

*La danza degli Elementi*



# Sommario

Vuoto



Aria



Fuoco



Acqua



Terra



<b>7</b>	<b>Introduzione</b>
<b>17</b>	<b>Terra</b>
<b>29</b>	<b>Acqua</b>
<b>41</b>	<b>Fuoco</b>
<b>53</b>	<b>Aria</b>
<b>65</b>	<b>Vuoto</b>
<b>76</b>	<b>In fine</b>
<b>80</b>	<b>Bibliografia</b>

# Introduzione

## La danzaterapia

La danzaterapia, o danzamovimentoterapia, è ormai disciplina riconosciuta, praticata e condivisa da persone di diversa provenienza che hanno potuto sperimentare in prima persona i risultati ottenuti negli anni. Gli approcci sono diversi ma i professionisti che la praticano in Italia si riconoscono nello statuto dell'Associazione Professionale Italiana DanzaMovimentoTerapia (APID), attiva dal 1997.

La *Danzaterapia tra Oriente e Occidente* è un metodo, da me creato e diffuso in Italia e all'estero, che nasce da una ricerca tra quotidiano e simbolico. In questo metodo sono presenti tre radici: la danza moderna, la danzaterapia di Maria Fux e un'ampia ricerca nello studio e nella pratica della meditazione Zen, il Krya Yoga, lo Shiatsu e la Medicina Tradizionale Cinese.

## Le tre radici

- La **danza moderna**, vista soprattutto nella sua chiave di ricerca esistenziale e filosofica: i danzatori vogliono danzare il senso stesso della vita, della sofferenza, dell'estasi dionisiaca. Gettate le scarpette e gli abiti non adatti a un corpo libero ed espressivo, la danza si pone come ricerca fenomenologica, come spazialità ridiscussa, come tempo interiore che dichiara la potenza delle emozioni e il diritto a danzare l'aprirsi di un germoglio così come l'orrore delle guerre.



*Terra*



# Terra



## Caratteristiche

La Terra è la base del chörten, l'inizio del cammino, rappresentata simbolicamente con un quadrato. È la forma dell'impronta dei piedi nel terreno. Il quadrato delimita uno spazio personale ben preciso. La Terra è quanto abbiamo di più tangibile: con i piedi la tocchiamo, la sfioriamo, la percuotiamo. Con le mani raccogliamo i frutti. Con il corpo tutto ci abbandoniamo o rotoliamo su di essa.

Terra è anche colei che ci riceve incondizionatamente, così come riceve i nostri scarti, trasformandoli nel tempo.

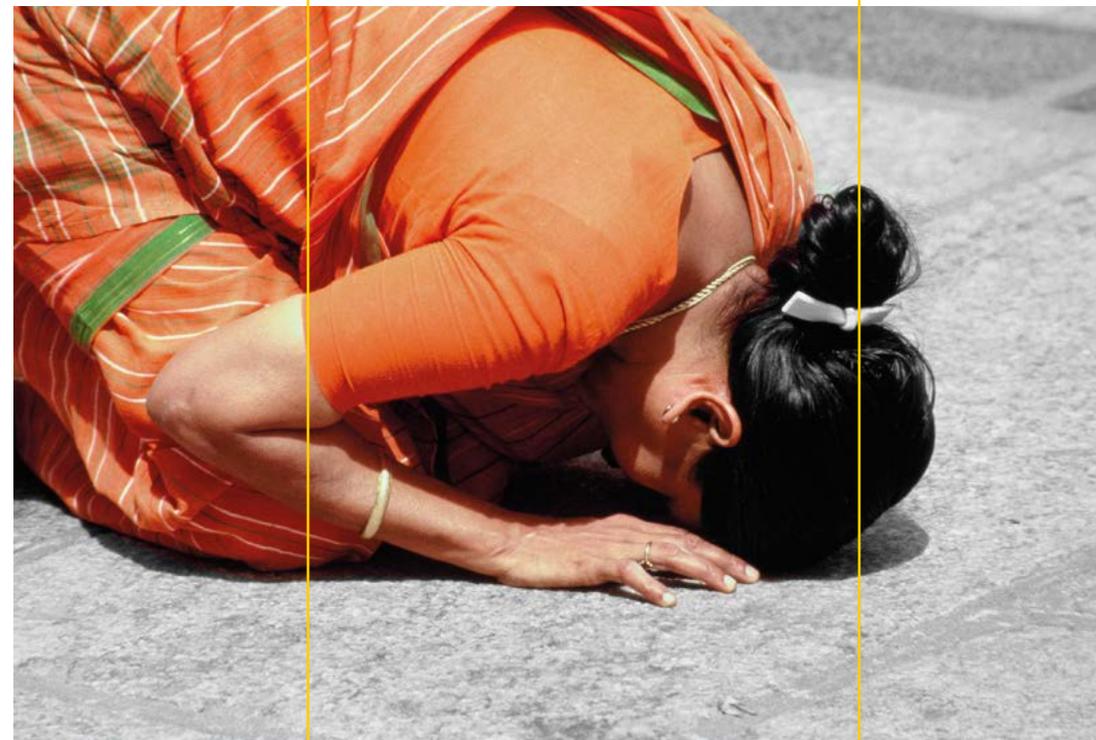
## Qualità di movimento

Dalla Terra impariamo l'accettazione di sé e l'accoglienza al diverso. Terra è anche *limite*, parola chiave nella danzaterapia. Si afferma: "Trasformare il limite in possibilità creativa". Limite è anche ciò che non possiamo cambiare e si può intendere come punto di riferimento utile per valutare i cambiamenti. Testimone silenzioso che a un certo punto apparirà da un punto di vista altro: il limite diviene sostegno, possibilità, trampolino per nuove avventure ed esplorazioni.

