

Livia Motterle

L'esperienza dell'altro nella *Contact Improvisation*: un percorso fenomenologico dall'avere all'essere

La comunicazione o la comprensione dei gesti è resa possibile dalla reciprocità delle mie intenzioni e dei gesti altrui, dei miei gesti e delle intenzioni leggibili nella condotta altrui. Tutto avviene come se l'intenzione dell'altro abitasse il mio corpo o come se le mie intenzioni abitassero il suo.

M. Merleau-Ponty¹

Sono un corpo, ho un corpo. È a partire da questa ambiguità costitutiva che le scienze umane e sociali hanno riflettuto sulla corporeità. Alla fine dell'ottocento Friedrich Nietzsche (1844-1900) decise di rovesciare la celebre dicotomia razionalista partorita da Cartesio² con un'affermazione all'epoca blasfema: "Il corpo è una grande ragione, una pluralità con un solo senso, una guerra e una pace, un gregge e un pastore. Strumento del tuo corpo è anche la tua piccola ragione, fratello, che tu chiami "spirito", un piccolo strumento e un giocattolo della tua grande ragione"³. In altre parole, se prima l'attenzione si rivolgeva in modo privilegiato alla mente, con Nietzsche il corpo viene rivalutato come soggetto ontologico e si fa portatore di una nuova visione dell'uomo e delle sue potenzialità comunicative, sia in ambito filosofico che in quello artistico⁴.

¹ *Fenomenologia della percezione* [1945], Torino, Einaudi, 2002, p. 25.

² Per Renato Cartesio (1596-1650), l'essenza naturale degli esseri umani consiste solo nel pensiero ed è indipendente dalle cose materiali. Il soggetto umano si costituisce attraverso la sua mente (*res cogitans* o sostanza pensante), che è totalmente separata dal corpo (*res extensa* o sostanza estesa). Il pensiero occidentale è stato a lungo permeato da questo dualismo implicito nel primo principio della filosofia di Cartesio nel suo *Discorso sul metodo* [1637], "*cogito ergo sum*": penso dunque sono.

³ Nietzsche, Friedrich, *Così parlò Zarathustra* [1883-1885], Milano, Adelphi, 2002, p. 33.

⁴ All'inizio del Novecento acquista evidenza quel movimento conoscitivo di tipo circolare che tiene insieme danza e filosofia: la danza trova possibilità di dirsi nel linguaggio filosofico, e la stessa filosofia ha bisogno dell'arte della danza per concretizzarsi come esperienza. La danza si offre come specchio della cultura e riflesso di una filosofia sottostante, di un vero e proprio paradigma di pensiero che guida il comportamento, le scelte, i valori della società. L'intento nietzschiano di recuperare la sfera non razionale dell'uomo e giungere all'originaria corporeità del mondo greco trova una particolare espressione nella danza libera di Isadora Duncan e delle pioniere della *modern dance*. Per approfondimenti sul legame tra la filosofia di Nietzsche e la

L'*inattualità* delle riflessioni filosofiche di Nietzsche risiede nel disgusto per il mondo moderno e accademico e nell'amore verso la cultura greca, che, esaltando l'istinto e i valori terreni, aveva fatto della corporeità il punto d'incontro tra *apollineo* e *dionisiaco*, tra forma e spirito, tra gioia e tragicità della vita. L'intento di Nietzsche è quello di recuperare la sfera non razionale dell'uomo per mezzo della filosofia greca, l'unica filosofia in grado di nobilitare l'uomo proprio perché inizia col nobilitare il corpo.

Ma per tornare a questo *Ursein* (sapere) originario, è necessario non solo annullare la dicotomia occidentale, che ha avuto in Platone e in Cartesio i suoi momenti culminanti, ma anche condannare il Cristianesimo e ogni altra religione che penalizzi il corpo in favore di norme morali che umiliano l'istinto e quindi l'uomo. Il santo è posto sullo stesso piano dell'asceta, poiché entrambi compiono una sfida verso se stessi: la volontà di dominio e l'orgoglio spingono queste due figure a presentare un ideale supremo e irraggiungibile di vita, con l'unico scopo non di essere imitati ma di destare nell'animo dei fedeli sentimenti di terrore⁵.

Bisogna *abbandonare il crocifisso ed abbracciare Dioniso* - ribadisce Nietzsche - accettando il non senso della vita proprio come fa il *superuomo*, il quale vive ogni attimo come se avesse in se stesso il proprio senso compiuto. Il superuomo va oltre la morale comune del gregge, oltre il peso degli imperativi kantiani, sostituendo il "tu devi" con "il tu vuoi". Considera il corpo come strumento di libera *espressione* contro la *repressione* esercitata dallo stato, la chiesa e tutte quelle realtà fagocitanti che inchiodano l'individuo a codici, norme, regole. Anzi, è proprio il corpo – espressione della volontà di potenza – che spinge l'uomo ad andare oltre se stesso e a giocare in maniera spericolata, come un vero e proprio *funambolo*, sapendo che nulla di eterno vi è in gioco⁶.

