

Michele Marchesani



SOMATICA *della*
Contact Improvisation

*Alla comunità
a coloro con cui ho danzato
organizzato e condiviso
alle parole gli abbracci gli sguardi
ai miei insegnanti
alle mille magliette sudate
alle pedane le sale gli spazi
alla gioia
sì soprattutto a lei
la gioia
che la danza può dare*

Introduzione

Vorrei parlare in queste pagine della Contact Improvisation, di come l'ho vissuta, di come l'ho intesa, di come ho cercato di sviscerare, analizzare e comprendere ciò che, intrinsecamente e storicamente, risulta già complesso.

Vent'anni di esperienze, che oltrepassano il mero ambito della danza, hanno segnato il mio cammino arricchendolo di incontri significativi, spazi ispiratori e visioni illuminanti.

Chi si lascia affascinare dalla CI ne rimane spesso profondamente coinvolto, viene preso in un intreccio di stimoli che va dal corpo alla mente, dal sociale al politico, rendendola a tutti gli effetti un'esperienza completa di vita.

Questo testo non è che una delle manifestazioni della mia personale immersione, delle domande e delle risposte che il mio corpo ha digerito attraverso il movimento.

Ho vissuto momenti che definirei estatici; l'improvvisazione, pur mantenendo presenza e lucidità, mi ha portato a stati di coscienza alterati. Ho danzato la gioia, la tristezza, la rabbia, lasciando risuonare ogni più piccola emozione nelle profondità delle mie cellule. Ero consapevole del fatto che per immergermi appieno nella danza, il corpo mi richiedeva una coerenza globale, non solo fisica. Era un appello all'armonizzazione integrale, coinvolgendo non solo gli arti e i muscoli, ma anche le profondità della mia psiche. La danza diventava così un intricato dialogo tra corpo e interiorità.

In questo processo di integrazione, emergeva una sorta di alchimia corporea, in cui le varie sfere dell'essere si fondevano in un'unica espressione. La coerenza diventava la chiave per sbloccare il potenziale più profondo della danza, trasformandola in un mezzo di esplorazione interiore e di comunicazione autentica.

Ho tratto nutrimento attraverso la pelle, l'incontro con i diversi corpi e l'immersione negli spazi circostanti, arrivando alla comprensione che anch'io rappresentavo nutrimento per gli altri e gli spazi che frequentavo.

La mia percezione si è affinata al punto da consentirmi di danzare con la terra, con un albero. Il corpo ha appreso molteplici modalità di relazionarsi, di definire i propri limiti, di gestire le sue vulnerabilità. E poi la musica, un'energia che ho imparato a percepire con un'intensità che va oltre il mero ascolto, un'esperienza che ha arricchito ed evoluto il mio ruolo di musicista, rendendolo più coinvolgente e interattivo. Di ogni cosa mi piacerebbe scrivere, ma credo sia anche giusto preservare alcuni aspetti in quel meraviglioso spazio della pura sensorialità.

Dai primi passi intrapresi nel mondo della danza, ho attraversato molteplici fasi, comprese quelle di rifiuto e noia, che paradossalmente hanno avuto l'effetto di plasmare il mio sguardo in modi sempre nuovi. Credo che proprio questa fluidità di prospettive abbia contribuito a mantenere viva la mia già naturale curiosità. I momenti di monotonia si sono rivelati non altro che richieste di avanzare verso successivi gradini di ricerca, ciascuno esigendo una maggiore consapevolezza degli aspetti somatici. E' stato più di un semplice apprendimento di uno stile di danza; è stato, soprattutto, un viaggio intriso di domande che richiedevano una trasformazione per essere comprese.

Ho dedicato particolare attenzione all'osservazione, sia dentro di me che negli altri, e con uno sguardo sempre più investigativo. Sfruttando tali osservazioni come prezioso materiale per esplorare e indagare a fondo mi sono spinto oltre i confini convenzionali. Ho avuto infine la fortuna di poter condividere questo bagaglio con diversi gruppi, consentendomi di cogliere la validità e l'importanza della mia ricerca.

Desidero sottolineare che non mi riconosco completamente come un mero danzatore, così come non mi sono mai identificato come un musicista. Il mio interesse non si è mai limitato ad un ambito settoriale o specialistico. Il mio coinvolgimento in queste forme espressive è sempre stato filtrato dalla mia percezione e non ha mai seguito percorsi conformi o basati su visioni universali.

Ciò che mi stimola non è tanto la forma, quanto piuttosto ciò che l'esperienza può apportarmi, arricchire ciò che sono. In altre parole, non mi appassiona la Contact Improvisation in sé, quanto l'opportunità che mi offre di sperimentare qualcosa di stimolante ed innovativo attraverso la sua pratica.

E' questa forse una differenza difficile da cogliere, ma è ciò che riflette la presenza o meno del nostro "io" in ciò che facciamo. La realtà, non fine a se stessa, ma come strumento della nostra esperienza. Che io stia danzando, suonando o impegnandomi in qualsiasi altra forma d'arte, ad un livello più profondo, non esiste alcuna differenza sostanziale.

Quest'ultima realizzazione è stata probabilmente la scintilla che ha dato vita ad una serie di domande che necessariamente andavano indagate nei processi somatici del funzionamento corpo/mente.

Desidero, in questo testo, offrire un'analisi sia dal punto di vista del danzatore che dell'osservatore delle dinamiche del movimento corporeo (mia passione e lavoro da diversi anni). Conoscevo che questa forma di danza può essere approcciata in molteplici modi, intendo codificarne alcuni aspetti che, anche se supportati da elementi fisiologici e storici, rimangono discutibili e suscettibili di ulteriori approfondimenti e dibattiti.

La CI, ovviamente, si inserisce tra le molteplici esperienze che il panorama offre, senza attribuirsi né più né meno valore di altre pratiche altrettanto significative.

Potrebbe emergere una sorta di ossessione tecnica nel corso della lettura, una presunta focalizzazione su processi esclusivamente fisiologici e somatici. Tuttavia, desidero rassicurarvi: per me, la Contact Improvisation (come lascio intendere diverse volte) rimane un'arte intrisa di colori poetici e creativi. Il fatto che ne tratti in maniera più contenuta è motivato dal mio concentrarmi qui su altre tematiche.

Non entrerò nel merito, inoltre, dell'allenamento fisico e del training corporeo necessari per la Contact Improvisation, aspetti che reputo fondamentali. Ad uno sguardo superficiale, la CI potrebbe sembrare ridotta a un semplice contatto e movimento corporeo, ma nella realtà si tratta di una qualità di movimento che richiede non solo una certa consapevolezza, ma anche un adeguato training fisico. Questo fraintendimento spinge spesso le persone a partecipare alle Jam senza avere ricevuto una formazione adeguata, per poi abbandonarle presto a causa di un coinvolgimento o interesse insufficienti.

Sebbene queste pagine, dicevo, possano sembrare un'architettura di meccanismi, è proprio dal sentire che ho avviato questo percorso. Solitamente, siamo abituati a esercitarci per ampliare la nostra capacità di percezione; qui, il cammino è stato inverso, partendo dalla percezione per giungere a basi più tangibili e fisiche che possano fornire spiegazioni. Quanto trovate qui, quindi, è il risultato di un'esperienza diretta; la teoria e la visione che presento sono emerse in un secondo momento.

L'avanzare di questa ricerca ha nel tempo trasformato la mia danza che ha cominciato (inizialmente ad un livello inconscio, poi consapevole) ad essere essa stessa ricerca. Diventava al contempo sperimentazione, osservazione e deduzione. In breve, ho permesso al corpo di esprimersi liberamente mentre ne registravo i feedback.

Ancora più interessante, questa focalizzazione non ha mai influenzato la gioia che traevo dalla pratica; al contrario, mi ha portato a sperimentare un godimento più coinvolgente, profondo e creativo.

Ho esaminato gli scritti e ascoltato le interviste di Paxton (fondatore della CI) solo al termine del mio studio, constatando con soddisfazione che i miei risultati erano perfettamente in linea con le sue parole, anche se da lui espresse in una forma più filosofica o metafisica. È stata per me una piacevole conferma.

Ci ho pensato molto prima di scrivere questo che considero un manuale di esplorazione. Fino a quando gli obiettivi non si sono chiariti appieno, mi sono limitato a scrivere alcuni articoli senza adottare una prospettiva più ampia e descrittiva.

Dunque, quali i veri motivi di questo scritto? Desidero innanzitutto esprimere la mia gratitudine a coloro che hanno ideato, strutturato e diffuso questa pratica. Nel corso degli anni, ho potuto contemplare una straordinaria manifestazione di gioia derivante dalle danze e dal senso di comunità che pervade questa disciplina, che mi sento in dovere di dare un mio contributo.

Altro obiettivo è quello di incitare alla ricerca, poiché, come sostiene Paxton, essa costituisce l'essenza stessa della CI. Questa disposizione mentale (alla ricerca) modifica significativamente la nostra relazione con i sistemi percettivi, coinvolgendoci in un processo di mutamento e crescita.

La Contact Improvisation non si limita a essere semplicemente una disciplina da apprendere, ma costituisce un autentico strumento di autoesplorazione. Grazie alla sua connessione con i sistemi fisiologici e mentali, essa inevitabilmente si riverbera sulla nostra vita quotidiana. Questa dimensione ha ispirato molte persone a scrivere sull'interconnessione della Contact Improvisation con la sfera sociale, affettiva e persino politica.

Sottolineare la profondità di questa danza rappresenta il mio terzo obbiettivo, con la speranza che le persone si avvicinino con uno sguardo più attento e curioso.

Questa raccolta si delinea come una guida non solo destinata ai principianti, ma anche come approfondimento per coloro che hanno già una certa confidenza, offrendo anche un valido strumento per affrontare quelle frequenti fasi di crisi che insorgono quando si percepisce di essere entrati in una dinamica troppo ripetitiva. In tali circostanze, il libro si propone di spalancare nuove possibilità, offrendo prospettive inedite e modi di percepire la danza che possono risvegliare l'entusiasmo.

Molto è stato scritto sulla storia e sull'evoluzione della Contact, così come sugli aspetti sociali, relazionali e politici, poco su quelli somatici. Mi auguro di poter portare un nuovo stimolo o almeno degli spunti su cui poter sperimentare e ed evolvere.

Questo testo contiene una serie di articoli scritti negli anni (i primi risalgono al 2011), da tempo pubblicati sul web in modo sparso. Voglio qui riorganizzarli e collegarli in un discorso più ampio e strutturato. Mi auguro che averli sottomano in cartaceo lo renda anche più facile da seguire e digerire. In fondo la danza, spero per un tempo infinito, resta ancora un'attività analogica.

Affinché la comprensione sia agevolata e la connessione tra i vari concetti ottimale, suggerisco di procedere secondo l'ordine indicato, pur tenendo presente la suddivisione in capitoli degli argomenti.

Auguro a tutti e tutte una buona lettura.

Cos'è la Contact Improvisation

Dubito che questo volume, di carattere fondamentalmente tecnico e specifico, finisca nelle mani di persone completamente digiune sull'argomento, ma potendo ciò comunque accadere, rubo due righe per descrivere in generale, come viene solitamente riportato, cos'è la CI. Segue una mia personale descrizione.



Nancy Stark Smith and Alan Ptashek, 1979, photo. Erich Franz

La Contact Improvisation è una forma di danza contemporanea e di movimento cooperativo nata negli anni '70. Si basa sull'esplorazione del movimento fisico e della comunicazione attraverso il contatto fisico tra i partecipanti.

E' stata sviluppata da un gruppo di danzatori guidati da Steve Paxton, che ha iniziato a sperimentare nuove forme di movimento e interazione fisica durante le sue performance artistiche. L'idea centrale della pratica è quella di muoversi in modo spontaneo e intuitivo, rispondendo ai movimenti e alle azioni degli altri partecipanti.

La pratica coinvolge il contatto fisico, il supporto, il rotolamento, il sollevamento e altre interazioni corporee, ma è importante sottolineare che la Contact Improvisation è non competitiva e non ha uno schema di movimento predefinito. I partecipanti hanno la libertà di esplorare il proprio movimento e di co-creare insieme un'esperienza unica.

La Contact Improvisation è apprezzata sia come pratica artistica sia come forma di espressione creativa e comunicazione interpersonale. La natura del contatto fisico in questa danza può essere sia giocosa che profonda, e molte persone trovano che questa forma di movimento sia un'opportunità per scoprire nuove connessioni con il proprio corpo e con gli altri.

La storia della Contact Improvisation inizia negli anni '70 con lo sviluppo di questa pratica da parte del coreografo e danzatore americano Steve Paxton. Paxton era un membro del leggendario Merce Cunningham Dance Company e aveva una vasta esperienza nella danza contemporanea e nelle arti performative.

Nel 1972, Paxton organizzò una serie di workshop intensivi dove iniziò a formalizzare e insegnare i principi della Contact Improvisation a un gruppo di danzatori e artisti. Nel corso di questi workshop, Paxton e i partecipanti esplorarono il movimento attraverso il contatto fisico, utilizzando il peso corporeo, il rilascio della tensione muscolare e il gioco di equilibrio per costruire un vocabolario di movimenti unico.

La pratica della Contact Improvisation si diffuse rapidamente negli Stati Uniti e in tutto il mondo, poiché molti danzatori e artisti furono affascinati dalla libertà e dalla spontaneità di questa forma di movimento.

Negli anni successivi, e fino ai giorni nostri, la Contact Improvisation ha continuato a evolversi e adattarsi alle esigenze e agli interessi dei partecipanti.

Sono stati sviluppati vari stili e approcci alla pratica, e la comunità della Contact Improvisation è cresciuta fino a includere persone provenienti da diverse culture, sfondi e livelli di esperienza.

Oggi, la Contact Improvisation è ancora praticata e insegnata in tutto il mondo, con festival, incontri e laboratori che riuniscono danzatori e artisti per condividere l'esperienza del movimento collaborativo e dell'esplorazione fisica. La pratica rimane aperta a tutti coloro che desiderano sperimentare una danza basata sulla fiducia, la connessione e l'espressione creativa attraverso il contatto con gli altri.

Se dovessi formulare una mia personale descrizione, direi che la Contact Improvisation è una pratica che dà ad un *individuo* la possibilità di stabilire una connessione con un *mondo esterno* in continuo e imprevedibile trasformazione. Simultaneamente, l'individuo diventa l'ambiente dinamico e mutevole per gli altri.

