere, venivano lasciati ad aspettare; così, "il trenino" permetteva loro di attraversare, uniti, un lungo corridoio, incontrare le scale, riuscire ad orientarsi e ritrovare le rispettive stanze.

L'armonia viene dall'esterno?

Entrambi gli incontri iniziavano in cerchio, seduti sulle seggiole creando un ritmo comune con le mani che tutto il gruppo ripeteva, poi a turno ciascuno diceva due volte il proprio nome, alternando ritmo e nomi.

Questo esercizio aveva la funzione di rituale di inizio, di presentazione e amalgama del gruppo ma anche, attraverso la ripetizione, di permettere a ciascun componente del gruppo di memorizzare il nome degli altri. Si passò così dall'utilizzare il "lei" e chiamarsi "signorina" alla forma più colloquiale del "tu" ed a chiamarsi per nome, come accadde dopo circa tre mesi di lavoro.

Gli incontri proseguivano poi con una presa di contatto con il proprio corpo, con lente mobilizzazioni delle parti, con esercizi di "ginnastica" o altri tratti dal metodo Feldenkrais. Alcuni venivano eseguiti in piedi, altri da seduti, altri ancora a terra. Venivano privilegiate parti "fondamentali": mani, piedi, colonna vertebrale, considerando con una particolare attenzione le posture di ciascuno. In questa fase, oltre a dare indicazioni verbali sui movimenti, usavo piccoli massaggi, visualizzazioni di oggetti oppure toccavo le parti del corpo. Per muovere il bacino, ad esempio, ricorrevo all'immagine dell'orologio che tutti conoscevano, in avanti le 12, a destra le 15, ecc...

Lentamente, a volte con l'aiuto della musica a volte in silenzio, suggerivo "la danza delle mani o delle spalle o del bacino o... della parte del corpo che desiderava esprimersi"

Fu a questo punto che, un giorno, una partecipante mi disse: "Come facciamo a danzare se l'armonia viene dall'esterno e noi non possiamo vedere?". Momenti come questi mi riportavano alla dimensione dell'handicap dandomi l'opportunità in piccole discussioni, di trovare altre chiavi di lettura delle espressioni verbali e confrontare le differenze tra i singoli componenti del gruppo ed in particolare tra ciechi dalla nascita ed insorti.

Lavorammo sui gesti quotidiani. Ognuno ne proponeva uno, lo trasformava in danza, lo scambiava con un altro partecipante che lo descriveva ed a coppie si ballava "la danza della pulizia, del caffè, del rifacimento del letto, ecc...". Tutti questi momenti creavano un clima ludico dove si rideva e ci si prendeva un po' in giro...

Spesso i movimenti erano accompagnati dal ritmo e dalla voce, questo permetteva di sottolineare il gesto e di trovare la giusta respirazione.

Altre fasi importanti furono quelle dedicate alle camminate, alla percezione ed al riconoscimento dello spazio, delle persone e delle distanze fra oggetti. In questo gruppo di esercizi rientra un minuzioso lavoro sulla postura e sull'equilibrio.

Il rilassamento concludeva l'incontro.

Le tecniche

Paola De Vera D'Aragona scrive: "...Attraverso il gruppo si instaura un'alleanza terapeutica: l'energia comune del collettivo consente alle immagini di "varcare" il tempo e lo spazio e farsi così strumento di guarigione(...) Ad ogni gruppo di pazienti, a seconda della loro patologia, dovrebbe corrispondere una "struttura" di gruppo ed un tipo di "conduzione" adatta.(...) Con un gruppo di individui "normali" o pazienti che presentino una patologia organica ci vorrà una "leadership" più "morbida" ed "elastica" che serva da stimolo ai

partecipanti. Il conduttore sarà spesso tollerante, lascerà molto spazio all'interazione nel gruppo, incoraggerà il contatto e la complessità del lavoro dando ad ognuno la possibilità di esprimersi e la responsabilità dei propri atteggiamenti verso gli altri."

Nel condurre il gruppo, ho cercato di seguire queste indicazioni e, come ho già accennato, ho fatto ricorso a letture, esperienze artistiche e tecniche diverse.

Il MOVIMENTO CREATIVO offre la possibilità di esplorare ed indagare le proprie potenzialità creative. L'improvvisazione e la composizione del movimento, su temi guidati dal conduttore, avvengono con l'aiuto dell'immaginazione, a volte in silenzio a volte con la musica. Osservare e percepire ciò che il corpo suggerisce è la pratica fondamentale di questa tecnica per poter creare i propri gesti partendo da una fonte autentica.

Il METODO FELDENKRAIS (ideato da Moshè Feldenkrais, un ingegnere e fisico israeliano di origine russa, esperto in riabilitazione, nato nel 1904 e morto nel 1984) si può considerare una particolare educazione somatica concepita per riprogrammare i percorsi neuro-muscolari, migliorare la conoscenza di sé e la qualità della vita. Gli esercizi sono semplici, inusuali. A volte ripercorrono le tappe dello sviluppo motorio per ritrovare movimenti dimenticati; altre volte sfruttano l'intelligenza organica del corpo per sperimentare possibilità alternative di movimento. La riduzione dello sforzo e la fluidità, facilmente conquistata, danno un senso di piacevolezza e gioia nel muoversi accompagnati dall'aumento di fiducia nelle proprie possibilità.