Il *Wunder der Wunder* del corpo sta nel suo sapersi organizzare, mutare, nel ricondurre ogni sua piccola particella in un tutto cosciente. E la danza - *corpo* in

concezione di arte di Isadora Duncan si veda Duncan, Isadora, *Lettere dalla danza*, Firenze, La Casa Usher, 1980; Id., *L'arte della danza* [1927], Palermo, L'Epos, 2007 e Daly, Ann, *Done into dance. Isadora Duncan in America*, Bloomington, Indiana, Indiana University Press, 1995.

⁵ Una complessa e penetrante analisi del cristianesimo e dell'ascetismo si trova, sempre in Nietzsche, in *Umano troppo umano* [1878-1879], Milano, Adelphi, 2002 e *Aurora* [1881], Milano, Adelphi, 2000.

⁶ Il tema del superuomo e dell'eterno ritorno viene sviluppato da Nietzsche in *Così parlò Zarathustra* [1883-1885], cit.

movimento ritmico, nello spazio e nel tempo⁷ - risulta per Nietzsche la *virtù*⁸ suprema, proprio perché è grazie al corpo che i due fenomeni fisiologici (apollineo e dionisiaco) convivono in una collaborazione dialettica. In quanto movimento la danza è *epifania* del principio vitale nel suo incessante divenire, riesce cioè a salvare l'uomo dalla sofferenza e dalla distruzione, perché è imitazione della natura e del suo intersecarsi di luce e buio, giorno e notte, primavera e autunno, nascita e morte⁹.

Ora l'essenza della natura deve esprimersi simbolicamente, è necessario un nuovo mondo di simboli, e anzitutto l'intero simbolismo del corpo, non soltanto il simbolismo della bocca, del volto, della parola, ma anche la totale mimica della danza, che muove ritmicamente tutte le membra¹⁰.

La concezione nietzschiana del corpo come tastiera che rende le più diverse e variegata sfumature dello spirito, rappresenta una premessa indispensabile per le riflessioni filosofiche del primo novecento. Si fa urgente la ricerca dell'identità stessa dell'uomo e una presa di posizione nei confronti degli attributi che gli sono propri. Secondo Foucault è da attribuire proprio a Nietzsche il punto a partire dal quale la filosofia contemporanea ha potuto ricominciare¹¹. È grazie a lui che si comincia a riflettere sul corpo come un microcosmo, come un'entità dotata di una propria autonomia e non più intesa come un possesso e strumento della ragione. Riportando l'accento sulla corporeità come affermazione della *vita*, la filosofia nietzschiana sembra perciò costituire le fondamenta della concezione di corpo come "entità *vissuta*" elaborata negli anni Trenta dalla fenomenologia.

Indagine descrittiva che ha per oggetto l'esperienza, ovvero i fenomeni così come essi si manifestano alla coscienza, la fenomenologia è una filosofia che

⁷ Cfr. Pontremoli, Alessandro, *La danza. Storia, teoria, estetica nel Novecento*, Roma-Bari, Laterza, 2004, p. 32.

⁸ Friedrich Nietzsche, in *Così parlò Zarathustra*, parla della danza in questi termini: "Il corpo flessuoso e suadente, pronto alla danza, di cui similitudine e compendio è l'anima lieta di se stessa. Questa letizia di sé nei corpi e nelle anime chiama se stessa *virtù*" (Nietzsche, Friedrich, *Così parlò Zarathustra*, cit., pp. 231-232).

⁹ È in particolare in *La nascita della tragedia* [1872], Milano, Adelphi, 1999, che Nietzsche parla dell'arte come "catarsi epifanica".

¹⁰ Ivi, p. 30.

¹¹ Cfr. Foucault, Michel, *Sorvegliare e punire: nascita delle prigioni*, Torino, Einaudi, 2002, p. 84.

pone l'essere nel contingente e che tenta di rinvenire i fatti, considerando che “il mondo è quello che percepiamo”¹².

Il primo ad aver considerato la fenomenologia come strumento che indaga le strutture della sfera della conoscenza soggettiva fu Husserl (1859-1938). Dal suo punto di vista è necessario innanzitutto sospendere ogni credenza e ogni certezza nei confronti del mondo vivente circostante, rompere il nostro legame con la realtà oggettiva. Questa riduzione (*epochè*) è ciò che rende l'osservatore veramente disinteressato. Quel che rimane dopo questo processo è un fenomeno in costante mutamento, non una realtà precostituita e data. Il secondo passo è considerare la *percezione* come la base organica della conoscenza, come una funzione specifica dell'organismo e quindi proveniente e al servizio dell'organismo, che percependo dà struttura e senso al mondo¹³.

Merleau-Ponty (1908-1961) articola in seguito questo punto di vista con un'ulteriore osservazione:

se è vero che io ho coscienza del mio corpo attraverso il mondo, se è vero che esso è, al centro del mondo, il termine inosservato verso il quale tutti gli oggetti volgono la loro faccia, è anche vero, per la stessa ragione, che il mio corpo è il perno del mondo, e in questo senso ho coscienza del mondo per mezzo del mio corpo¹⁴.

Il corpo è allo stesso tempo lo strumento della percezione e il luogo dell'esperienza percettiva. Ne *Il visibile e l'invisibile*, troviamo scritto che “il nostro corpo è un essere a *due fogli*: da una parte cosa tra altre cose, dall'altra ciò che le vede e le tocca. Riunisce in sé due proprietà: l'appartenenza all'ordine dell'*oggetto* e l'appartenenza all'ordine del *soggetto*”¹⁵.