In questo contesto, si delinea un mondo interno (l'io) che cerca attivamente di intrecciarsi e fluire con un mondo esterno costituito da altri danzatori, lo spazio circostante, i suoni, e tutto ciò con cui può interagire. Contrariamente alla consuetudine di cercare un accordo fisso per stabilire connessioni tra due entità, nella CI l'accordo è dinamico e imprevedibile perché sottoposto all'improvvisazione.

Metafisicamente, l'aspirazione è quella di tessere connessioni tra l'interno e l'esterno, riconoscendo la variabilità intrinseca a tutto ciò che è animato. Come afferma saggiamente Emilio del Giudice (Fisico teorico), "L'immobilità in natura è un'astrazione." *L'imprevedibilità*, caratteristica fondamentale di tutti i fenomeni naturali, regna sovrana.

L'ambiente, costruito in gran parte dagli altri danzatori, non è ovviamente percepito come avversario, bensì come un complice che sollecita le capacità di adattamento e le sfide che un danzatore può accogliere.

Il concetto di “accordo dinamico” nella CI apre le porte a una prospettiva in cui la negoziazione tra i partecipanti è continua e fluida. Non si tratta semplicemente di raggiungere un accordo prefissato, bensì di navigare insieme le acque imprevedibili della creazione condivisa, accettando l'imprevisto e le sorprese come parte integrante del percorso.

Nel tentativo di connettere il nostro mondo interno con quello esterno, ci troviamo a fronteggiare una sorta di danza che, anche se eseguita con un corpo fisico, attiva sfere più energetiche e sottili. Attraverso la CI, si cerca di superare il dualismo tra l'io e il mondo circostante, riconoscendo che ogni movimento, ogni suono, e ogni spazio è intrinsecamente interconnesso e in costante evoluzione.

In questo scenario, tutto è permeato da nuove percezioni, e mentre danziamo, comprensione, trasformazione e integrazione si manifestano in modo sinergico. Si raggiunge, nei momenti più salienti, una sensazione di unione che va al di là del mero contatto fisico.

Ciò che sto illustrando trova il suo veicolo nel movimento, una dimensione materiale che, a prima vista, sembrerebbe non in grado di abbracciare l'immensità delle connessioni descritte. La vera chiave di tutto, come vedremo, risiede nel sistema nervoso, il luogo dell'integrazione sensoriale e della codifica di messaggi sottili e solitamente poco evidenti.

Come sempre poi, la consapevolezza con cui agiamo cambia sostanzialmente il feedback sensoriale e le informazioni che ne ricaviamo.

*"The mind can travel inside the body.
I have an idea that this experiment was the
experience that turned my mind toward
dance or at least the kind of dance that i
have done"*

La mente può viaggiare all'interno del corpo. La mia l'idea è che questo esperimento sia stata l'esperienza che ha orientato la mia mente verso la danza o almeno il tipo di danza che ho praticato.

Steve Paxton

Somatica della Contact Improvisation

La Somatica

Il termine “somatico” deriva dal greco “soma,” che significa “corpo,” e le pratiche somatiche si concentrano sulla percezione e la comprensione dell’intelligenza corporea. Invece di enfatizzare solo il movimento fisico, queste pratiche invitano le persone a sviluppare una consapevolezza profonda delle sensazioni, delle emozioni, delle immagini e dei pensieri che emergono durante l’esplorazione del corpo e del movimento.

Nello specifico, il sistema nervoso somatico è quello che trasporta dal sistema nervoso centrale a tutto il corpo, e viceversa, tutte le informazioni che riguardano i movimenti e l’espressione dei sensi.

Si registra spesso una sorta di ambiguità nella discussione sulla dimensione somatica della Contact Improvisation. Vi è una propensione a portare altre pratiche somatiche nella danza (Somatics in to Contact), piuttosto che investigare il suo aspetto somatico intrinseco. Per chiarire ulteriormente, esistono numerose pratiche somatiche, come il Metodo Feldenkrais, la Body-Mind Centering, il Movimento Autentico, l’Axis Syllabus, ognuna con la propria struttura, didattica e linguaggio definito. Esplorare la somatica nella Contact non dovrebbe, a mio avviso, tradursi nell’adozione diretta di una di queste tecniche dentro la CI, poiché quest’ultima è già di per sé una pratica somatica.

Sebbene tutte le pratiche somatiche possano potenziare la consapevolezza corporea e, di conseguenza, migliorare la danza, si avverte spesso in questi casi una sensazione di forzato adattamento. L’attitudine del cervello ad operare attraverso pattern preconfezionati e conosciuti ci impedisce a volte di entrare in un territorio non organizzato come quello della Contact Improvisation con l’apertura che essa richiede.

Gli aspetti somatici della Contact devono essere scrutati dall'interno della pratica stessa, con il suo sguardo, la sua visione, il suo linguaggio.

I fondatori di questa disciplina non hanno intenzionalmente delimitato i suoi confini, lasciando la pratica libera di esprimersi ed evolversi, incoraggiando un continuo spirito di ricerca. È quasi come se ci invitassero a definire la nostra personale cornice di ricerca all'interno di un contenitore più ampio chiamato "Contact Improvisation".

Dovremmo altresì comprendere che di norma la somatica di per sé non costituisce "la ricerca", bensì uno strumento attraverso il quale ci avviciniamo all'esplorazione. La consapevolezza somatica, pur essendo fondamentale, è solo il trampolino di lancio per intraprendere la vera ricerca, la quale rappresenta a tutti gli effetti un passo successivo.

Nella Contact Improvisation "*Somatica e Ricerca coincidono*", e la ragione sta in quell'intrigato processo chiamato improvvisazione. Le risposte del corpo sono allo stesso tempo un processo somatico e una scoperta continua che dà l'impulso alla danza. *Ricericare*, come improvvisare, è una condizione che non ha necessariamente bisogno di un traguardo per avere un suo senso compiuto.

L'invito qui è quello di tornare alle colonne portanti della propriocezione, alle basi dello sviluppo del movimento e della crescita sensoriale, e semplicemente continuare ad evolversi attraverso la danza. Quello che succede al *Soma* durante una danza con tali caratteristiche è ciò che io intendo per "Somatica della Contact Improvisation". Ovviamente non ho alcuna pretesa di coprire con queste poche pagine l'intero ambito su questo argomento, è solo l'inizio di un viaggio che mi auguro risulti interessante e stimolante.

Il Sistema Nervoso

Inizio questo libro con alcune nozioni di fisiologia. Saranno descritte in modo generale e sintetico, ma assolutamente indispensabili alla comprensione della ricerca.

Il sistema nervoso umano è suddiviso in due principali componenti: il sistema nervoso volontario e il sistema nervoso involontario (o autonomo). Questi due sistemi hanno diverse funzioni e controllano diverse attività all'interno del corpo.

- *Sistema Nervoso Volontario*

Responsabile del controllo volontario dei movimenti muscolari e scheletrici. Significa che consente il controllo cosciente dei muscoli, permettendoci di eseguire azioni come camminare, parlare, scrivere, sollevare oggetti e altre attività motorie che sono sotto il nostro controllo consapevole. Le informazioni sensoriali vengono trasmesse al cervello, dove vengono elaborate e si generano le risposte motorie che vengono inviate ai muscoli per attivarsi. Questi segnali motori controllano i movimenti muscolari desiderati.

- *Sistema Nervoso Involontario (Autonomo)*

Responsabile del controllo delle funzioni involontarie o automatiche del corpo, come la frequenza cardiaca, la digestione, la respirazione, la pressione sanguigna e molte altre funzioni vitali. Questo sistema opera in gran parte al di fuori del controllo conscio. Regola automaticamente queste funzioni per mantenere l'omeostasi nel corpo, ovvero il mantenimento di condizioni fisiche stabili e adeguate per la sopravvivenza. Si fa carico di molte funzioni legate alle *reazioni* del corpo agli stimoli.

In sintesi, il sistema nervoso volontario è coinvolto nel controllo volontario dei movimenti muscolari, mentre il sistema nervoso involontario (autonomo) regola le funzioni del corpo che avvengono automaticamente per mantenere la salute e l'omeostasi. Entrambi i sistemi collaborano per garantire il benessere e un'efficienza al livello fisiologico e motorio.

Il sistema nervoso autonomo è ulteriormente suddiviso in due sotto-sistemi: il sistema nervoso *Ortosimpatico* (simpatico) e il sistema nervoso *Parasimpatico*. Questi due sistemi spesso operano in opposizione per regolare le diverse funzioni del corpo.

Ecco una panoramica dei due sistemi:

- *Sistema Nervoso Ortosimpatico*:

E' noto per essere coinvolto nelle risposte al "combatti o fuggi". Si attiva in situazioni di stress, pericolo o emergenza, preparando il corpo a rispondere in modo rapido ed efficace.

Alcune delle risposte tipiche del sistema nervoso simpatico includono l'aumento della frequenza cardiaca, la dilatazione delle pupille, l'aumento della pressione sanguigna, la liberazione di adrenalina, la riduzione dell'attività del sistema digestivo, la concentrazione di sangue negli arti (attacca o fuggi) e il rilascio di glucosio nel sangue per fornire energia aggiuntiva ai muscoli. Questo sistema è fondamentale per preparare il corpo a situazioni di emergenza e per migliorare le prestazioni fisiche durante situazioni stressanti.

Particolare interessante, in inglese, all'espressione "lotta o fuga" viene aggiunta la parola "congelamento" (*fight, flight or freeze*), che trovo essenziale per definire il quadro completo. Non di rado, lo shock ad esempio, si manifesta con un blocco completo del sistema muscolo-scheletrico.

- Sistema Nervoso Parasimpatico

Agisce come un controaltare al sistema nervoso ortosimpatico. Si attiva in situazioni di riposo, rilassamento e digestione. Alcune delle risposte tipiche del sistema nervoso parasimpatico includono la riduzione della frequenza cardiaca, la riduzione della pressione sanguigna, il miglioramento dell'attività del sistema digestivo e il ripristino dell'energia. Questo sistema contribuisce a ripristinare il corpo in uno stato di calma dopo che il sistema nervoso ortosimpatico ha affrontato una situazione di stress. Uno dei problemi dello "stress" comunemente detto è il non ritorno al parasimpatico dopo un evento o un periodo di tensione.

Il sistema nervoso ortosimpatico e parasimpatico lavorano in tandem per assicurarsi che il corpo sia in grado di adattarsi in modo appropriato a varie situazioni.

È importante notare che entrambi i sistemi sono costantemente attivi, ma le loro attività possono variare in base alle esigenze del momento. Nelle situazioni di stress, il sistema nervoso ortosimpatico diventa predominante, mentre in situazioni di calma e riposo, il sistema nervoso parasimpatico prevale.

C'è da sottolineare che durante una forte attività del sistema ortosimpatico il corpo non si muove in modo integrato, cioè le differenti parti non collaborano in modo olistico al movimento, si trattiene addirittura il respiro. Nella corteccia prefrontale inoltre avviene una costrizione dei vasi che ci rende in un certo senso anche "meno intelligenti" al livello motorio.

L'ortosimpatico crea, a livello sensoriale, una frammentazione, sia all'interno che verso l'esterno. La percezione si abbassa e le informazioni non vengono più recepite in modo chiaro. (Tension covers sensations, Nancy Stark Smith). Il parasimpatico, contrariamente, crea una sensazione *unificante*.

Il Sistema Propriocettivo

Il sistema propriocettivo è uno dei sistemi sensoriali del corpo umano responsabile della percezione e del controllo della posizione, del movimento e della tensione muscolare. Gioca un ruolo fondamentale nell'aiutare il corpo a mantenere l'equilibrio, la coordinazione e la consapevolezza spaziale. Ecco alcune delle componenti principali del sistema propriocettivo:

1. Recettori muscolotendinei: situati nei muscoli e nei tendini del corpo e rilevano la tensione e la lunghezza dei muscoli. Quando un muscolo si contrae o si allunga, i recettori muscolotendinei inviano segnali al cervello per informarlo sulla posizione e sul suo stato.

2. Recettori articolari: si trovano nelle articolazioni e forniscono informazioni sulle posizioni relative delle articolazioni. Ciò è importante per il controllo preciso dei movimenti articolari.

3. Recettori della pelle: forniscono informazioni sul contatto, sulla pressione e sulla temperatura. Contribuiscono inoltre alla percezione generale della posizione e del movimento del corpo.

4. Gli organi Tendinei del Golgi: localizzati in corrispondenza della regione di trapasso tra fibre muscolari striate e fibre tendinee ed hanno la capacità di rilevare movimenti molto piccoli ed espanderli alla nostra percezione.

Il cervello riceve informazioni provenienti da questi recettori, elaborandole per mantenere un controllo sul corpo. In situazioni come camminare su una superficie irregolare, il sistema propriocettivo svolge un ruolo nel regolare l'equilibrio e prevenire le cadute. Un altro esempio evidente è la sua capacità di informarci sulla posizione del nostro corpo; persino con gli occhi chiusi, siamo consapevoli se il nostro braccio è piegato o disteso.”

“I think that one of the reasons i got involved in dance is to finish my movement development, because I have a hunger to find and to finish and to explore essentially what babies do when they begin to move, a hunger to find out more of what movement is or can be. I think it provides a service to keep the search alive”.

Penso che uno dei motivi per cui sono stato coinvolto nella danza è per completare lo sviluppo del mio movimento, perché ho fame di trovare, finire ed esplorare ciò che essenzialmente fanno i bambini quando iniziano a muoversi, una fame di scoprire di più su ciò che il movimento è o può essere. Penso sia utile per mantenere viva la ricerca.

Steve Paxton

Somatica della Contact Improvisation

Cosa fare, come fare

La maggior parte degli studi sulla CI si concentrano soprattutto sull'arte del "*come fare*". Si esplora cioè come gestire il corpo, come muoverlo, radicarlo, farlo rotolare, cadere, utilizzare il centro e così via. Un pacchetto di informazioni essenziali, indubbiamente cruciale, e che merita sicuramente di essere esercitato, approfondito e studiato.

Tuttavia, prima di affrontare il "come", è essenziale considerare ciò che lo precede, il "*cosa fare*", cioè la decisione conscia (*azione*) o inconscia (*reazione*) di dare un impulso al movimento.

Il nostro sistema nervoso si articola, come ormai sapete, in un ramo volontario, sottoposto al nostro controllo (volontà), e un ramo involontario, il Sistema Nervoso Autonomo (SNA). Quest'ultimo governa le cosiddette funzioni vegetative, ovvero quelle funzioni generalmente al di fuori del controllo volontario, ed ha un ruolo importante nella *reazione* agli stimoli. Nell'ambito del movimento, abbiamo dunque due possibilità, *azione* o *reazione*.