Terra è forma e trasformazione. I movimenti sono chiari, netti e precisi: ben definiti nella forma, semplici quanto basta per andare nella direzione dell'autenticità. Celebrano la ritualità dell'inizio. Il piacere di muoversi è fondamentale... Nessuna costrizione né sforzo inutile.



*La Danzatrice del Cielo gialla porta nutrimento e appagamento.*



La frase guida:  
Ogni gesto  
è rituale se  
ripetuto con  
consapevolezza  
(A. Halprin).



*Fuoco*



# Fuoco



## Caratteristiche

La forma caratteristica del Fuoco è un triangolo. La base allargata sostiene lo slancio verso l'alto. Il Fuoco non è regolare, procede per impulsi, si calma, si riaccende.

Fuoco è luce, creatività divampante e imprevedibile. Fuoco è avidità di conoscenza.

Fuoco è il terzo Elemento. Fuoco è dispari, è pulsione al disequilibrio, slancio verso l'esterno, verso l'alto, verso l'ignoto.

## Qualità di movimento

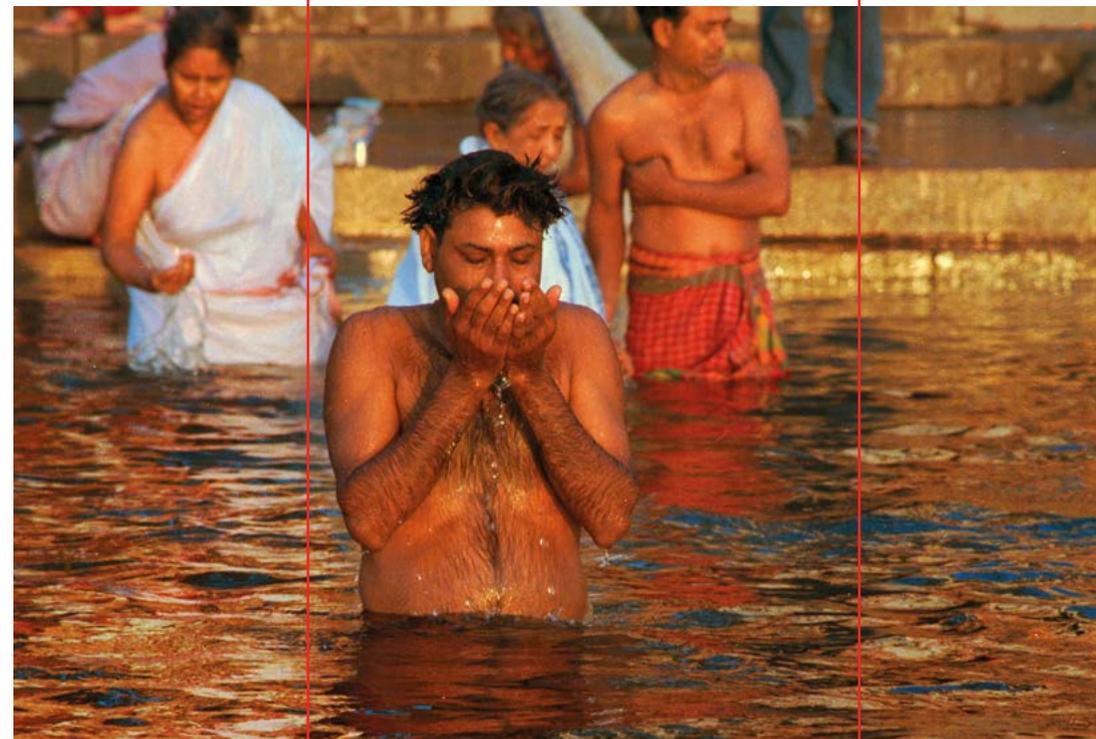
Il Fuoco divampa. Il movimento va dal basso all'alto, dal centro verso la periferia e verso l'esterno. Non si segue più la direzione della gravità come nella Terra e nell'Acqua ma si "accendono" passi e gesti alleggeriti dal peso.

Il ritmo del Fuoco è avventura, accenti imprevedibili, sincopi, frasi dispari, sospensioni.

I ritmi pari e regolari tendono a riequilibrare, placare; si può calmare un bambino con una ninna nanna ma, se essa si protrae, rischia di sopire, soffocare la creatività. Pari è il ritmo binario del passo, la regolarità che può essere vissuta come imposizione. Il piacere, nel Fuoco, è rivoluzione a ogni passo e ogni passo è una sorpresa, talvolta una sfida.



*La Danzatrice del Cielo rossa porta accettazione incondizionata: "la vastità del cielo colorato si apre davanti a noi".*



La frase guida:  
Il corpo stesso è  
rito (Maria Fux).