Ciò che intende sottolineare Merleau-Ponty è che nell'esistere, nella presenza, nel *Dasein*, ci si muove costantemente tra i due poli dell'*avere* un corpo e dell'*essere* un corpo. Si passa impercettibilmente dal *Körper* (il “corpo-oggetto” inteso solamente nella sua funzione anatomica, come oggetto e

¹² Merleau-Ponty, Maurice, *Fenomenologia della percezione*, cit., p. 22.

¹³ Si veda in proposito Husserl, Edmond, *Idee per una fenomenologia pura e una filosofia fenomenologica* [1913], Torino, Einaudi, 1976.

¹⁴ Merleau-Ponty, Maurice, *Fenomenologia della percezione*, cit., p.130.

¹⁵ Merleau-Ponty, Maurice, *Il visibile e l'invisibile*, Milano, Bompiani, 2000, p. 153.

contenitore dello spirito) al *Leib* (il “corpo proprio” inteso come “vissuto” e mondanizzato)¹⁶.

Ne consegue che nell'atto del percepire è il *Leib* che si evidenzia come sensazione di sé o, in rapporto alle altre cose, come centro di orientamento. Pertanto non ci si può allontanare dal proprio corpo: io non sono di fronte al mio corpo ma *sono il mio corpo*. Tale unità è chiamata lo *schema corporeo*, che significa che io tengo in un possesso indiviso il mio corpo e conosco in modo immediato la posizione delle mie membra, e che i movimenti del corpo formano un sistema con gli oggetti esterni. Attraverso questa unità pre-riflessiva, il mio corpo è polarizzato verso dei compiti, è *intenzionale*.

Come ricorda Galimberti¹⁷ ne *Il corpo*:

L'intenzionalità del corpo umano, la sua originaria apertura al mondo, il suo es-porsi e attendere dal mondo indicazioni per sé, è attestato, innanzitutto, dalla sua struttura anatomica. Noi siamo eretti non per la meccanica dello scheletro o per la regolarizzazione nervosa del tono (queste sono piuttosto conseguenze, non cause), ma perché siamo impegnati in un mondo¹⁸.

L'intenzionalità del corpo è nel suo essere destinato a un mondo che non abbraccia né possiede, ma verso cui non cessa di dirigersi e di progettarsi. La coscienza, che vive in un'indissolubile connessione col corpo, non osserva in modo indifferente ma, al contrario, è sempre coscienza impegnata:

la vita della coscienza – vita conoscente, vita del desiderio o vita percettiva - è sottesa da un *arco intenzionale* che proietta intorno a noi il nostro passato, il nostro avvenire, il nostro ambiente umano, la nostra situazione fisica, la nostra situazione ideologica,

¹⁶ La distinzione tra il “corpo proprio” e il “corpo oggetto” è un assunto filosofico partorito da Husserl in *L'idea della fenomenologia* [1907], Milano, Il Saggiatore, 1991. In quest'opera egli sviluppa le sue teorie intorno al *Leib*, considerandolo come centro di orientamento nel rapportarsi col mondo.

¹⁷ Umberto Galimberti, ne *Il corpo*, fa alcune riflessioni interessanti a proposito della rivalutazione del corpo e del suo potenziale comunicativo attraverso il gesto, soprattutto danzato. Egli ricorda che “nell'apertura originaria del corpo all'esistenza, il primitivo senso del mondo non è un senso logico, ma corporeo” (Galimberti, Umberto, *Il corpo*, Milano, Feltrinelli, 2000, pp. 67-68).

¹⁸ *Ivi*, p. 117.

la nostra situazione morale, o meglio, fa sì che noi siamo situati sotto tutti questi rapporti. Tale arco intenzionale costituisce l'unità dei sensi e dell'intelligenza, quella della sensibilità e della motilità, mentre nella malattia si allenta¹⁹.

Investire di un'intenzionalità il corpo significa riportarlo alla ribalta come soggetto *intra-prendente* ed *ek-sistente*, che esce dall'insignificanza della contingenza ontica per entrare nella pienezza significativa della necessità ontologica. Ecco perché il pensiero di Merleau-Ponty rappresenta uno snodo fondamentale per chiunque si occupi di corporeità.

In particolare, se agli inizi del Novecento si assiste con Nietzsche ad una rivalutazione del corpo e dei valori terreni, negli anni Trenta, grazie alla fenomenologia, l'attenzione è rivolta alla reazione del corpo al mondo, al rapporto *empatico* e *simpatico* tra noi e l'altro attraverso il nostro corpo. "Il mio corpo è ciò che mi permette di aprirmi al mondo e, allo stesso tempo, di farmi vivere le situazioni" afferma Merleau-Ponty²⁰. Per mezzo della percezione, il mio corpo mi apre e mi impegna nel mondo ad entrare in empatia col mio simile. Mettersi nei panni dell'altro fondamentale per capire chi è il soggetto che ho davanti: è l'unica possibilità per stare dentro un contesto vivo, non unidirezionale, come se io fossi la lampadina e tutto il resto ombre. Gli altri sono altre lampadine.