Le azioni e reazioni di movimento del corpo sono processi complessi che coinvolgono una combinazione di input sensoriali, elaborazione neurale e risposte motorie. Il corpo umano è in grado di eseguire una vasta gamma di movimenti, da quelli volontari a quelli involontari e creare infinite sfumature tra i due approcci. Mai raggiungeremo uno stato di pura azione, né ci troveremo completamente nella stato di reazione.

In breve, l'atto di compiere una scelta di movimento implica l'attivazione del sistema nervoso volontario; mentre, in situazioni reattive, ci troviamo in uno stato in cui il coinvolgimento del cervello e della volontà possono essere ridotti al minimo o addirittura assenti.

Ecco una panoramica delle azioni e reazioni di movimento:

1. Movimenti Volontari

Le decisioni di eseguire un movimento volontario originano dal cervello, che elabora informazioni provenienti da varie parti del corpo. Il cervello invia segnali attraverso il sistema nervoso volontario per attivare i muscoli specifici coinvolti nel movimento desiderato.

2. Movimenti Riflessi

Alcuni movimenti sono scatenati da stimoli esterni senza coinvolgere la consapevolezza cosciente (es. il riflesso rotuleo del ginocchio con il martelletto). La risposta è istantanea e coinvolge la trasmissione di segnali nervosi attraverso vie neurali specifiche senza un coinvolgimento significativo del cervello superiore.

3. Movimenti Involontari

Alcuni movimenti sono controllati dal sistema nervoso autonomo, come la frequenza cardiaca, la respirazione e la digestione. Questi movimenti sono automatici e avvengono senza il coinvolgimento diretto della volontà cosciente.

4. Reazioni a Stimoli Ambientali

Il corpo reagisce a stimoli provenienti dall'ambiente circostante, come una superficie scivolosa o una sferzata di vento. Le reazioni possono coinvolgere correzioni posturali, regolazioni di equilibrio e adattamenti del movimento. Queste risposte possono essere automatiche o possono coinvolgere una componente di controllo cosciente.

5. Apprendimento Motorio

Attraverso l'esperienza, il corpo impara nuovi schemi di movimento e adatta le risposte motorie. L'apprendimento motorio coinvolge l'adattamento delle vie neurali per migliorare le prestazioni e ridurre la necessità di controllo cosciente. Richiede una focalizzazione ed un impegno di concentrazione.

Che tipologia di Azione/Reazione abbiamo nella Contact Improvisation?

Entriamo qui nel merito di come si svolge effettivamente una danza di CI definendo innanzitutto cosa si intende per “Improvvisazione”.

L'improvvisazione è l'atto di creare qualcosa mentre la si esegue, in maniera spontanea o casuale. Coinvolge uno svolgimento o un'esecuzione che si materializza con immediatezza e facilità. (Wikipedia)

Improvvisazione viene da “improvviso” da opporsi concettualmente a “prevedibile”, “pianificato”. L'improvvisazione nella CI si manifesta attraverso una spontanea e dinamica interazione corporea tra i danzatori che si adattano alle circostanze in tempo reale, sfidando le convenzioni coreografiche predefinite. Chi danza si trova di fronte a qualcosa di imprevedibile con cui deve trovare il modo di fluire per mantenere viva una connessione attraverso il contatto, lo scambio di peso ecc... Non può prevedere i movimenti del proprio partner e viceversa.

Sta diventando sempre più chiaro che le modalità più efficaci si manifestano nell'*adattamento agli stimoli ambientali* e nell'*apprendimento motorio*. In questi stati, ci muoviamo tra la piena consapevolezza della nostra volontà e la flessibilità nell'adattarci agli stimoli esterni. Agiamo e reagiamo simultaneamente, regolando questo equilibrio in base alle diverse situazioni. I corpi con cui danziamo diventano i nostri stimoli ambientali e, cosa ancora più interessante (qui tornano le parole di Paxton), la danza diventa a tutti gli effetti un apprendimento motorio, cioè uno strumento di crescita ed evoluzione.

Il sistema nervoso volontario deve necessariamente cedere un pò del suo controllo per andare incontro alla volontà degli stimoli che richiedono un adattamento.

Seguire, adattarsi

Proseguiamo sullo stesso tema esplorando una dinamica che manifesta chiaramente i meccanismi descritti nel capitolo precedente.

- *Seguire*

Può essere inteso come l'atto di andare dietro, guidato da chi detiene l'iniziativa o la leadership nel momento specifico. Richiede uno sforzo di attenzione nel punto di contatto.

Nel seguire non cambiamo la nostra energia, semplicemente, rimaniamo noi stessi e *inseguiamo* lo stimolo proposto.

- *Adattarsi*

Implica la capacità di modificare o cambiare la propria risposta in base alle circostanze o alle esigenze del momento. È più ampio del concetto di seguire e implica una flessibilità nel rispondere alle variazioni dell'ambiente. Adattarsi modifica il proprio comportamento per incrementare la capacità di rispondere in modo flessibile. Solitamente non è programmato, ma si manifesta *istantaneamente* come risposta agli stimoli.

In pratica nell'adattamento dobbiamo modificare noi stessi e, guidati dalla nostra percezione, avvicinarci alla qualità di movimento del nostro compagno. Il fulcro non risiede più esclusivamente nel punto di contatto, ma coinvolge il nostro corpo nella sua interezza. Il sistema volontario si arrende e cede parte del suo ego alla danza che diventa a tutti gli effetti una terza entità a cui entrambi i danzatori *si adattano*.

C'è un fondamentale approccio di apertura nell'adattamento, cosa che non è richiesta quando si *segue* qualcosa. Definisco spesso il "seguire" come una sorta di schiavitù, "l'adattamento" una forma di connessione.

Come è implicito, nell'ambito dell'adattamento, il sistema nervoso autonomo aumenta il suo grado di attività, immergendoci in una condizione di maggiore reattività (pur mantenendo costantemente attivo il sistema volontario, fondamentale per qualsiasi espressione di movimento). Reagiamo al nostro compagno attraverso l'adattamento.

Questo approccio, oltre a promuovere una fisicità integrata, sfocia in diversi e affascinanti effetti collaterali:

- *Velocità di Reazione:*

Il tradizionale processo di comprendere, prendere decisioni e successivamente *seguire* risulta spesso troppo lento per mantenere una connessione con un partner in movimento. L'adozione di sistemi di reazione, essendo privi di prolungati processi cerebrali, si rivela più immediata.

- *Minore Sforzo:*

Il seguire richiede uno sforzo che compromette il dispendio di energia, oltre a concretizzare il rischio di creare tensioni che, inevitabilmente, abbassano la qualità percettiva. Nell'adattamento, invece, si instaura un rilassamento che, in aggiunta, amplifica la nostra capacità di percepire.

- *Connessione:*

L'apertura, in quanto stato globale, consente al nostro compagno di percepirci come un'entità unica. Ogni nostra azione, anche al di fuori del punto di contatto, diventa recepitibile. Fluire con l'altro assume una naturalezza e una semplicità rinnovate.

È fondamentale sottolineare che tutte queste dinamiche risultano possibili grazie all'attivazione del sistema parasimpatico. La condizione di rilassamento è la linfa vitale di tutti i processi qui delineati. Uno stato di tensione bloccherebbe inevitabilmente la percezione, e quindi la possibilità di connessione.

Legge di Weber-Fechner

Cominciamo ad intuire come l'aspetto dell'*ascolto* sia cruciale nella Contact Improvisation. Esploriamo, contestualizziamo ed estendiamo una legge biologica del 1860 che analizza proprio la relazione tra il peso di uno stimolo e la percezione nell'uomo.

“La scoperta della relazione esistente tra stimolo e percezione è stata fatta in seguito all'esperimento consistente nell'incrementare di una certa quantità il peso di un oggetto sostenuto da un uomo. La percezione di tale stimolo (l'incremento di peso) risultò tanto meno accentuata quanto più pesante era l'oggetto. In altre parole aggiungere 1 kg ad un oggetto pesante 5 kg risultava essere percepito in maniera differente rispetto ad aggiungere 1 kg ad un oggetto il cui peso è di 30 kg”.

Quanto più gravoso risulta il peso sul nostro corpo, tanto più limitiamo la sua capacità di percepire le variazioni (impulsi). Maggiore pressione si traduce in una minore percezione, e considerando che la CI si fonda proprio sullo scambio di peso, questa dinamica riveste un'importanza fondamentale.

Il sistema percettivo di ogni individuo è intrinsecamente in grado di elaborare una quantità definita di *informazioni*. Oltre tale limite (che può naturalmente variare in base al momento e la condizione), si rischia di cadere nel caos, in quanto il sistema nervoso centrale non è in grado di elaborare i dati con precisione. Ogni individuo possiede un limite personale, che, consiglio di allenare ed estendere per trarne beneficio nella danza.

Ora, cosa costituisce queste *informazioni*? Il movimento, le tensioni, il dolore, l'ascolto e persino l'impegno mentale è portatore di informazioni per il sistema nervoso centrale..

Quando desideriamo migliorare la capacità di ascolto, infatti, tendiamo a immobilizzare il movimento. Ottimizziamo la gestione dei dati provenienti dal movimento per liberare il carico sul nostro sistema percettivo e poterci focalizzare meglio sull'ascolto. In particolare la tensione (citazione di Nancy) con l'attivazione dell'ortosimpatico, costituisce un pacchetto di stimoli che tende ad inquinare il sistema percettivo.

Un ulteriore esempio può essere illuminante: siamo in grado di percepire con precisione una mosca che si posa sulla nostra mano, ma tale acume percettivo diminuisce notevolmente se contemporaneamente ci troviamo sotto una cascata di pietre. Più sottile è lo stimolo, maggiore deve essere la pulizia del nostro meccanismo di ascolto, del sistema percettivo.

Ciò che questa legge suggerisce è che, in pratica, il peso (per via della tensione che comporta, se pur piccola) riduce la nostra capacità di ascolto.

Da ciò derivano due considerazioni cruciali nella Contact Improvisation. In primo luogo, dobbiamo esercitarci a gestire il peso in modo rilassato, sviluppando strategie per essere forti e al contempo rilassati (capitoli sulla Fascia e sul Peso in questo libro). In secondo luogo, considerando che le parti del corpo soggette alla pressione del peso diventano meno sensibili a causa della tensione generata, è essenziale sviluppare una percezione interna che ci consenta di rimanere connessi al nostro compagno anche quando alcune zone sono sotto pressione. Cercheremo inoltre di circoscrivere le tensioni senza che la sensazione globale ne risenta. Non tutte le contrazioni devono necessariamente coinvolgere il sistema nervoso, ma se ciò accade si registra, a diversi livelli, un effetto simile a quella della cascata di pietre. L'ortosimpatico è messaggero di molti dati ad "alto volume", quindi estremamente distraenti per la percezione.

Somatica della Contact Improvisation

Lo scalino mancante

Apriamo dunque le danze, ed entriamo sempre più nel dettaglio.

La Contact Improvisation rappresenta l'unico genere di danza che io conosca caratterizzato da un costante mutamento dello spazio circostante. Non possiamo prevedere il tipo di movimento del nostro partner (che è parte di questo spazio) e ci vediamo quindi costretti, se vogliamo mantenere la connessione (ossia la danza), a risolvere la naturale imprevedibilità di qualcosa che è al di fuori di noi. In questa prospettiva, nella Contact Improvisation ci troviamo quasi obbligati ad improvvisare, pena la perdita della connessione con il nostro compagno.

“Contact Improvisation” non costituisce semplicemente la somma dei termini “*Contact*” e “*Improvisation*”. Questi due elementi convergono per creare una nuova entità, che non circoscrive l'improvvisazione a un'esperienza puramente personale, come accade in molte altre forme, ma attiva un flusso condiviso fra più danzatori, trasformando il singolo in uno stimolo e catalizzatore di una danza condivisa.

Come abbiamo precedentemente esplorato, il corpo ospita numerosi recettori disseminati che raccolgono informazioni e le trasmettono al sistema nervoso centrale. La loro funzione primaria consiste nel informare il nostro cervello sullo stato di allungamento, compressione, distensione, flessione ed estensione di tendini, legamenti, muscoli e articolazioni, affinché possano elaborare la nostra proprioccezione e determinare la nostra posizione.

Uno degli aspetti più rilevanti del sistema propriocettivo è la sua capacità di assistere e organizzare il nostro corpo in previsione del movimento successivo. Ad esempio, quando compiamo un passo, il nostro corpo inizia a organizzarsi per il passo successivo, in modo da creare una camminata fluida e continua.

Per illustrare meglio questo concetto, immaginiamo di salire una scalinata: il nostro corpo, come per la camminata, ad ogni gradino, si organizza già per il successivo. Tuttavia, se improvvisamente la luce si spegne e non ci accorgiamo al buio che la scala è terminata, il nostro sistema, avendo previsto un altro gradino (che in realtà non c'è), ci fa cadere in una sensazione di vuoto (una sorta di Gap). Come nel momento in cui solleviamo una valigia che, per un equivoco, pensavamo fosse carica, ci imbattiamo in un'illusione che ci coglie di sorpresa. La *proiezione nel futuro* dei modelli di movimento porta quindi il corpo in uno stato di impreparazione agli imprevisti, prevedendo situazioni che però non sempre coincidono con la realtà.

Quando tali imprevisti si presentano, il sistema nervoso, normalmente, reagisce attivando l'ortosimpatico. Immaginate la vostra reazione di fronte ad un evento come quello su descritto.

Se vi è mai capitato di affrontare una situazione critica mantenendo, contrariamente alle aspettative, la calma, è probabile che abbiate notato di aver gestito la reazione con maggiore efficacia, e forse avrete persino sorriso di fronte all'inedito modo in cui avete "*improvvisato*" una soluzione.

Una reazione intensa del sistema ortosimpatico di fronte all'imprevisto tende a generare decisioni caotiche, con il corpo teso e non completamente disponibile, privo della necessaria flessibilità richiesta dalla nuova situazione. Un approccio più rilassato potrebbe favorire una valutazione più accurata delle opzioni (meno costrizione nel prefrontale), consentendo all'intero corpo di muoversi organicamente e predisponendoci a una maggiore flessibilità.

La domanda sorge spontanea: come possiamo mantenere una disposizione più rilassata di fronte all'imprevisto? Ecco un altro training che consiglio a chi pratica Contact Improvisation: prendere confidenza con l'inaspettato, le sorprese e gli eventi ignoti,

in modo da riuscire a tenere il parasimpatico attivo di fronte alle inevitabili novità che una danza può portarci.