L'EXPRESSION PRIMITIVE (ideata da HERNS Duplan, danzatore e ricercatore nato ad Haiti nel 1937, vive e lavora a Parigi, è stata rivisitata in chiave terapeutica dalla Dott.ssa France Schott-Billmann, psicanalista, danzaterapeuta) è la tecnica base degli incontri. E' una danza rassicurante, dinamica, simbolica, gioiosa, ritmata, che associa il movimento, il ritmo e la voce in una espressione globale. Si rivolge a tutti e, come nelle danze rituali delle società tradizionali a cui si ispira, apporta a ciascuno ciò che gli occorre in un dosaggio variabile a seconda delle necessità, poichè agisce su differenti piani (corporeo, sociale, evoluzione personale, preventivo, terapeutico). Conserva l'energia della pulsazione delle danze primitive ed il rigore ritmico e la tenuta del corpo delle danze europee (danze tradizionali). Si riallaccia alle danze popolari attraverso lo spirito collettivo, ludico, entusiasta e festivo. Accompagnata dalla percussione e dalla voce, la sua gestualità è semplice, accessibile a tutti. E' una forma di danzaterapia fondata sulla riattivazione di strutture ritmiche fondamentali, "primitive", che sono represses e spesso dimenticate. Con l'Expression Primitive si può riviverle, con effetti terapeutici, attraverso l'espressione di simboli universali (archetipi).

Una sera in pizzeria...

Al termine del primo ciclo di incontri avevamo deciso di fare una piccola festicciola di arrivederci all'anno successivo. E così accadde.

Riprendemmo i nostri incontri settimanali ed alla fine del secondo ciclo decidemmo, per festeggiare, di andare in pizzeria.

Non fu un'impresa facile, a molti può sembrare la cosa più ovvia del mondo, in realtà, alcune del nostro gruppo non uscivano dall'Istituto di sera da più di dodici anni.

Gli ostacoli più grandi: la vergogna "...Non siamo capaci di mangiare correttamente, non vogliamo che altre persone in un posto pubblico ci vedano"; la paura "Se usciamo possono aggredirci, derubarci, potremmo cadere...". Dopo aver coinvolto l'assistente ed alcuni parenti ed aver rassicurato tutti che il proprietario della pizzeria aveva riservato una saletta solo per noi, l'intero gruppo partecipò all'iniziativa.

Questo, assieme ad altri piccoli cambiamenti già descritti, e ad un miglioramento dell'autostima ("Mia sorella mi ha detto che sono più diritta"; "Mi sento e cammino meglio") hanno contribuito a creare un gruppo compatto con

la sua identità: "Quelle della danza". E chi ne faceva parte ne era molto fiera all'interno dell'Istituto.

Conclusioni

Riguardo al mio lavoro di danzamentoterapia con anziani non vedenti presso l'Istituto Chiossone, si impongono alcune considerazioni che completino il panorama operativo.

Durante l'esperienza ho proceduto nelle proposte con gradualità e verifiche costanti, ascoltando ed osservando, cercando di coniugare rigore ed apertura, utilizzando tecniche e materiali a servizio della realtà e proponendo spunti per tenere alto il livello di buonumore.

Insistere nell'aver fiducia nelle proprie potenzialità ad esempio, ha permesso ad alcune di cimentarsi per la prima volta in esercizi come saltelli e salto con la corda.

L'atmosfera calorosa e di accettazione, inoltre, ha reso possibile momenti di espressività e di creatività ma anche di sfogo sulle condizioni esistenziali legate allo "statuto" di cieco (in più donna... anziana... istituzionalizzata).

Il feeling positivo, l'impegno costante, il grande desiderio di danzare e di "fare bene" da parte di tutto il gruppo, infine, hanno facilitato il mio compito fornendomi una solida piattaforma su cui appoggiarmi per far decollare le mie proposte.

A questo punto, prima di concludere, vorrei citare un pensiero della poetessa inglese Edith Sitwell con la speranza, anche per poco di averlo incarnato: "Il ritmo è uno dei principali intermediari tra il sogno e la realtà. Si potrebbe dire che il ritmo sta all'Universo del suono come la luce sta all'Universo visibile."

BIBLIOGRAFIA

- C. MARKERT, *Vedere bene senza occhiali*, R.E.D. Como 1988
FABIO LEVI, *Un mondo a parte*, Il Mulino, Bologna 1990
P. GATTI, *L'attività onirica nei non vedenti*, Tesi di Laurea, 1990
R. PIERANTONI, *L'occhio e l'idea*, Boringhieri, Torino 1981
R. GARAUDY, *Danzare la vita*, Cittadella, Assisi 1985
C. SACHS, *Storia della danza*, Il Saggiatore, Milano 1966
P. DE VERA D'ARAGONA, *Curarsi danzando*, Riza Scienze, Milano 1986
G. BONAVIRI, *La Danzaterapia*, Kappa 1984
F. SCHOTT-BILLMANN, *Le Primitivisme en Dance*, Paris 1987
F. SCHOTT-BILLMANN, *Le Besoin de Danser*, O. Jacob, 2001
F. SCHOTT-BILLMANN, *Possession, Danse et Thérapie*, Sand 1985
F. SCHOTT-BILLMANN, *Corso teorico per la formazione*, Genova 1992
J.HODGSON V.PRESTON-DUNLOP, *Rudolf Laban*, Actes Sud, Arles 1991
M.FELDENKRAIS, *Conoscersi attraverso il movimento*, Celuc Milano 1978
F. CAPRA, *Il Tao della fisica*, Adelphi, Milano 1990
M. GABRIELE WOSIEN, *Sacred Dance*, Thames & Hudson, Londra 1974