Ma perché proprio l'atto del percepire effettuato dal mio corpo mi permette di entrare in un rapporto empatico con l'altro? Ne *Il visibile e l'invisibile* Merleau-Ponty ci insegna a considerare la percezione nel suo originario senso di *praxis*: "è vero che il mondo è ciò che vediamo, ed è altresì vero che nondimeno dobbiamo imparare a vederlo"²¹. E ancora: "l'occhio non è solo occhio. Vedere è più che soltanto vedere. Vedere è anche sentire, vedere è già pensare"²². Nella percezione l'attività e la passività si scambiano, l'azione effettuata e quella subita si con-fondono, il percepire non è solo guardare ma anche essere guardati, non solo ascoltare ma anche essere ascoltati, non solo toccare ma anche essere toccati. Il vedere, infatti, non si risolve semplicemente nel visto,

¹⁹ Merleau-Ponty, Maurice, *Fenomenologia della percezione*, cit., p. 191.

²⁰ *Ivi*, p. 192.

²¹ Merleau-Ponty, Maurice, *Il visibile e l'invisibile*, cit., p. 32.

²² *Ivi*, p. 59.

risponde piuttosto ad uno sguardo che le cose ci restituiscono. Non c'è soltanto lo sguardo che gettiamo sull'immagine, ma anche e innanzitutto quello che proviene dall'immagine e che fa sobbalzare il nostro sguardo più ingenuo. Lo sguardo che si rivolge a qualcosa e quello che proviene da altro non sono da intendere a loro volta come due singoli sguardi che si scontrano come due palle da biliardo, ma piuttosto come lo sguardo che si raddoppia. Anche il tatto significa più che non un semplice toccare qualcosa, si tratta piuttosto di un *venire a contatto con*, che sperimenta il suo sdoppiamento per esempio nella stretta di mano che ci scambiamo e che in qualche modo scambiamo anche con le cose. Attraverso questo raddoppiamento (della percezione) sperimentiamo come nel contatto ricambiato o evitato si dia qualcosa di inattingibile in ciò che pure tocchiamo con mano. Qui si mostrano i limiti di ogni mani-polazione e mani-festazione.

Questo gioco di raddoppi, nel quale l'intenzionalità del nostro corpo si intreccia con quella dell'altro, non potrebbe esplicitarsi se l'uomo non agisse all'interno di un campo di relazione con gli altri.

L'essere umano è un animale sociale, affermava Aristotele. In effetti l'uomo, anche senza volerlo, crea e gestisce quotidianamente, minuto per minuto, una rete di relazioni sociali. Quando, dunque, nell'orizzonte del nostro sguardo cade un altro sguardo, non siamo più solamente entro la dinamica della conoscenza, siamo entrati in una nuova fase dell'esperienza che è quella della relazione interpersonale. Ancora una volta il centro della nostra riflessione è il corpo: il *Leib* dell'altro mi è dato nella coesistenza originaria del mio e del suo corpo. Tuttavia, se nella relazione con l'altro possiamo cogliere per indizi la sua identità, la sua intimità rimane per noi un mistero invalicabile.

Etimologicamente "comunicare" significa "mettere in comune", stabilire un rapporto *con* qualcosa che non ci appartiene, per cui "essere con" implica l'esistenza di una distanza e la volontà di un *legame*, che sia però in grado di mantenere quella distanza che consente alla comunicazione di non risolversi in una identificazione. L'altro può solo partecipare ai miei sentimenti, ma non viverli allo stesso modo in cui li vivo io, perché "il comportamento dell'altro e anche le sue stesse parole non sono l'altro. La sua collera non ha mai lo stesso

senso per lui e per me. Per lui sono situazioni vissute, per me situazioni rappresentate²³. Negli occhi dell'altro posso trovare ascolto e compassione, ma non la risposta ai miei interrogativi e paure, perché solamente io posso conoscere la mia intima essenza.

Anche se non riesce a definire totalmente la mia identità, lo sguardo dell'altro resta comunque un elemento fondamentale per la sua acquisizione. L'identità, infatti, non si fissa una volta per tutte, ma sempre di nuovo si precisa nell'incontro con la differenza altrui. Osservandomi, gli occhi dell'altro possono diventare utili strumenti per la formazione e lo sviluppo della mia personalità o, al contrario, diventare alienanti e farmi sentire un oggetto. Il senso di smarrimento e inadeguatezza che posso provare nell'incontro con l'altro deriva inevitabilmente dalla concezione negativa che io ho di me stesso e del mio corpo. Così il corpo può significare anche la possibilità di ritirarsi dall'altro, di nascondersi, di velarsi, di occultarsi, di chiudersi o addirittura serrarsi. E può arrivare perfino al fastidio, al disagio profondo, inquietante, opprimente, all'ossessionante pensiero del sentirsi *saturi di corporeità*, pensiero tormentoso e perenne che impregna, ad esempio, la giovane esistenza anoressica, per la quale il corpo è sempre percettivamente presente ed incalzante nella sua opacità: il sentirsi “troppa” di alcune giovani che appetiscono l'assoluta magrezza, nella mitizzazione delle figure della leggerezza. Il corpo può diventare un limite o un ostacolo al libero dispiegarsi e attuarsi, realizzarsi, proporsi nel mondo e costituirsi come diaframma opaco tra l'io e le cose. Merleau-Ponty rifiuta la pessimistica visione sartriana della relazione intersoggettiva, o meglio, la supera, ritenendo che il corpo può diventare sì oggetto di disagio ed estraneità nell'incontro con l'altro, ma può, anzi deve, riscattarsi e manifestarsi al di fuori dell'adombramento abituale grazie allo sguardo *riconoscente* – che non aliena e che anzi manifesta una sua verità – dell'altro.