Nella CI, in teoria, dovremmo sempre essere disponibili ad eventi del genere, pronti senza però essere in allerta. Rifacendoci all'esempio della scalinata, è come se fossimo costantemente consapevoli del fatto che un gradino potrebbe venire a mancare da un momento all'altro.

N.B. Un gradino mancante potrebbe rappresentare un evento potenzialmente rischioso, ma è utilizzato qui come mero esempio. Non tutti gli imprevisti sono necessariamente pericolosi.

La “predisposizione rilassata all'inaspettato” costituisce un autentico stato mentale, apparentemente paradossale ma, in realtà, capace di generare una potente condizione fisica. Si traduce in un equilibrio tra rilassatezza e vigilanza, una morbidezza che coesiste con la prontezza a scattare e reagire senza cedere alla tensione. Il propriocettivo dovrebbe essere il più possibile nel presente, libero da tensioni e pronto a riorganizzarsi velocemente ogni volta che il panorama delle posizioni cambia.

Se ad esempio, durante una Jam, due danzatori si ritrovano in una posizione inaspettata, possono decidere di:

1. Correggere l'assetto, trattando l'imprevisto come un errore e interrompendo il flusso della danza.

2. Abbracciare l'imprevisto e trasmutarlo in una nuova sequenza di movimenti, attraverso un atto spontaneo di improvvisazione e creatività.

La seconda scelta richiede che la risoluzione sia condivisa, poiché il semplice impedimento da parte di uno dei partecipanti può nuovamente turbare il flusso della connessione.

Ovviamente se c'è un accordo sul movimento tra i danzatori, cioè l'uso concordato di un pattern, la questione non si pone. Ricordo anche qui che ci possono essere mille sfumature.

Nella Contact, la scalinata rappresenta il nostro compagno e noi la siamo per lui. I gradini possono sì essere diversi da come ce li aspettiamo, ma sappiamo che in ogni caso ci sosterranno. Danzare vuol dire giocare su un livello di capacità di adattamento *alla portata* del nostro compagno, o poco oltre (paragrafo sul Flow).

Si creano delle volte delle magnifiche danze che sentiamo particolarmente creative. Accade quando la scalinata è fatta da entrambi i danzatori, nel presente, condivisa, e assolutamente originale. Entrambi sono in ogni momento scalinata e scalatore, in una *rappresentazione parasimpatica dell'imprevisto*.

Il sistema propriocettivo va allenato come qualunque altro sistema, in un ambiente sicuro, ma ai limiti della zona di confort, quel tanto che basta per richiedere la nostra presenza e non lasciarci guidare dal pilota automatico dell'inconscio.

Siamo praticamente di fronte ad una sorta di paradosso: reagiamo in modo rilassato ad un evento improvviso. Questo ci permette di tenere il corpo centrato, il movimento integrato, il cervello irrorato, la percezione attiva (tutti questi sistemi come abbiamo visto sono inibiti con l'attivazione dell'ortosimpatico) e di avere la sensazione che il tempo si allunghi.

Riguardo a quest'ultimo *potere* potremmo anche tradurlo come un "usare il tempo in modo più costruttivo", magari prendendo mezzo di quel secondo che abbiamo a disposizione per organizzarci, osservare, valutare, percepire e decidere con maggiore chiarezza.

Come vedremo meglio a breve, non esiste il 100% di improvvisazione, come non è detto che una danza sia piena di imprevisti, o meglio percepiti tale. Quello che stiamo analizzando qui è un'estremizzazione al solo scopo di esaminare il meccanismo, il quale, nella realtà della danza, ha molte sfaccettature e tende a regolarsi in base alle capacità dei partecipanti.

I Pattern

Questa è un'approssimazione che la scienza ci propone sul rapporto tra attività della mente conscia e inconscia. L'affermazione "5% conscio e 95% inconscio" è una semplificazione che però rende l'idea di uno squilibrio notevole, anche se funzionale al nostro vivere quotidiano.

La mente inconscia (40 milioni di bit al secondo) è un computer 10 milioni di volte più potente del conscio, tale da permetterci di svolgere in automatico molte azioni contemporaneamente. Possiamo ad esempio guidare un'auto (automatismo) e contemporaneamente parlare con un amico al nostro fianco.

CONSCIO	INCONSCIO
Velocità 40 b/s	Velocità 40 M b/s
Lenta	Veloce
Nel presente	Nel passato
Creativa	Ripetitiva
Evoluzione	Stasi
Apprendimento motorio	Esecuzione pattern motori
Consapevolezza	Automatismi

Già, ma quando stavamo imparando a guidare dov'era la nostra attenzione? Quale la nostra velocità? Riuscivamo a fare altro contemporaneamente? Probabilmente eravamo, consci, lenti, nel presente ed in uno stato di apprendimento, ossia nella colonna di sinistra della nostra tabella. Dopo aver imparato invece, il programma ormai scritto, finiva a destra diventando un *Pattern*.

In quale colonna mettereste la Contact? A sinistra (spero!). Il Conscio non potrà mai raggiungere il 100%, motivo per cui non esiste l'improvvisazione al 100%, ma è dove vogliamo tendere.

Nella Contact Improvisation è come se dovessimo generare nuovi pattern in ogni istante, uno per ogni nuova situazione, con la massima rapidità possibile, e per non farne mai più uso. La proiezione nel futuro, discussa nel capitolo “Lo scalino mancante”, trova qui un terreno molto fertile. Quando si verifica un inizio di movimento che richiama uno schema preesistente, il nostro cervello tende automaticamente a completarlo, indipendentemente da ciò che sta accadendo nel momento presente. Per chiarire ulteriormente, se durante una danza ci imbattiamo casualmente in qualcosa che assomiglia ad un “*gradino*” (cap. precedente), il sistema nervoso attiverà inconsciamente il programma “*salire le scale*”, anche se la scalinata non c’è. “

“Invitare”, in una danza, con l’obiettivo di realizzare un certo gesto, è molto spesso un invito al pattern.

I Pattern sono come routine motorie consolidate nel nostro repertorio, rappresentano una sorta di programma memorizzato nel sistema nervoso. Sono degli automatismi, meccanismi inconsci che agiscono senza il bisogno della nostra completa attenzione. E’ l’esecuzione ripetitiva di programmi scritti in precedenza (*passato*). Certamente, possiamo sforzarci di bloccare il loro insinuarsi, ma rappresenta un esercizio preliminare per sviluppare consapevolezza più che una reale vittoria.

Come accennato, i pattern non sono da considerarsi negativi (se non nel momento creativo), di fatto sono essenziali per la nostra stessa sopravvivenza e consentono una vita funzionale a tutti i livelli.

Funzionali alla danza definisco invece quei pattern che sono in grado di variare in base ad un presente imprevedibile, *e senza andare in tensione*. Tutto dipende da come abbiamo appreso tale schema, poiché il tipo di apprendimento può renderlo più o meno flessibile alle variazioni (prossimo capitolo).

L'apprendimento percettivo

Inizierò questo capitolo con un ricordo. Siamo negli anni '80, un'epoca in cui i supporti audio predominanti erano i vinili e le audiocassette. Per noi aspiranti musicisti, a meno di fare parte di un percorso classico, gli spartiti musicali non erano così abbondanti. Specialmente nel contesto della musica moderna, trovare materiale era rarissimo, e per riprodurre i nostri brani preferiti ci trovavamo a doverli estrapolare “ad orecchio”, direttamente dai dischi, o meglio, dalle audiocassette, che permettevano un ascolto più agevole delle singole parti riavvolgendo il nastro.

Ricordo discussioni infinite riguardo all'esecuzione di alcuni riff di chitarra. La percezione di alcune sfumature non era uniforme, e ognuno di noi era convinto di suonarle nel modo corretto. Come avviene per i colori, i suoni non vengono registrati allo stesso modo in persone diverse, poiché la percezione è un processo soggettivo. Per finire, *ognuno suonava a modo suo*.

Oggi, si trovano tablature praticamente per l'intero repertorio più diffuso, e basta accedere a internet per capire esattamente come riprodurre questo o quel assolo di chitarra.

Il risultato è che ora abbiamo numerosi ottimi “strumentisti” (anche grazie allo sviluppo della didattica), ma, a mio avviso, meno “musicisti” e ancora meno “artisti”. La produzione di idee nuove e innovative si è ridotta, mentre crescono in maniera spropositata l'efficienza e la perfezione esecutiva.

Un mio amico professore delle medie sostiene che negli ultimi anni c'è stato un peggioramento della capacità di elaborazione nei ragazzi. Fanno molta fatica a derivare concetti autonomamente. L'approccio sempre più orientato alla nozione, specifico, supportato da nuove tecnologie e mirato all'efficienza ha limitato la capacità di intraprendere nuove iniziative.

L'apprendimento, quindi, può passare attraverso una codifica soggettiva oppure uniformarsi a prescindere da chi apprende (con le dovute piccole differenze). Questo esempio nel campo della musica riflette un meccanismo che vale per tutto il mondo dell'apprendimento, poiché è un processo che avviene nel sistema nervoso ancor prima di manifestarsi in una attività specifica.

Credo che il processo creativo sia estremamente connesso al proprio sé, una trasmutazione che richiede una profonda connessione con l'unicità che rappresentiamo. Siamo esseri unici per diversi motivi (DNA, anima), e ciò che ci distingue sul piano della consapevolezza interna ed esterna è sicuramente la percezione, motivo per cui è soggettiva.

L'*apprendimento percettivo*, come lo definisco qui, differisce dall'apprendimento mentale (anche se usa il corpo come strumento) e passa attraverso questa unicità, risuonando con ciò che siamo, riconoscendoci e autorizzando il nostro personale modo di interpretare la realtà (*Percezione*). Lì dove l'imperfezione e l'errore possono essere considerati come sbagliati nell'apprendimento mentale, costituiscono invece una guida autentica in quello percettivo.

Ciò che ho detto finora riguarda un piano pseudo-filosofico, ma non è l'unico coinvolto. L'apprendimento percettivo si caratterizza anche per alcuni processi del sistema nervoso, ad esempio quello di registrare le informazioni dalle risposte del corpo più che dalla fonte stessa. Non impariamo quindi dalla tecnica, ma dai feedback che riceviamo dal nostro corpo durante tale studio.

Solo così le informazioni passano attraverso la percezione e quindi il nostro sé. In questo modo ciò che apprendiamo sembra andare più in profondità nel sistema nervoso fino ad arrivare a coinvolgere e modificare anche i *sistemi reattivi*.

Un esempio chiarificatore è il seguente: quando abbiamo imparato ad andare in bicicletta, non abbiamo ricevuto molte informazioni specifiche su come farlo; gran parte dell'apprendimento è avvenuto attraverso l'esperienza, l'*improvvisazione*, gli errori e le ripetute prove. In pratica, *ci siamo arrivati da soli*.

A tutti gli effetti, è stato un apprendimento percettivo, non lo abbiamo imparato, ma *integrato*. Col passare del tempo, siamo stati in grado di guidare diverse biciclette (variazioni e adattamenti del pattern) e, anche se per anni non abbiamo più pedalato, il nostro corpo (mente) ha conservato tutto il bagaglio informativo necessario. Ecco il *pattern buono* di cui ho parlato qualche pagina fa. Quello che è stato integrato quindi, è più flessibile e pronto ad adattarsi alle variazioni del presente. Per spiegare meglio, se ad esempio un pattern è costituito da una serie di elementi tipo “XYZ”, l'apprendimento percettivo permetterà di usarli anche nella forma “ZYX” oppure YfdsXaZ (integrazione).

Qui risiede la differenza tra “imparare” e “integrare”. L'integrazione (molto più facile attraverso l'apprendimento percettivo) non ha l'effetto di aggiungere qualcosa, ma di modificare l'intero sistema. Nell'improvvisazione, solo gli strumenti veramente integrati, che entrano nei meccanismi reattivi, consentono il fluire; essendo più veloci e adattabili, si rivelano più funzionali per affrontare le improvvise variazioni richieste da questa pratica.

Le tecniche non devono essere quindi solo studiate, ma esplorate e comprese attraverso tentativi ed *improvvisazioni*. Paradossalmente, se l'insegnante fornisce troppe indicazioni e guida eccessivamente l'allievo, gli toglie proprio quello spazio di ricerca. Il vero obiettivo, per l'apprendimento percettivo, non è eseguire la tecnica, ma la ricerca, con tutto il bagaglio di informazioni che tale esperienza di conseguenza porterà. Ciò produce un'espansione della percezione (anche se la tecnica non ha successo).

Non c'è alcuna crescita in ciò che riesce subito. La riuscita di una tecnica rappresenta la fine del processo di apprendimento.

Dal punto di vista didattico, credo fortemente nei laboratori, spazi in cui c'è il tempo di provare e riprovare fino a giungere autonomamente alla soluzione.

Vi ricordo che la danza stessa è un processo di apprendimento e che di conseguenza è esattamente ciò che va allenato, non la riuscita di questo o quest'altro pattern (che emergerà magicamente in modo spontaneo durante le danze).

Nella CI, siamo effettivamente immersi in un flusso continuo di apprendimento, senza mai arrivare ad una *riuscita*, poiché ciò rappresenterebbe la fine dell'improvvisazione.

Esiste anche un aspetto più emotivo che si attiva in questo tipo di apprendimento; si ha la sensazione di aver vissuto un'esperienza. I nuovi stimoli possono intrecciarsi con quelli precedentemente acquisiti, aprendo spazio a nuove connessioni e potenzialità. E' crescita. Dal processo di integrazione ne usciamo diversi, a differenza del semplice apprendimento che non comporta un cambiamento sostanziale.

In conclusione la percezione è lo strumento base di apprendimento, l'*hardware* diciamo. Ho visto danzatori crescere ed evolvere nella loro arte fino a un certo punto e successivamente, nonostante lo studio, rimanere ad uno stesso stadio per anni. Penso che in un determinato momento della crescita della danza raggiungiamo la massima capacità di esecuzione. Per continuare a crescere bisogna cambiare l'hardware, ossia la percezione, ossia ciò che siamo. La causa dei diffusi momenti di noia tra i danzatori non sono altro che la richiesta di tale sistema ad evolversi. E' un bene che ci siano, meglio ancora se vengono compresi. Se come detto il "*cosa fare*" precede il "*come fare*", ancora prima abbiamo il "*chi siamo e come percepiamo*".

“I want to push the idea of self-initiative in the arts. What I’m afraid of is passivity in the arts. What I’m afraid of is people who learn the craft or take 10.000 hours or 10 years to learn the craft and lose their initiative”.

Voglio spingere l’idea dell’auto-iniziativa nelle arti. Ciò che temo è la passività nelle arti, ciò che temo sono le persone che imparano il mestiere o impiegano 10.000 ore o 10 anni per imparare la professione e perdono la loro iniziativa.

Steve Paxton

Somatica della Contact Improvisation

L'improvvisazione

Innanzitutto, desidero ricordare che, nella mia prospettiva, la musica, la danza, la pittura, il teatro, ecc., sono meri “strumenti” attraverso i quali si manifesta il processo dell'improvvisazione. La scintilla primaria ha origine a livello neurologico, nei meccanismi del sistema nervoso e nelle complesse dinamiche della mente. Il sistema corpo/mente è fondamentale, poiché l'improvvisazione è un'attitudine che, ancor prima di manifestarsi in movimento, parole o suoni, ha radici nelle profondità del nostro essere.

Se finora ho affrontato l'argomento prevalentemente dal punto di vista fisiologico, ora mi concentrerò maggiormente sugli aspetti mentali. Siamo di fatto di fronte ad un vero e proprio “stato mentale” che come tale risente di tutte le influenze e le variabilità tipiche di questa sfera.

Tutto è partito dalla necessità e dalla curiosità di dare più o meno risposta ad alcune domande. Tutto è partito, in pratica, da ciò che l'improvvisazione dovrebbe assolutamente evitare, il pensare e il cercare di capire. Tuttavia, i dubbi erano ormai venuti alla luce, e la ricerca era diventata una necessità.

Altri fattori mi spingevano. Riconoscevo con dispiacere che questo stato appagante di “quasi grazia”, come lo definirò alla fine di questo capitolo, non era continuo. Le perdite di concentrazione e le uscite dal flusso erano numerose e spesso prive di un motivo apparente.

Perché ci si perde? Cosa si può fare per rientrare nel flusso? Questi erano alcuni dei miei interrogativi più frequenti. Tale ricerca mi indirizzava, con il suo procedere, sempre più vicino al tentativo di comprensione del “qui ed ora”, elemento che anche dal punto di vista fisiologico è essenziale per l'improvvisazione. Ho realizzato che mente e corpo hanno meccanismi simili.

Non si può essere consapevoli del fatto che si sta improvvisando. Nel momento in cui lo si realizza scindiamo noi stessi da ciò che stiamo facendo...e la magia finisce.

Ed è proprio quando viviamo questa separazione che sorgono domande, dubbi e incertezze. Quella magnifica sensazione termina o si attenua nel momento in cui cerchiamo di razionalizzare gli accadimenti. Il “guardarsi da fuori”, pur prestigioso in molti percorsi di realizzazione, non è qui sufficiente. Dobbiamo sublimare il concetto quantistico in cui l’osservatore influenza il fenomeno, al punto di far coincidere l’osservatore con l’esecutore stesso. E’ un vero e proprio “stato alterato” in cui ci sembra di essere ovunque e in nessun luogo.

“Chissà perché le improvvisazioni più belle avvengono sempre quando siamo soli, senza nemmeno un registratore o una videocamera accesa.”

Forse perché improvvisare è un gioco che si svolge principalmente con se stessi? Qualsiasi occhio esterno, anche un registratore, sembra alterare il processo, portandoci a pensare a una possibile *futura* riproduzione e modificando, anche se ad livello inconscio, la finalità della nostra esecuzione. Si perde la purezza del momento, e si introduce il concetto di un possibile “giudizio”, soprattutto da parte nostra. In realtà, è proprio quando non si cerca di dimostrare niente a nessuno che si è nella condizione migliore per esprimere il proprio potenziale. Non c’è paura, accogliamo gli errori e ci apprezziamo persino di più.

Tutto ciò è la conseguenza di un altro parametro: il tempo. Per definizione, l’improvvisazione è la risoluzione *istantanea* di qualcosa che si manifesta in modo improvviso, inaspettato. L’imprevisto e la sua risoluzione dovrebbero *idealmente* verificarsi nello stesso momento (ciò a cui tendiamo).

L'improvvisazione è un'esperienza che mira ad esistere solo nel momento *presente*, esattamente come abbiamo visto per il sistema Propriocettivo. La registrazione è un processo che ci porta nel futuro, a quando sarà riprodotta, spostandoci energeticamente in avanti nella linea temporale.

L'improvvisazione è insaziabile; ciò che è stato fatto perde, un attimo dopo, il suo carattere di unicità e appartiene ormai al passato.

Pertanto, tutto ciò che l'improvvisazione scopre e realizza rischia di diventare un pattern e quindi una distrazione per la sessione successiva. Al cervello, di natura pigra, piace ciò che funziona, e cercherà di riproporre, attraverso il potente computer dell'inconscio, ciò che gli è riuscito e/o piaciuto (anche se non più contestuale).

Il presente “unico e irripetibile” suggerirebbe inoltre che non ha senso riprodurre un'improvvisazione (performance) se non nelle stesse identiche condizioni mentali, fisiche e ambientali. Quindi, mai.

Il presente dell'improvvisazione risiede in tutti quei momenti che di solito consideriamo passaggi verso qualcos'altro.

Questo è stato il mio primo attacco ai nemici dell'improvvisazione. Il nostro sistema nervoso opera in gran parte per strutture e considera il passaggio da uno schema ad un altro solo come una sospensione, non particolarmente importante, verso un preciso obiettivo futuro. Si proietta quindi verso il raggiungimento di una meta perdendosi il presente di ogni passo (il feedback sensoriale, nei pattern, si concentra all'inizio e alla fine del movimento). Acuire l'ascolto in quel varco che normalmente è considerato “poco significativo” apre un mondo intero di possibilità nuove, inattese e creative. E' lì che vive il presente.

Una certa capacità tecnica riesce a gestire una certa quantità di improvvisazione.

Per esprimersi, la capacità di gestire lo “strumento” è necessaria, anche se non sufficiente. Ciò non significa che chi non ha tecnica sia impossibilitato all'improvvisazione, ma il potere creativo della mente potrebbe essere troppo libero e fantasioso per essere gestito dalle reali capacità del corpo. Si potrebbe facilmente cadere in uno stato di caos.

Il caos può essere anch'esso improvvisazione? Potrebbe esserlo, ma definiamo l'improvvisazione come una risoluzione. Stare a lungo in uno stato di disordine estremo, inoltre, può essere molto pericoloso per la salute fisica e mentale. Vero è che nell'improvvisazione l'ordine perde la sua rigidità e oscilla alla ricerca di un nuovo equilibrio per abbandonarsi, lasciarsi andare, sfidarsi e rischiare. Ma per mantenere una condizione di sicurezza, la destrutturazione non dovrebbe superare mai la soglia oltre la quale non siamo più in grado di recuperare il nostro centro fisico/mentale.

La tecnica, sebbene da un lato agevoli la canalizzazione degli impulsi improvvisativi, dall'altro crea un campo minato di trappole legate a gesti noti, schemi e familiarità, rischiando quindi l'esatto opposto di ciò che desidereremmo realizzare. Il famoso detto “impara l'arte e mettila da parte” è qui perfetto.

L'improvvisazione pura è sul filo del rasoio tra il conosciuto e lo sconosciuto, un margine in cui la possibilità di errore è alta.

Grandi scoperte scientifiche sono il risultato di errori; considerati non tali hanno permesso di accedere a nuove informazioni che altrimenti non si sarebbero presentate. Ma cos'è l'errore se non “qualcosa di nuovo”, zuccherino perfetto per l'improvvisazione?

Abbiamo definito l'improvvisazione come una risoluzione, pertanto l'idea è quella di "risolvere l'errore". Meglio sarebbe, "integrarlo" attraverso un movimento. Ciò implica, innanzitutto, rimuovere il suo sapore negativo di "sbaglio".

Nella tecnica del Soundpainting (improvvisazione musicale), si proclama "*Wrong Strong!!!*" - ovvero, se qualcosa è eseguito in modo errato, ma con convinzione e determinazione, risulta efficace. Questa affermazione riflette una verità profonda: lo stato dell'improvvisazione soffre maggiormente per l'*indecisione* (troppi stimoli confusi che sovraccaricano il sistema percettivo) che per l'errore. Molti musicisti jazz suggeriscono "se commetti un errore, ripetilo ancora e ancora finché non sembra più tale".

Enrico Fermi diceva: "*Ci sono soltanto due possibili conclusioni: se il risultato conferma le ipotesi, allora hai appena fatto una misura; se il risultato è contrario alle ipotesi, allora hai fatto una scoperta*".

Un bravo improvvisatore è colui che riesce a risolvere e integrare il maggior numero possibile di errori (considerati non tali) in un flusso continuo. Ciò è possibile solo se il sistema nervoso non è in uno stato di stress, quindi nel parasimpatico. Pertanto, gli imprevisti, dovrebbero essere affrontati sempre con rilassatezza e, volendoli sfruttare al meglio sul piano della creatività, in un stato di "*apprendimento percettivo*" (il miglior approccio per l'integrazione). In pratica, impariamo dagli errori.

Se l'errore è una buona occasione, la paura di sbagliare invece è un acerrimo nemico. Generando ansia, tensione e aspettativa, come ormai ci è chiaro, non si creano le condizioni ideali per una danza di improvvisazione.

Il crinale che percorriamo, dunque, ha da un lato il rischio del caos e dall'altro il terreno sicuro e confortante del conosciuto, degli schemi, della struttura acquisita con lo studio.

In quest'ultimo ambito, l'improvvisazione è assente, ma ci percepiamo sicuri, stabili e rilassati. Se perdiamo il fragile equilibrio dell'improvvisazione, è senza dubbio più sicuro cadere verso la struttura (qui l'importanza della tecnica) piuttosto che in un disordine (caos) da cui probabilmente non riusciremmo a ricostruire le basi per ripartire. Ritornare allo schema rappresenta un rifugio, certo, ma non dobbiamo dimenticare che è anche la trappola del ripetitivo, dell'assenza di novità, del conformismo in casi estremi.

I momenti migliori della nostra vita non sono quelli passivi, ricettivi, rilassanti. I momenti migliori di solito si verificano se il corpo o la mente di una persona sono tesi al limite in uno sforzo volontario per realizzare qualcosa di difficile e utile (Csikszentmihalyi).

Interessante è la connessione con la teoria del Flow elaborata nel 1990. L'improvvisazione ha caratteristiche simili a quelle descritte da Csikszentmihalyi che nel suo saggio descrive il Flow come un vero proprio stato mentale connesso ad un'esperienza molto appagante e in grado di dare un senso di felicità. L'autore descrive quel momento, in cui si è completamente assorbiti da qualcosa, come uno stato di sforzo (non percepito come tale) in cui la sfida è *appena oltre le nostre capacità*. Come già detto, oltre sarebbe caos (ortosimpatico) e quindi nessun flow.

Il mero "lasciarsi andare", quindi, non può essere considerato improvvisazione; al contrario, la sua preponderanza di attività inconscia lo contraddistingue come l'esatto opposto. Ritengo che possa risultare utile in una fase iniziale, poiché tendiamo naturalmente a essere un po' iper-strutturati. Tuttavia, nel momento dell'improvvisazione, il nostro atteggiamento dovrebbe essere attivo, concentrato e focalizzato. I Buddhisti hanno una definizione che rende molto bene l'idea: "Lo sforzo gioioso".

Concludendo, l'improvvisazione totale e continua, a mio avviso, è una sorta di *stato di grazia*, un sentire la propria esistenza nel flusso della vita.

Autorizzare l'espressione di noi stessi, in uno spazio creativo, ci permette di riconoscerci come esseri unici, irripetibili. Rispondiamo ad ogni stimolo che riceviamo e lo traduciamo attraverso il nostro corpo in un'espressione di movimento. Non esiste, o meglio non dovrebbe, esistere una danza uguale ad un'altra.

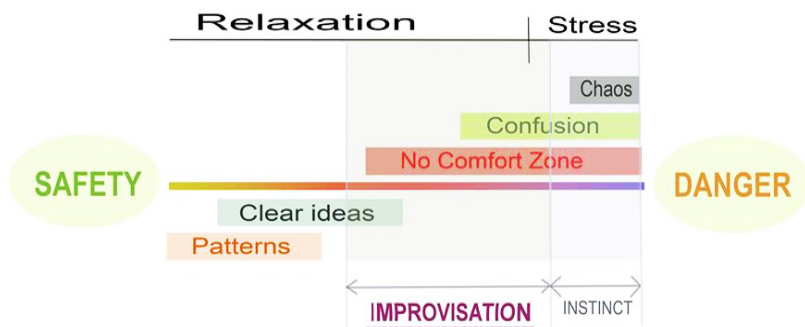
In questo stato, ordine e disordine perdono significato in quanto non c'è nulla che possa giudicare, nulla che sia al di fuori di ciò che è. Quando l'improvvisazione ha successo, si sperimenta una forte sensazione di piacere e realizzazione, una percezione che le cose sono dove dovrebbero essere.

Esplorare l'ignoto richiede una piccola perdita di controllo, un abbandono di schemi o credenze, comportando, come ogni processo di crescita, un certo rischio. Abbiamo improvvisato per fare i primi passi, la prima pedalata, alla nostra prima partita di ping pong, in ogni occasione in cui abbiamo dovuto esplorare, spesso commettendo errori, per trovare una soluzione. Quando smettiamo di sfidarci, di metterci in gioco, di *improvvisare*, smettiamo di crescere. Il sistema propriocettivo cessa di evolversi, e cominciamo a perdere la percezione di noi stessi.

Credo che l'improvvisazione sia un affascinante percorso di ricerca per definire chi siamo e il nostro potenziale. È un veicolo che ci proietta verso un'idea di noi stessi completamente realizzata, al di là del giudizio e del riconoscimento. Spesso mi sono chiesto "*come mi sento*" al termine di una bella improvvisazione, realizzando che percepisco un cambiamento che va oltre la sfera fisico-mentale. Consentire alla mente e al corpo di restare nel presente, è, a mio avviso, un bisogno innato dello spirito di evolversi.

Dietro ogni improvvisazione, vedo un individuo che cerca, che si confronta con il suo potenziale e con se stesso. Sono sempre stato affascinato da quei musicisti che sembrano trasformare lo strumento in una estensione di sé stessi, dagli attori che diventano scenografia, dai giocolieri che padroneggiano così bene l'oggetto manovrato che sembra essere parte del loro corpo. L'artista, lo strumento e l'atto performativo si fondono in un'unica essenza. E' un'esperienza mistica.

In alcuni contesti, l'improvvisazione funge da sorgente ispiratrice per la creazione di opere, che siano esse canzoni, coreografie, o altro. Questo equilibrio delicato integra nuove scoperte all'interno di una struttura più o meno rigida, ma riproducibile. La sinergia tra tecnica e improvvisazione può manifestarsi in molteplici modi fino a renderci "maestri di noi stessi". Ritengo che questo costituisca il fondamento dell'apprendimento per gli autodidatti, una via che non a caso ritroviamo tracciata in molti artisti.