Nella sessualità è possibile sperimentare l'ambiguità costitutiva dell'essere un corpo e di avere un corpo. Come afferma Virgilio Melchiorre in *Corpo e persona*, la sessualità “non può avere altra regola al di fuori di quella che volta per volta decide sulla congruenza al *telos* dell'amore: il *telos* del riconoscimento e della

²³ Merleau-Ponty, Maurice, *Fenomenologia della percezione*, cit., p. 462.

comune appartenenza nell'essere"²⁴. Le coordinate che si muovono o possono muoversi in questa direzione sono diverse e ognuna costituisce una modulazione particolare della stessa fondamentale intenzionalità. Nel desiderio dell'altro è segretamente custodita la possibilità per il mio corpo di trascendersi. Ma il desiderio, se è voluto per se stesso, diventa semplice azione sulla carne dell'altro. E' un piacere non condiviso in cui lo spazio per la *con-versione* dell'altro è stato derubato dalla propria *per-versione*. Un desiderio di questo tipo non può che produrre alienazione, poiché riduce il corpo a oggetto, lo spoglia di vita e calore, abolendo la singolarità personale del partner e lasciandola naufragare nell'indifferenza.

Il desiderio di entrare in comunione e comunicazione con l'altro è dettato invece dall'amore, che non conosce fini egoistici ma che si esplica e si manifesta in una sessualità disinteressata, dove la reciproca volontà di soddisfare l'altro sostituisce la mania di possederlo. In un rapporto d'amore, l'incontro con l'altro ci restituisce la verità di noi stessi, riconoscendoci come soggetti, entrambi nell'Essere. Il desiderio del riconoscimento, così integralmente perseguito nella dialettica dell'amore e nella fusione del rapporto sessuale, costituisce la via su cui la persona può diventare il luogo dell'essere.

Oltre che nella sessualità, il corpo rivela la sua aderenza al soggetto anche nel linguaggio. In questi due fenomeni il soggetto viene sottratto ad ogni tipo di *chiusura solipsistica* e rivela il carattere intersoggettivo dell'esistenza umana. Così come nel rapporto amoroso, anche nell'esperienza del linguaggio il soggetto può aprirsi ed entrare in una reale comunicazione con l'altro tramite il dialogo, oppure imporre egoisticamente la propria volontà. Il soggetto cui ci conduce la fenomenologia di Merleau-Ponty è un soggetto la cui voce è una raccolta di altre voci, nel senso che all'interno del soggetto che parla risuonano le voci degli altri soggetti. Perciò, come scrive David Michael Levin nel suo saggio *Verso l'origine della voce*, "la priorità di una risposta all'altro rimanda all'autorità di una responsabilità etica. Essa costituisce perciò il fondamento primo e sublime della possibilità del dialogo politico"²⁵.

²⁴ Melchiorre, Virgilio, *Corpo e persona*, Genova, Marietti, 1999, p. 44.

²⁵ Carbone, Mauro – Levin, David Michael, *La carne e la voce*, Milano, Mimesis, 2003, p. 70.

Inteso come oggetto o come soggetto, il corpo ci porta quotidianamente in relazione con l'Altro, dispiegando il suo *spazio* che non è geometrico e il suo *tempo* che non è cronologico. Lo spazio che il filosofo francese considera è uno spazio sentito, percepito, visitato, investito di significato. E' uno spazio *situazionale* poiché si misura a partire dalla situazione in cui viene a trovarsi il corpo di fronte ai compiti che si propone. Lo stesso vale per il tempo. Finché vivo, il passato non è passato, ma sostanzia il presente fino a decidere le modalità con cui ogni giorno mi rapporto col mondo. Il passato non esiste perché me lo ricordo o me lo rappresento, ma perché lo sono. La spazialità e la temporalità del corpo sono di natura estatica (*ex-stasis* = che sta fuori) ovvero si riferiscono non ad un corpo statico, ma dinamico, che si proietta nel mondo per abitarlo. E' il corpo che estende il proprio spazio e vive il proprio tempo. I gesti, i movimenti, le azioni di ogni persona diventano perciò importantissimi e si caricano di significato, poiché essi altro non sono che gli strumenti con cui il corpo si manifesta e interagisce all'interno del suo *spazio* e del suo *tempo*. Il mio corpo diviene perennemente e preminentemente campo di espressione, campo di relazione: in ogni momento gli occhi, le mani, le dita, il volto, con tutti i loro infiniti movimenti o, meglio, moti, realizzano le mie intenzioni già prima che io le pensi nella continua comunicazione del mio corpo col mondo. “Il nostro corpo”, sostiene Merleau-Ponty, “è il nostro mezzo generale di avere un mondo; talvolta esso si limita ai gesti necessari alla conservazione della vita e correlativamente pone intorno a noi un mondo biologico; talvolta, utilizzando quei primi gesti e passando dal loro senso proprio a un senso figurato, manifesta attraverso di essi un nucleo di significato nuovo: è il caso delle abitudini motrici, come la *danza*. Talvolta, infine, il significato prospettato, non può essere raggiunto con i mezzi naturali del corpo, e bisogna allora che esso si costruisca uno strumento e proietti intorno a sé un mondo culturale”²⁶.