"I felt the need to change because i had been working on improvisation and it seemed like it really couldn't be taught, it seemed like it was something that somebody had to teach themselves".

Ho sentito il bisogno di cambiare perché avevo lavorato sull'improvvisazione e sembrava che non potesse davvero essere insegnata, sembrava che fosse qualcosa che ognuno doveva insegnare a se stesso.

Steve Paxton

Somatica della Contact Improvisation

La Fascia

Quando, nel 2004, impartii per la prima volta l'insegnamento sulla percezione della fascia ai danzatori di Contact Improvisation, un rinomato maestro, dopo aver partecipato al workshop, mi suggerì che la familiarità con questo tessuto poteva rappresentare un eccellente strumento per sviluppare l'ascolto nei danzatori. In quel periodo, non avendo ancora familiarità con la CI, la sua osservazione mi faceva intuire che quelle persone in pedana non si limitavano a semplici contatti fisici e giochi di peso.

Successivamente, iniziando a studiare la danza, non ebbi notizia di associazioni tra le parole "Contact" e "Fascia" fino al 2011. Ciò sollevava la domanda: la Contact si era accorta solo in quel momento della Fascia? Probabilmente no. Già nella Body Mind Centering di Bonnie Cambridge Cohen vi erano dei riferimenti che risalivano a qualche anno prima.

È importante notare che il concetto di Fascia si è diffuso ampiamente solo negli ultimi 20 anni, e probabilmente i primi danzatori ne erano consapevoli solo a livello esperienziale.

Preciso che il concetto di Fascia non è universalmente inteso allo stesso modo da tutti coloro che lo affrontano. Ci sono diverse teorie e diversi approcci. In questo libro, considererò la mia modalità (acquisita dallo studio di tecniche di rilascio) e la personale esperienza percettiva al riguardo.

La Fascia, un tessuto connettivo presente a diversi livelli all'interno del corpo, avvolge muscoli, fibre, organi e ossa, fungendo da collante che riempie tutti gli spazi. Rappresenta il 70% del nostro corpo e la sua notevole capacità elastica gioca un ruolo chiave nella postura e nel movimento. Riveste la sua importanza anche nella fisiologia e nella trasmissione di segnali biochimici, quindi nello stato di salute dei tessuti.

Essendo un continuum (Fascia è singolare), ogni punto della Fascia è interconnesso con gli altri, e qualsiasi movimento in una zona si riflette sull'intero sistema. Si estende, si contrae e si adatta, partecipando attivamente all'attività di muscoli e organi. Nella dinamica del movimento, può contribuire a rendere un gesto completo, integrato, protetto, meno faticoso (perché supportato), coinvolgendo tutto il corpo e fornendo maggiore controllo e consapevolezza.

Per comprendere se il nostro movimento coinvolge o meno la Fascia, il modo migliore è quello di isolare la sua percezione, farne esperienza e poi integrarla con gli altri livelli. Alcune tecniche osteopatiche e craniosacrali ci vengono incontro poiché hanno sviluppato proprio un tipo di modalità di ascolto che consente di focalizzarsi sul suo andamento in modo esclusivo.

I tessuti connettivi, grazie alla loro intrinseca elasticità, hanno un ruolo fondamentale nella *Tensegrità* del corpo, una configurazione architettonica in cui elementi compressi (ossa) sono tenuti insieme da elementi tesi (Fascia) creando stabilità attraverso forze di compressione e tensione (*fig.1*).

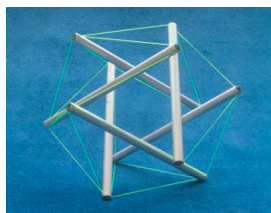


fig.1

La Fascia, grazie alla sua elasticità e all'interplay della tensegrità, genera un'energia che si propaga attraverso il corpo sotto forma di "tono". Un tono rilassato molto affine al concetto orientale di "Ki" o "Qi" (energia vitale).

Nell'esperienza del movimento significa minimizzare la creazione di tensioni dovute ad uno sforzo muscolare eccessivo, optando invece per l'impiego della forza intrinseca di questo tessuto. Tale approccio, oltre a conferire potenza di movimento, mette in il sistema nervoso nelle condizioni ottimali di azione, reazione e percezione.

L'intenzione

Oltre a conferire pregi al movimento, la Fascia, estremamente reattiva agli stimoli, si configura come un potente mezzo di percezione. Con una densità recettoriale sei volte superiore agli altri tessuti, è in grado di discernere informazioni estremamente sottili come *l'intenzione*, sia essa proveniente dalla mente che da stimoli esterni (es. un compagno durante la danza).

Questo straordinario tessuto olistico non solo registra gli stimoli, ma si mette in moto nella direzione dell'impulso stesso. Anche se questa attivazione è minima, la sua potente elasticità e la sua continuità la trasformano in una spinta di notevole rilevanza per l'intero sistema.

Riassumendo: "*L'intenzione muove la Fascia*".

Piccola parentesi: la distinzione tra Corpo e Fascia, dal punto di vista fisiologico, è qui puramente schematica. Per comodità riporto come *corpo* tutto ciò che non è *fascia*, isolando idealmente ciò nella realtà è compenetrato e fisiologicamente complesso. Tuttavia, questa differenziazione è reale a livello percettivo, assumendo una qualità di movimento ben definita.

Possiamo essere sottoposti a tre tipi di intenzione:

- *Mentale*

Ogni volta che manifestiamo la volontà di compiere un gesto, la Fascia comincia a muoversi, e per via della sua forte elasticità, imprime a tutto il sistema una direzione. La mente crea una specie di campo di proiezione (*corpo dell'intenzione*), che aggancia la Fascia ed invita fisicamente il corpo a muoversi. Generare un'intenzione di movimento in una direzione e compiere fisicamente un movimento contrario comporta notevole fatica; ci muoviamo di fatto senza il supporto di questo potente tessuto.

- *Interna*

Il corpo, dal suo profondo, esprime molteplici intenzioni legate alle tensioni e ai bisogni. Anche questi impulsi improntano direzioni e influenzano l'intero sistema fasciale.

La direzione del movimento interno sovrintende sempre a quello mentale: non possiamo guidare con l'intenzione i tessuti in una direzione se il corpo li sta orientando in quella opposta.

Emerge qui l'importanza di mantenere una buona condizione fisica. La Fascia, come accennato, è cruciale anche nella chimica del corpo. Un corpo sano, alimentato correttamente e allenato, si traduce in una Fascia più libera e predisposta a rispondere o adattarsi agli impulsi provenienti da altre fonti.

- *Esterna*

Coinvolge tutti gli stimoli provenienti dall'esterno (tocco, suono, ecc...). Attraverso la Fascia, ad esempio, siamo in grado di percepire le intenzioni del nostro compagno ancor prima che il movimento stesso abbia inizio. Nel contatto, la nostra pelle può rilevare la direzione e cominciare ad organizzarsi di conseguenza. Questa dinamica amplifica notevolmente le opportunità di connessione e sincronizzazione. L'aggiunta dell'approccio *adattativo*, precedentemente trattato, contribuisce a creare un quadro in cui si sviluppa un'intesa straordinariamente rapida e profonda.

Naturalmente, le diverse forme di intenzione operano in modo sinergico, intrecciandosi in un complesso gioco che si tradurrà nella danza in "chi siamo internamente", "come ci relazioniamo con l'esterno" e "quanto siamo coerenti al livello mentale". Applicando questi principi, comprendiamo come l'atteggiamento dell'*indecisione*, di cui vi parlavo, possa generare un'intenzione poco fluida, frammentata e caotica.

Un effetto simile si manifesta con la “paura” e “l’aspettativa”, che agiscono con un effetto tipo *gradino mancante* nel nostro percorso intenzionale.

Di fronte all’inaspettato dunque non dovremmo reagire con indecisione ma tuffarci con tutta la nostra *convinzione* (coerenza corpo/mente) in quel nuovo contesto, anche se spiazzante. Una traduzione più metafisica di questo stato è la *Presenza* (presente).

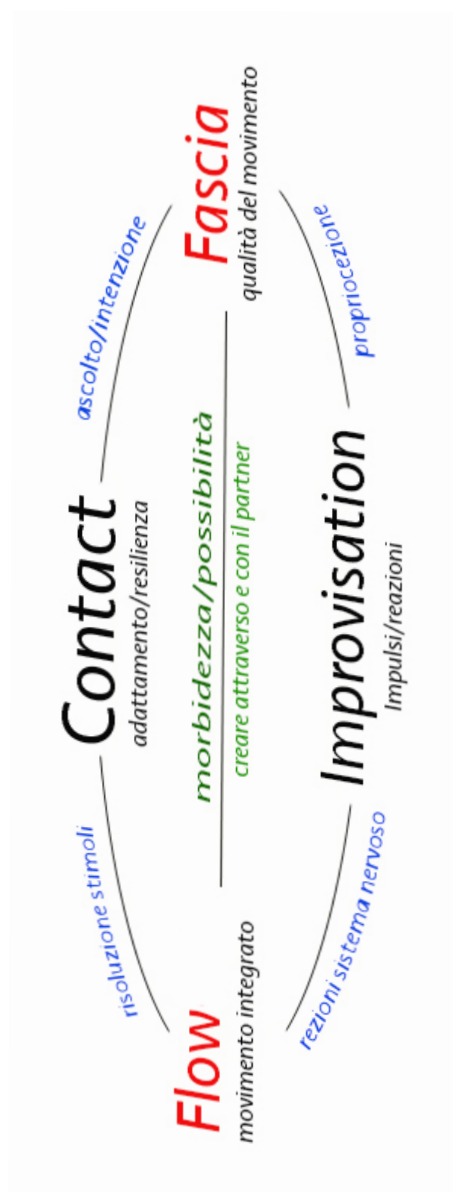
La connessione della Fascia con il sistema nervoso, per via della sua alta intensità recettoriale, la identifica in pratica come il mezzo di comunicazione per eccellenza tra mente e movimento, tra intenzione e azione.

È importante sottolineare che l’attivazione del parasimpatico è, come sempre, fondamentale. In uno stato di tensione, non potremmo percepire questo tessuto come una unità (ortosimpatico frammenta la percezione), né mantenere la chiarezza richiesta per discernere le intenzioni (Weber-Fechner).

Idealmente, intenzione, Fascia e sistema muscolo/scheletrico dovrebbero viaggiare insieme e in uno stato *parasimpatico e adattivo* nei confronti degli stimoli esterni. Questi elementi, in sinergia, dovrebbero inoltre mantenere la loro coerenza anche di fronte alle potenziali minacce di allerta provocate dagli eventi improvvisi.

Assistiamo così a danze dove la coppia sembra un essere unico (un’unica fascia) che fluisce in una dinamica sempre nuova e creativa. I danzatori non si adattano l’uno all’altro ma ad una terza entità che sembra emergere dalle intersezioni, dal caso e dagli errori. In qualunque momento c’è *Presenza e Convinzione*.

Un altro *potere* della Fascia consiste nella sua capacità di influire sulla densità corporea. Benché questa variazione non sia di natura fisica, è comunque così percepibile da renderci significativamente più leggeri quando siamo sollevati da un partner e notevolmente più ancorati quando occupiamo la posizione opposta.



“Contact Improvisation provides a kind of platform, but many people when they get into contact follow the rules as it’s explained to them, so it has to go through this filter of language which provides guidance and at the same time creates limitation. Improvisation i think has to be almost unmoored from language or dance improvisation”.

La Contact Improvisation fornisce una sorta di piattaforma, ma molte persone quando entrano in contatto seguono le regole così come vengono loro spiegate, quindi passano attraverso questo filtro del linguaggio che fornisce una guida e allo stesso tempo crea limitazione.

L'improvvisazione penso che debba essere quasi slegata dal linguaggio o dalla danza di improvvisazione.

Steve Paxton

Somatica della Contact Improvisation

Il Peso

Uno dei fondamenti della Contact Improvisation, oltre al contatto e l'improvvisazione, è lo scambio di *peso*. Abbiamo visto come il peso può rappresentare un rischio nel creare tensioni e che la Fascia è uno degli strumenti da cui possiamo attingere una forza rilassata. Presento qui un'ulteriore strategia che è risultata molto efficace con i gruppi con cui l'ho condivisa.

Questo capitolo si applica non solo alla Contact Improvisation, ma a tutte quelle situazioni in cui il corpo è chiamato a impiegare la forza per interagire, muoversi, sollevare, spostare o sostenere un carico. La forza, come sarà evidenziato, non è limitata al solo sistema muscolo-scheletrico ma è interconnessa con altri fattori, tra cui la postura, la qualità del movimento, il radicamento e l'*immagine* che abbiamo di noi stessi durante l'esecuzione di determinate azioni. Qui mi concentrerò principalmente su quest'ultimo aspetto, accennando brevemente agli altri parametri che sono comunque essenziali. Essenziale soprattutto la partecipazione del sistema fasciale che con le sue caratteristiche olistiche permette di collegare i punti di appoggio al peso.

Creare un'immagine non costituisce solo un'attività mentale, ma si traduce, attraverso le dinamiche corpo/mente, in una serie di aggiustamenti fisici, sia piccoli che significativi, che influenzano l'allineamento profondo della struttura fisica. Il processo immaginativo inoltre, essendo uno degli strumenti dell'intenzione, coinvolge e organizza l'intero sistema fasciale in un complesso sviluppo di forze, posizionando il corpo in condizioni altamente performanti.

È importante sottolineare che la Fascia risponderà alle intenzioni nella misura in cui il nostro sistema propriocettivo sarà adeguatamente allenato nell'attivarla.

Vediamo nella fig.1 un uomo che sta spostando un armadio molto leggero.

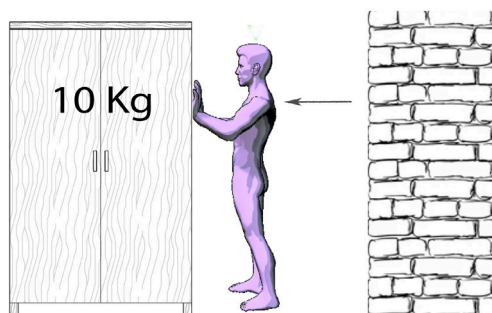


fig.1

La sua postura eretta con gambe tese lo costringe a concentrare quasi tutto lo sforzo nella parte superiore del corpo. L'uomo usa quasi esclusivamente la forza delle braccia senza coinvolgere particolarmente la parte inferiore. Le gambe sembrano addirittura in procinto di scivolare via e molto probabilmente sarà costretto a *contrarle* un pò per mantenere la posizione. L'azione, dato il basso peso, risulterà comunque efficace.

Aumentiamo ora il peso dell'armadio (fig.2).

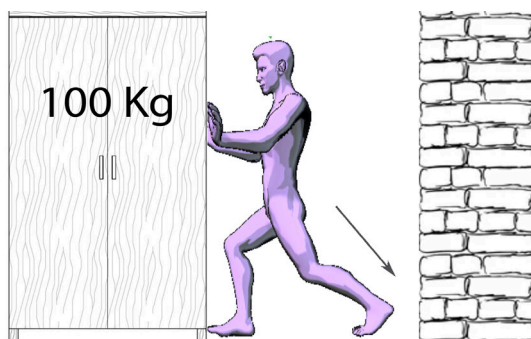


fig.2

La posizione precedente non è più funzionale e vediamo l'uomo allargare le gambe e piegarle per abbassare il baricentro. Istintivamente cerca qualcosa a cui appoggiarsi, sente che la sola forza muscolare non gli è più sufficiente. Si àncora alla terra per aggrapparsi a qualcosa che lo possa aiutare.

Interessante notare che il corpo sa spontaneamente come comportarsi, ma di solito provvede solo quando sente che ce n'è veramente bisogno. Cioè, se la posizione della fig. 2 gli fornisce più forza perché non l'ha usata anche per spostare l'armadio da 10 Kg risparmiando così un po' di energia? Istintivamente purtroppo cambia strategia solo quando è al limite delle sue possibilità, condizione che è peraltro spesso causa di strappi muscolari o incidenti a carico del sistema scheletrico.

Aumentiamo ulteriormente il peso (fig. 3). L'uomo, anche qui senza pensarci, sarà portato ad usare il muro alle sue spalle. La parete, data la sua verticalità, sarà più stabile e meno scivolosa del pavimento. La posizione della fig. 3 è solo una delle possibilità, potrebbe ad esempio appoggiarsi con entrambi i piedi o con la schiena se il muro fosse più vicino.

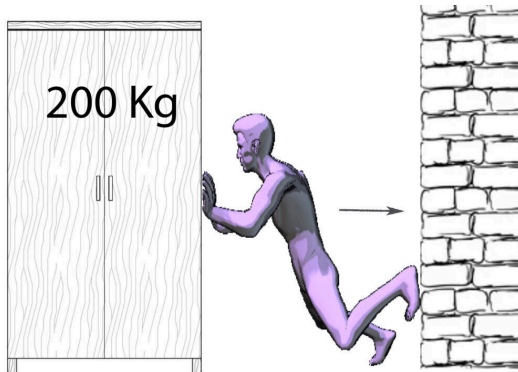


fig. 3

La sola posizione però non è sufficiente, potrebbe appoggiarsi al muro ma lavorare in ogni caso solo con la parte alta del corpo. Quello che invece lo rende effettivamente più forte è l'idea (l'*immagine*) di creare spazio tra l'armadio e il muro, più che spostare l'armadio stesso. Così facendo l'attenzione e quindi la forza, si distribuisce equamente tra braccia e gambe, più parti del corpo vengono coinvolte e maggiore sarà la muscolatura con cui potrà lavorare. L'idea abitudinaria di spostare gli oggetti con il solo uso delle mani non ci fa attingere ad una struttura molto potente come quella delle gambe. Per riequilibrare questo atteggiamento abituale, si può persino concentrare maggiormente l'attenzione sul muro piuttosto che sull'armadio.

Ruotiamo ora la fig. 3 di 90° (fig. 4) ed aggiustiamo la posizione dell'uomo. Il muro diventa qui la terra, ma il meccanismo è esattamente identico. Così come prima premeva contro la parete per muovere l'armadio ora spinge contro la terra.

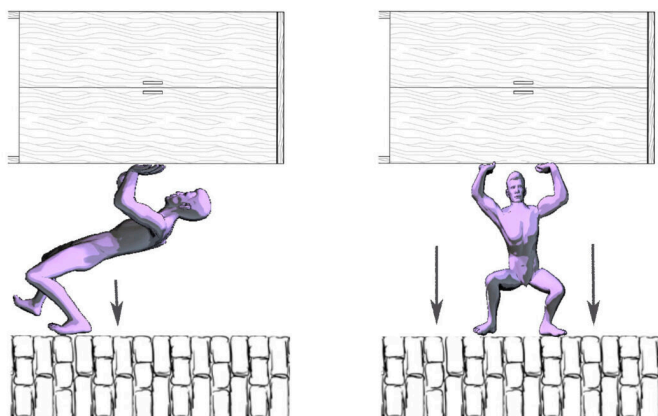


fig.4

Anche qui, per avere il maggior rendimento possibile l'uomo dovrà premere contro il pavimento più che pensare di alzare l'armadio. Se vuole far lavorare interamente la struttura corporea dovrà sentire chiaramente la connessione tra l'alto e il basso, cioè percepire che l'armadio pesa sulla pianta dei piedi, e da lì spingere. Come nella figura precedente concentrare l'attenzione nelle gambe e nella spinta verso il basso è la migliore soluzione.

Il concetto del “dare supporto” o “sostenere” si avvale delle stesse regole.

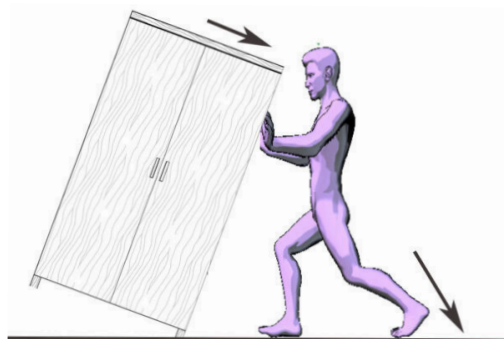


fig.5

Un armadio che vogliamo mantenere in posizione mentre cade verso di noi necessita di essere sostenuto sempre dalla terra, nello specifico della fig. 5 tramite la gamba sinistra che spinge verso il basso. Se volessimo poi riportarlo in posizione verticale oppure inclinarlo ulteriormente è sempre tramite la terra che dovremmo agire, regolando la spinta delle gambe verso il basso. Il resto del corpo, come sempre, regge un tono rilassato (attraverso la Fascia) che serve a connettere le terra con l'armadio. Sostituite l'armadio con un partner ed avrete già una situazione che dovrebbe risultarvi familiare.

Andiamo oltre, non solo esercitando una forza verso il basso, ma addirittura immaginando di allontanare da noi il globo terrestre con i piedi, lanciandolo nello spazio sottostantesottostante.

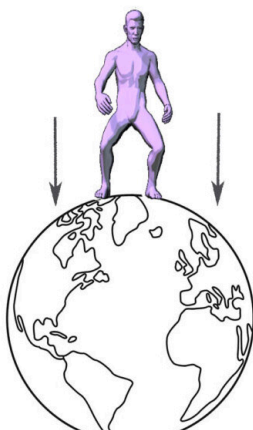


fig.6

Creiamo una sorta di illusione ottica (fig.6). Noi rimaniamo idealmente fermi e la terra sottostante si allontana. Riportandolo al caso dell'armadio, ad esempio, non allontaniamo il peso dalla terra ma la terra dall'armadio. E' ovviamente fisicamente impossibile, ma il risultato è strabiliante. Si attinge ad una forza che ha a che vedere credo con una canalizzazione della contropinta derivante dalla terra che in questo modo riusciamo a sfruttare.

Possiamo applicare la stessa visione mentre camminiamo, ci alziamo, ci abbassiamo o ci muoviamo liberamente nel quotidiano. Spingerci via dalla terra fa in modo che la nostra massa corporea (l'armadio che portiamo sempre con noi) si proietti verso l'alto, dandoci una piacevole sensazione di leggerezza. Provate. *Noi stessi siamo il primo partner che solleviamo ogni giorno.*

Ed ecco un'immagine (fig.7) applicata alla CI che mostra un riasunto abbastanza eloquente dei concetti appena esplorati.



fig.7

Il danzatore nella figura dovrebbe avere l'idea di spingere via la terra più che alzare fisicamente il proprio partner. Si dice che in una danza di CI il minimo sia un trio, due danzatori più la terra, considerando di fatto quest'ultima entità come cosa viva. E' un elemento con cui dobbiamo relazionarci e non una semplice superficie inerte su cui facciamo cadere il nostro peso.

Come danzatori dovremmo muoverci nello spazio sempre pronti a supportare il peso. Trattandosi di improvvisazione tale peso potrebbe arrivare all'improvviso appunto e in quantità non sempre prevedibili. Attivare con premeditazione la spinta verso il basso, anche quando non c'è alcun carico (se non noi stessi), attiva quello che comunemente viene chiamato "radicamento". Uno stato fisico/mentale che riflette al tempo stesso centratura e disponibilità al movimento. Saremo così sempre pronti.

Somatica della Contact Improvisation

*"No one can speak of how long it takes to
develop the mind of the dancer"*

Nessuno sa quanto tempo ci vuole per
sviluppare la mente di un danzatore.

Steve Paxton

Somatica della Contact Improvisation

CI - Ieri, oggi

Esistono numerosi approcci e nel corso degli anni si sono delineate varie sfaccettature, alcune delle quali, dal mio punto di vista, risultano notevolmente distanti dai fondamenti. Chi ha concepito la Contact Improvisation non ha, volutamente come vi dicevo, dato vita a un marchio, né definito con precisione la sua forma.

Quest'assenza di definizione, come abbiamo constatato, apre ampi spazi per la ricerca, ma, al contempo, diventa terreno fertile per interpretazioni che poco si allineano con le origini della CI. Ritengo che, per una corretta definizione, la Contact Improvisation, se così denominata, dovrebbe almeno conservare “il contatto” e “l'improvvisazione” come punti cardine. Ovviamente non c'è alcun obbligo di allinearsi con l'approccio dei primi anni, ma spero, attraverso questo libro, di trasmettere il valore e la profondità che quel tipo di visione porta con sé.

Durante il mio percorso, ho potuto osservare molteplici trasformazioni anche nel canale *mainstream* della Contact. Questi cambiamenti, a mio avviso, non sono estranei alle evoluzioni verificatesi nella società e nella nostra cultura, dove la forma assume sempre più rilevanza a discapito della sostanza.

Ho avuto l'opportunità di studiare con diversi insegnanti di seconda generazione e posso affermare che, ancora oggi, essi conservano una certa purezza di visione in sintonia con le origini e le idee dei fondatori, quali Steve Paxton, Nancy Stark Smith e gli altri.

Ora, osserviamo insieme un qualunque video degli anni 80 (negli anni 70 la forma era ancora molto sperimentale e a tratti anche fisicamente rischiosa), ad esempio “Contact at 10th and 2nd”, facilmente reperibile in rete, e proviamo ad analizzarlo attraverso gli strumenti che vi ho illustrato finora.

Contempliamo qui sette danzatori in una Jam di 45 minuti. In un arco temporale così esteso, non si registra alcuna ripetizione di gesti o movimenti; i danzatori si trovano costantemente di fronte a qualcosa di nuovo (improvvisazione). Si sviluppa una continua esplorazione del “cosa è possibile e cosa non lo è”, con la conseguente risoluzione fluida di errori e imprevisti che danno vita a movimenti creativi e unici.

I pattern sono rari, spesso scomposti e usati nelle loro infinite possibilità. Non esiste un ingresso o un'uscita dal movimento; è come se non uscissero mai davvero dal flusso.

I danzatori sono costantemente in contatto, anche se non fisicamente, e si influenzano reciprocamente mediante una comunicazione legata al peso e allo spazio. Il progetto personale non ha rilevanza; esistono l'intenzione e l'impulso, ma la risoluzione è sempre condivisa. Non c'è alcuna forzatura nel cercare di far procedere le cose secondo l'idea individuale, non esiste l'*invito*.

La bellezza che emerge non è convenzionalmente definita, e non può esserlo, poiché il focus non è sulla forma, ma sull'esperienza vissuta (alcune posizioni risultano addirittura goffe). Sono sul filo del rasoio tra ciò che può o non può funzionare, proprio perché è in quel non confortevole spazio che si evolvono i sistemi, che nasce il nuovo. Non si sfugge al disagio; si rimane lì per osservare cosa emerge e non si cede alla tentazione di ritornare a ciò che è già noto. L'accettazione di ciò che non funziona viene risolta collettivamente, con fluidità, e mai considerata un errore, bensì come nuove informazioni da esplorare. Vi è sempre una consapevole attenzione allo spazio e alla casualità, attribuendo valore e traducendo in danza gli eventuali incidenti o imprevisti. Possiamo notare come sviluppano la loro capacità di adattamento attraverso la danza, un gioco incessante di prove, ricerche e sperimentazioni. I danzatori in pratica esplorano se stessi.

Facciamo ora il confronto con una Jam contemporanea, magari coinvolgendo anche qui danzatori avanzati. Quanti gesti ripetitivi si possono osservare? Quanti sollevamenti sulla schiena o sulle spalle appaiono praticamente identici? Quante coppie si isolano?

Faccio notare che questa osservazione non è un giudizio; sto semplicemente sottolineando una diversità che, come avrete capito, ha un significato più ampio per l'effettiva esperienza che possiamo trarre dalla danza. Il celebre concetto di "Flow" incentrato su un uso eccessivo delle spirali, ha contribuito a uniformare considerevolmente le danze. Dal mio punto di vista, il fluire non dovrebbe riguardare tanto la forma dei corpi in movimento quanto piuttosto lo stato del loro sistema nervoso.

Quello che è accaduto nel corso degli anni è la creazione di un linguaggio condiviso, esattamente ciò da cui Paxton ci metteva in guardia, che è diventato riconoscibile e quindi prevedibile. L'istituzione di canoni estetici o *funzionali* ha limitato le possibilità, confinando il movimento in schemi e forme familiari.

Credo che un contributo significativo a questa trasformazione sia stato dato anche dall'introduzione delle performance di Contact. Originariamente riservate a intenditori o in contesti specifici, oggi vengono condivise più ampiamente anche con persone che, non conoscendo il processo, apprezzano soprattutto le forme esteticamente belle. Veder cadere o sbagliare (che costituisce il cuore dell'improvvisazione), non è gratificante per chi non comprende appieno cosa sta realmente accadendo.

Per apprezzare la Contact Improvisation bisogna saper comprendere l'esperienza. L'improvvisazione non è confidenziale. Lo spettatore che vuole seguirla è sfidato fuori dal campo della consuetudine in un continuum di imprevisti e sorprese a cui la sua attenzione deve adattarsi, esattamente come il danzatore.