Merleau-Ponty, riflettendo sui gesti del corpo, prende in esame anche l'esperienza della danza, ossia quell'“abitudine motrice” in cui i gesti si caricano di significato. L'abitudine a danzare non è concepita dal filosofo nell'accezione

²⁶ Merleau-Ponty, Maurice, *Fenomenologia della percezione*, cit., p. 125.

comune del termine, ossia come un modo d'agire che si acquista nella costante ripetizione delle medesime azioni; al contrario guadagnare un'abitudine nella pratica di danza significa “apprendere un significato”, scoprire “il potere di dilatare il nostro essere al mondo”²⁷. Significa trovare quella “formula della danza” che comporta l'interazione dei diversi aspetti della motilità quotidiana e la loro “consacrazione motoria”.

Secondo Merleau-Ponty i gesti del musicista, del danzatore, del pittore, sono “gesti di consacrazione: tendono vettori affettivi, scoprono sorgenti emozionali, creano uno spazio espressivo”²⁸. Ciò significa che l'artista è chiamato a lavorare fino a trasformare i suoi gesti in un luogo che non si può esprimere oggettivamente, poiché nell'acquisizione dell'abitudine è il corpo a comprendere. Un danzatore sa danzare davvero non quando ha imparato un movimento, bensì quando il corpo ha acquisito il senso di quel movimento, ha abitato quel movimento al punto di metabolizzarlo e fagocitarlo nel proprio mondo come un nuovo nucleo di significati.

La danza, che abbiamo già definito “*corpo in movimento ritmico nello spazio e nel tempo*”²⁹, è un *fenomeno* di tipo particolare: è un fenomeno di tipo cinetico. Ecco perché accostarsi ad essa secondo un approccio fenomenologico può essere molto utile e interessante. Studiare la danza assumendo come coordinate di riferimento le riflessioni filosofiche di Merleau-Ponty significa considerare forza, spazio, tempo non come categorie oggettive senza un centro unificante, non come qualcosa di preesistente, ma come entità vissute tramite l'esperienza danzata. La danza è una forma in movimento unificante, che non è data e non è presente in un dato momento, ma piuttosto è sempre nel processo del divenire. E' un fenomeno di movimento coscientemente creato e presentato tramite l'esperienza *vissuta*, che esiste nel suo proprio tempo e spazio e che crea, grazie al corpo del danzatore, il suo proprio luogo di esistenza.

L'approccio fenomenologico, proprio perché fondato sull'esperienza di “incorporamento” dell'essere, nel senso di “essere al mondo”, è in grado di offrire una prospettiva complementare agli approcci di natura testuale e

²⁷ *Ivi*, p. 195.

²⁸ *Ibidem*.

²⁹ Pontremoli, Alessandro, *La danza*, cit., p. 32.

rappresentativa che si trovano spesso nella tradizione degli studi sul simbolismo del corpo.

Questo è anche l'obiettivo di Thomas Csordas, il quale, nel suo saggio *Incorporazione e fenomenologia culturale*³⁰, ritiene che un'analisi impegnata a privilegiare la prospettiva dell'essere-nel-mondo, che sia ispirata ai metodi della fenomenologia e adotti il paradigma dell'incorporazione, possa arricchire e servire da complemento alla maggior parte delle analisi culturali contemporanee che privilegiano le rappresentazioni. Merleau-Ponty è convinto che l'incorporazione possa essere un punto di partenza per l'analisi esistenziale della cultura e della storia, ma, osserva Csordas, nel suo lavoro non è arrivato a dimostrare pienamente questa convinzione e, sotto questo profilo, i suoi scritti politici restano in qualche modo distinti da quelli filosofici. Il compito che si propone l'antropologo diventa allora quello di applicare il paradigma fenomenologico ai problemi che collegano la biologia con la cultura e la storia, ossia, in altre parole, di proporre una fenomenologia culturale basata sull'incorporazione, che indaghi le trasformazioni culturali contemporanee. E' dunque necessario lavorare secondo il "paradigma dell'incorporazione", non per studiare qualcosa di nuovo o di diverso, ma per rivolgersi ad argomenti familiari – la guarigione, le emozioni, il genere o il potere – da un altro punto di vista. Questo perché l'incorporazione non riguarda soltanto il comportamento, né soltanto l'essenza; riguarda invece l'esperienza e la soggettività. Se analizziamo il termine "incorporazione", possiamo constatare come le parole da cui è composto ("in", "corpo" e "azione"), mescolate con un sottile gioco di trasposizioni, vanno a creare un nuovo significato: "azione" "in" "corpo". La presunta immobilità del termine è rovesciata in un'azione presente nel corpo perché dal corpo effettuata, interno ed esterno si congiungono nella pratica, il soggetto che compie l'azione è lo stesso che presenta al suo interno i segni del suo operato.

³⁰ Csordas, Thomas, *Incorporazione e fenomenologia culturale*, in Fabietti, Ugo (a cura di), *Corpi*, "Annuario Antropologia", vol. III, 2003.