Somatica della Contact Improvisation

La Musica

Desidero ora esporre e motivare la mia visione su questo argomento ampiamente discusso. Ritengo che non sia necessario trovare una soluzione unica per tutte le situazioni, ma può essere utile focalizzare l'attenzione su alcuni aspetti. La libertà di espressione e la creatività sono valori fondamentali sia nella danza che nella musica, ma bisogna fare molta attenzione; un danzatore difficilmente potrà influenzare tutto il gruppo, cosa che invece è nelle potenzialità del suono che pervade tutto lo spazio. Spero anche che queste righe possano risultare utili ai musicisti che intendono avvicinarsi alla CI.

Alcuni anni fa, all'interno di una stessa Jam, mi sono trovato a alternare più volte il ruolo di musicista e danzatore. In quella circostanza, ho compreso un concetto che ho già ampiamente spiegato nelle pagine precedenti: l'impulso iniziale all'improvvisazione, a prescindere dal tipo di espressione, è sempre lo stesso.

Osservando i grandi musicisti di improvvisazione, possiamo notare quanto siano fisicamente attivi, in uno stato di tensione rilassata (come i danzatori) dovuta ai sensi sempre accesi e vigili. Il loro coinvolgimento deriva dall'attività concentrata del sistema nervoso, che pervade fisiologicamente ogni parte del corpo.

Il musicista che improvvisa nella CI dovrebbe risultare fisicamente acceso, coinvolto nel movimento osservato e, grazie ai neuroni specchio, sperimentare sensazioni simili. Non di rado, infatti, si vedono musicisti muoversi nello spazio della Jam, talvolta entrando addirittura nelle danze. Lo sguardo del musicista deve essere necessariamente, per buona parte del tempo, sul danzatore, a scapito dell'occhio sul proprio strumento, del quale deve avere una buona padronanza. Il danzatore, per ovvie ragioni, non può guardarlo ma si connette attraverso l'ascolto uditivo.

Danzatori e musicisti che improvvisano si trovano quindi, a un livello primario di intenzione, nello stesso stato. La collaborazione richiede una risonanza (necessaria per una vera connessione) e un obiettivo comune. Tale obbiettivo, visto che siamo in una Jam di CI, è ovviamente legato alla danza e non alla musica, che rappresenta un elemento aggiuntivo di ricchezza. La classica dinamica delle persone che danzano sulla musica è qui di certo fuori luogo, ma siamo sicuri che, anche se in forma minore e poco consapevole, questo non accada? Se l'energia sale e scende in base alla musica dovremmo porci questa domanda.

Cosa accade quando i danzatori sono numerosi, come nel caso di una Jam? Credo che quando più persone condividono uno stesso spazio con disponibilità, apertura e obiettivi comuni, si crei una sorta di atmosfera, risultante da tutte le essenze risonanti, che rappresenta un'unità con cui il musicista può relazionarsi. Il suonatore può contribuire, senza imporsi, alla creazione di un'unità di gruppo o concentrarsi in momenti diversi su uno o più danzatori. Se il suo obiettivo è sostenere il gruppo, la sua sensibilità lo guiderà nel miglior modo possibile. La percezione assume un ruolo cruciale, pari a quella dei danzatori.

La musica occupa spazio. È una sensazione energetica, ma spesso condivisa. In molte situazioni, avvertiamo che l'aria sembra satura e incapace di contenere ulteriori suoni. Le note diventano confuse, poco distinte, e sentiamo il bisogno di silenzio. Si percepisce caos. La musica, a differenza di un corpo, si espande in tutta la sala e ha quindi un potere riempitivo considerevole. Musica e danza dovrebbero condividere lo stesso spazio, pur lasciandone una parte libera, essenziale per la libertà di movimento e nuove possibilità.

Quello che descrivo qui non è sul piano temporale, alternanza musica e silenzio, ma sul piano della densità e della presenza.

Troppi suoni possono alterare la percezione uditiva, impedendole di registrare stimoli più sottili (ricordate la mosca e le pietre?) e disponendola solo alla ricezione di un maggior volume, che finirà inevitabilmente per inquinare lo spazio e la sensibilità dei danzatori. Un'immagine interessante potrebbe essere quella di corpi che trovano spazio tra le note per muoversi e danzare.

Un ampio capitolo riguarda il tipo o il genere di musica. Mi torna in mente quanto affermava Nancy Stark Smith: "Il ritmo altera il nostro rapporto con la gravità." È vero, conferisce una cadenza ritmica che ci porta nella sua dinamica, facendoci perdere la percezione del nostro corpo e della relazione con il partner. Il ritmo ci sostiene, ma ci uniforma e ci imprime una ripetizione, antitesi dell'improvvisazione, togliendoci una certa libertà. Possiamo interpretarlo, certo, ma non riusciremo mai a ignorarlo completamente per seguire il nostro sentire interno.

Ritmo e melodia attingono in modo inconscio alla nostra esperienza *passata*, legata ad anni di ascolto della musica. Essi ci muovono, e in ciò riconosciamo un aiuto, ma ci allontanano dal *presente*. Sono fenomeni troppo familiari per essere ignorati, potenti nel richiamare un'energia ben definita, nel farci sentire bene e comodi, in una sensazione di piacere. Una zona di comfort che, tuttavia, non appartiene alla CI. Se osservate di nuovo la musica di improvvisazione, vi accorgerete di quanto sia imprevedibile, così come dovrebbe esserla la Contact Improvisation.

È interessante notare cosa accade nelle jam in cui c'è musica, diciamo più classica, strutturata sulla base di ritmo e melodia. Grande energia quando il suono è presente e poi crollo quando il brano finisce, con la cessazione del mondo degli stimoli, chiaramente affidato quasi esclusivamente a una fonte esterna. La musica non dovrebbe far danzare le persone, né catturarle emotivamente (le emozioni uniformano la sensorialità).

Nella mia concezione, non dovrebbe esserci un inizio e una fine della musica, bensì un'essenza sempre presente, a volte più intensa, a volte meno, a volte con il suo silenzio. Il silenzio come una qualità del suono.

Frequentare spesso le Silent Jam (senza musica) è un buon allenamento, soprattutto per i principianti, per non abituarsi eccessivamente a tale supporto e comodità.

Da quanto detto finora è evidente che il sistema dei loop (pattern), molto usato, rappresenta la negazione dell'improvvisazione, essendo un'esaltazione della prevedibilità e del riempitivo. Miriamo ad un processo creativo, non ripetitivo.

Questa idea in stile "less is more" è ancor più a rischio quando ci sono più musicisti, che naturalmente non amano restarsene con le mani in mano. Ascoltarsi tra loro e comprendere a livello di gruppo il loro impatto sull'ambiente, non è affatto semplice. Richiede uno sguardo ed un ascolto panoramico.

Uno degli aspetti che può essere d'aiuto è comprendere che il tempo e la relazione tra silenzio e suono sono percepiti in modo diverso da musicisti e danzatori. Un pianista, per esempio, potrebbe annoiarsi nel fare una nota ogni dieci secondi, cosa che invece non disturba il danzatore, il quale riempie quel vuoto con il suo movimento. Questo disagio può facilmente portare il musicista a fare qualcosa in eccesso, togliendo spazio alla danza. La soluzione, che risolve anche la noia, sta nell'identificarsi con chi è nella Jam, risuonare con lui e con la sua percezione, vibrare con il suo corpo e trovare il senso anche nel silenzio.

Credo che sia veramente una grande arte di sensibilità suonare per i corpi in movimento. Creare un mondo di stimoli a cui i danzatori sono liberi di attingere o meno, come se i suoni fossero altri corpi, altre possibilità, rappresenta un meraviglioso regalo che il musicista può offrire allo spazio.

La Contact non ha bisogno della musica come un musicista non ha bisogno della Contact, e forse proprio per questo si può realizzare una connessione arricchente per entrambi.

Le Jam più belle, per me, sono quelle in cui non ricordo il tipo di musica che è stata suonata, ma so per certo che è stata presente. Non la riconosco più per ciò che è, ma per ciò che ha prodotto nella mia danza. Non l'ho ascoltata, l'ho percepita, e il mio corpo l'ha trasformata in movimento.

Quello della musica è un altro tema che è notevolmente cambiato rispetto alle origini, dove era spesso assente o si esprimeva con strumenti acustici suonati in modo minimale e sperimentale. Più che di musica, sfera che porta con sé troppe definizioni e pattern, bisognerebbe in effetti parlare di suoni, elementi più interpretabili e adattabili alle differenti percezioni.

L'interazione con il suono è molto difficile da codificare, è l'arte di gestire le atmosfere, abilità che richiede senza dubbio una sensibilità sopraffina.

Vorrei segnalare qui uno scritto interessante, utile ai musicisti, con cui potete integrare la mia condivisione. Entra più nel dettaglio con consigli specifici.

<https://contactimprovblog.com/can-you-give-me-some-guidelinesuggestions-for-playing-music-at-jams/>

Musica dal vivo è sempre preferibile, ma se proprio volete usare musica registrata vi consiglio tracce che non siano troppo corte (caduta dell'energia alla fine del brano) e, come spiegato, non troppo definite ritmicamente e sul piano armonico. Ho registrato diverse ore con questo tipo di impostazione e le potete trovare qui (nelle info dei video anche il link per scaricare il file audio): <https://www.youtube.com/@michelemarchesani/playlists>

Somatica della Contact Improvisation

Conclusioni

Credo di aver condensato in quest'opera buona parte della mia visione sulla Contact Improvisation. Naturalmente, essa non può essere esaustiva, poiché manca completamente dell'aspetto della pratica; ciò che è stato qui descritto costituisce fondamentalmente il lato teorico. Vi sono numerosi esercizi che possono essere direttamente collegati a quanto scritto in queste pagine. Negli ultimi anni, ho condiviso questo materiale e molto altro è emerso dalle lezioni stesse. L'informazione, sono certo, proviene dal corpo, dai suoi movimenti, dalla sua danza, e dall'ascolto che di fatto è il cuore della consapevolezza.

Avverto una coerenza, in questa visione, tra ciò che ricerco e ciò che osservo. Le danze dei fondatori della CI, i loro scritti, le loro interviste, il sentire e gli aspetti fisiologici risuonano tra loro e con il mio percorso di esplorazione. Si potrebbe dedicare molto più spazio ad ogni capitolo, e molto di più emerge nella pratica, ma non ritengo utile approfondire senza un'adeguata esperienza sul campo.

Con la CI si cresce, ne sono certo. Lo sviluppo motorio qui non può bypassare la mente. Questa danza richiede un processo mentale così profondo che inevitabilmente ci trasforma. Possiamo scegliere di non accogliere le sfide, certo, ma in tal caso la danza si arresta, non evolve. Abituarsi agli imprevisti, non reagire con tensione, trasformare, non giudicare gli errori, fluire, adattarsi, sono tutti esercizi di allenamento del sistema nervoso, lo stesso sistema nervoso che poi ci porta ad agire, reagire, relazionarci e decidere anche fuori dalla sala di danza.

Certo è possibile studiare la CI senza questo tipo di coinvolgimento, è una libera scelta, ma a mio avviso si perde l'essenza di ciò che è veramente.

Ho danzato intensamente, dall'inizio alla fine di ogni Jam, superando la stanchezza fisica ma mai quella mentale. La curiosità è stato il mio motore. Non sapere come andrà, dove finirà, cosa potrà scaturire da quel momento, da quello spazio, da quei danzatori, e sapere di farne parte, è un'esperienza incredibile.

Ho danzato per me e per gli altri, sono stato generoso credo. Molto ho dato e molto ho ricevuto dalla Contact e dalle persone che ne fanno parte.

Ho danzato all'aperto, al chiuso, in spazi piccolissimi, in duo, in trio, in gruppo, con la terra, da solo, con me stesso, con la musica, con il freddo e il caldo afoso, ma soprattutto con i respiri, le apnee, i fruscii e gli urletti di gioia improvvisa.

Ho danzato quando ero triste, felice, arrabbiato, innamorato, pensieroso, stanco, assonnato. Ho danzato di notte, di giorno, sul legno, sul cemento, in acqua, sui prati e con i vestiti di tutti i colori.

E *Ho danzato* sempre a modo mio, di solito un po' scomodo per gli altri, provocando, rompendo gli schemi, stimolando al nuovo ed accogliendo l'ignoto. Ho danzato insomma con lo stesso approccio di cui scrivo, mi auguro con una certa logica, in queste pagine.

Ci vediamo in sala.

Conclusioni

Somatica della Contact Improvisation

Comunità di CI in Italia

Arezzo - leonardolambruschini@gmail.com

Bologna - nicaportavia@gmail.com

Catania - daniellesardella@gmail.com

Firenze - spazio.ilmulino@gmail.com

Genova - contactimproge@gmail.com

Lecce - davidegiac@gmail.com

Livorno - juccimarta@gmail.com

Merano - iosulezameta@gmail.com

Milano - info@corpoetica.it

Napoli - contactnapoli@gmail.com

Ostuni - Bari - info@casinasettarte.org

Padova - contact.improv.padova@gmail.com

Pontedera - juccimarta@gmail.com

Rimini - jijigiorgiajiji@gmail.com

Roma - asadeprada@hotmail.com,

Rho - nadiettap@gmail.com

Siena - fusca.samuel@gmail.com

Ticino - info@ci-ticino.ch

Torino - contactimpro.torino@gmail.com

Trento - manuela.schgraffer@fmach.it

Trieste - daniele.mariuz@gmail.com,

Varese - varesecontact@gmail.com

Verona - refosco.g90@gmail.com

Val Pellice - sofia.sguerri@gmail.com

Aggiornamenti su www.contactimprovisation.it

Indice

Introduzione.....	» 3
Cos'è la Contact Improvisation.....	» 9
La Somatica.....	» 15
Il Sistema Nervoso.....	» 17
Il Sistema Propriocettivo.....	» 20
Cosa fare, come fare	» 23
Seguire, adattarsi.....	» 26
Legge di Weber-Fechner.....	» 28
Lo scalino mancante.....	» 31
I Pattern.....	» 35
L'apprendimento percettivo.....	» 37
L'improvvisazione.....	» 43
La Fascia.....	» 53
L'intenzione.....	» 55
Il Peso.....	» 61
CI - Ieri, oggi.....	» 71
La Musica.....	» 75
Conclusioni.....	» 81
Comunità di CI in Italia.....	» 85

Per info e contatti: tattointerno@gmail.com
www.michelemarchesani.it

Copertina di Dario Rossi