L'essere membro di una società è innanzitutto un'esperienza di incorporamento: il movimento e il comportamento fisico in ogni società sono collegati a significati simbolici. L'individuo *incorpora* (fa *vivere* attraverso il proprio corpo) le credenze e i valori della società cui appartiene, assorbendone o rifiutando le regole che la società stessa impone sul proprio corpo. Le rappresentazioni culturali come la danza, sono parte integrante del processo di espressione e di perpetuazione dei valori dominanti di una società.

La “taranta” pugliese non è forse l'emblema di un corpo che incarna la propria storia culturale ed esistenziale e la mette in scena in una esecuzione letterale della metafora del morso del ragno? Esecuzione di azioni che si offrono ad uno sguardo che possa comprenderle, realizzando nella condivisione un conferimento di senso ad una drammatica esperienza di dolore. La danza si offre infatti come specchio della cultura e riflesso di una filosofia sottostante, di un vero e proprio paradigma di pensiero che guida il comportamento, le scelte, i valori della società. Il corpo del danzatore si fa sintesi di natura e cultura. Diventa perno del mondo, costruttore del suo proprio spazio e del suo proprio tempo, e, allo stesso tempo, riflettore della sua propria epoca.

Siamo ora in grado di comprendere più a fondo perché la danza possa costituire l'*humus* adatto a raccogliere e a far germogliare la concezione fenomenologica di corpo come luogo dell'esperienza percettiva. Tuttavia la pista tracciata da Csordas sembra portarci ancora più in là e farci compiere un ulteriore passo. Parrebbe spingerci alla ricerca di quelle forme espressive in cui l'attenzione viene spostata dal corpo ai *corpi*. È infatti solamente quando un *Leib* entra in relazione con un altro *Leib* che “tutto avviene come se l'intenzione dell'altro abitasse il mio corpo e come se le mie intenzioni abitassero il suo”³¹. Dobbiamo dunque rivolgerci ad una forma d'arte coreica che privilegi un corpo responsabile (ovvero “abile a rispondere” agli stimoli esterni), percepibile e percepito allo stesso tempo, continuamente inter-agente con altri corpi in uno spazio e in un tempo condivisi, un corpo che si investe di *intenzionalità* e la offre al proprio partner. Occorre individuare un fenomeno di

³¹ Merleau-Ponty, Maurice, *Fenomenologia della percezione*, cit., p. 256.

danza, in cui ogni persona è concepita come un individuo che non può danzare se non *condividere* la danza con un altro, in cui ogni danzatore esiste e può definirsi tale solo entrando in relazione con l'Altro per mezzo della sua fisicità. Tutti questi "indizi" sembrerebbero portarci ad una forma artistica che privilegi il "contatto", che non deve però venire inteso come legame di dipendenza dal partner, ma piuttosto mantenere le caratteristiche - descritte dalla fenomenologia - di *vuoto fertile*, *distanza efficace*, in modo tale da facilitare un'*interazione* ed evitare una *subordinazione* tra i *partners*.

Agli inizi degli anni Settanta, nell'alveo del postmodernismo coreutico americano³², si assiste alla nascita di una nuova forma di danza che pare incarnare perfettamente il paradigma fenomenologico poiché, grazie alle modalità dirette del *sentire* e *consentire*, sembra proporsi come soluzione alla difficoltà di comunicazione tipica di quegli anni: la *Contact Improvisation*³³.

Già il termine è esplicativo di per stesso: *improvvisazione* attraverso il *contatto*. La C. I. è infatti una ricerca sulla comunicazione possibile attraverso il contatto con l'Altro, che, basandosi su un reciproco scambio del peso corporeo col proprio partner, potenzia e sviluppa la capacità di relazione, la percezione sensoriale e soprattutto l'ascolto delle proprie esigenze fisiche e di quelle altrui allo stesso modo. La C. I. è una danza che si crea nell'istante, generata dal processo di improvvisazione³⁴: la coreografia nasce spontaneamente dallo scambio personale e dall'emergere delle diverse qualità dei danzatori.

Cynthia Novack sostiene che la C. I. definisce l'io come *responsive body* che ascolta un altro *responsive body*, e i due, insieme, creano una forza che dirige la

³² La corrente di danza americana definita *post-modern dance* (all'interno della quale nasce la forma di danza di cui si vuole trattare), privilegia un movimento di tipo centripeto, introspettivo, che non vuole comunicare altro se non il movimento stesso, poiché concepisce il corpo del danzatore e la sua relazione con la scena in una prospettiva non comunicativa.

³³ La *Contact Improvisation* è una forma di danza nata negli Stati Uniti nei primi anni Settanta grazie al lavoro di un gruppo di giovani ginnasti newyorchesi guidati dal danzatore Steve Paxton, per esplorare nuove possibilità di movimento al di fuori di schemi codificati e predefiniti da un'impostazione classica del movimento. Ha attinto nel suo sviluppo anche da altre tecniche e discipline: Aikido, Tai Chi, meditazione, acrobatica, danza. D'ora in poi il termine *Contact Improvisation* sarà abbreviato dalla sigla C.I.

³⁴ L'improvvisazione è il "motore trainante" della C. I. poiché, come afferma Cynthia Novack in *Sharing the dance. Contact Improvisation and American Culture*, Madison, University of Wisconsin Press, 1990, p. 190, "unisce gli opposti di individuale e collettivo, di natura e cultura attraverso l'enfasi data all'azione spontanea (naturale) e alla tradizione artistica (culturale)".(mia traduzione)

danza³⁵. Il termine inglese *responsive body* non è altro che un modo tra i tanti di tradurre il tedesco *Leib*: un corpo *sensibile, responsabile*, in grado di prendere decisioni autonome e aperto agli stimoli che provengono dall'esterno (*responsability = response ability = capacità di risposta*). Questo *corpo intelligente (Leib)* non è un insieme di riflessi nervosi, che diventa attivo solo in caso di emergenza (*Körper*), ma rivela la profonda verità della persona, è la persona. E poco importa se è uomo o donna³⁶, bassa o alta, magra o alta, giovane o vecchia, professionista o principiante, spettatrice o attrice: nella C. I. ciascuna persona può danzare. L'importante è che, grazie all'esatto utilizzo dei punti d'appoggio del corpo, crei un movimento fluido e continuo, legato alla costante alternanza tra un atteggiamento attivo di dare il peso e uno passivo di ricevere il peso, in uno scambio continuo di *responsabilità*³⁷ col partner. "C'è uno scambio di peso, ma anche di ruoli sociali: passività e attività, domanda e risposta. L'obiettivo è trovare la via più facile a disposizione per un reciproco incontro delle masse³⁸".

Il metodo di danza elaborato da Paxton è pertanto un metodo non-gerarchico, che intende accettare e valorizzare il potenziale e le abilità di ogni individuo. Il fatto di essere nello stesso tempo insegnante, studente, coreografo e spettatore, è un segnale evidente dell'abolizione di qualsiasi differenza sociale e gerarchica. Non c'è nessuno che guida la danza se non lo scambio di intenzioni tra i due danzatori. Insegnare, nella C. I., non significa infatti mostrare una tecnica da eseguire perfettamente, ma offrire a tutti la possibilità di partecipare ad un "esperimento". E per il fatto che ogni corpo è unico nelle sue potenzialità e nei suoi limiti, tutte le volte che due *performers* entrano in relazione, generano una danza unica e irripetibile³⁹.

³⁵ *Ivi*, p. 189.

³⁶ Se si esamina la differenza tra il duetto tipico della C.I. e quello del balletto (*pas de deux*), si può vedere come il movimento incarni due differenti concezioni del maschile e del femminile e del loro rapporto: di parità nella C. I., di dipendenza nel balletto.

³⁷ Interessante notare come il termine inglese *weight* venga usato, come del resto anche in italiano, per indicare sia *peso* che *responsabilità*. Scambiarsi il peso, nella C. I., equivale a scambiarsi anche la responsabilità.

³⁸ Paxton, Steve, *Contact Improvisation*, "The Drama Review", vol. IX, n. 1, 1972, p. 40.

³⁹ La C. I., proprio per le sue caratteristiche di cooperazione e collaborazione, è stata largamente applicata nel settore dell'handicap grazie ad Alito Alessi, il quale ha sviluppato una tecnica di danza contemporanea rivolta a persone abili e disabili, danzatori e principianti: la

“Nessuno ti può correggere”- ci spiega Keriac – “al massimo può indicarti il modo migliore e più semplice per non farti male”⁴⁰. Non esistono vie giuste o sbagliate, e nemmeno una soluzione definitiva. Tutto avviene attraverso uno *scambio di intenzioni*: una persona offre il proprio peso e l'altra persona è libera di decidere se e come riceverlo. Non c'è nessuna garanzia che i propri desideri e aspettative vengano soddisfatti. Se un *contactor* cerca di imporre all'altro la sua volontà, la danza risulta noiosa e rischia di interrompersi. La sensibilità per il partner, la padronanza di sé, e la comunicazione sono alla base di questa forma di danza e permettono una sana cooperazione tra i praticanti.

La C. I. è un modello per il comportamento sociale. E' un sistema non gerarchico in cui ogni persona è sullo stesso piano e ha una completa responsabilità delle proprie azioni e di quelle degli altri. Noi non cerchiamo di salvare gli altri dalle cadute ma di offrire una superficie d'appoggio. La C. I. è la relazione d'amore o di lavoro ideale!⁴¹

Fondamentale per poter entrare in relazione con l'Altro è la fiducia. “La fiducia, accompagnata da confidenza e familiarità, prepara la via alla diversità. Attraverso la fiducia, i momenti critici di vulnerabilità e i momenti di virtuosismo diventano ugualmente costruttivi”⁴². La fiducia gioca un ruolo fondamentale nelle cadute: se ci fidiamo del compagno e “ci abbandoniamo” fiduciosamente sulle superfici d'appoggio che ci offre, non correremo alcun rischio di farci male. E' solamente in un'atmosfera di fiducia che possiamo liberare le tensioni in eccesso, sentirci a nostro agio ed arrivare realmente a sperimentare il “*con-tatto*”. Il dare e ricevere peso non può accadere senza l'atto del toccarsi: la scelta di praticare la C. I. è allo stesso tempo una decisione di toccarsi. Il “tocco”, che può essere di vari tipi (tenero, giocoso, sensuale,

Danceability. Essa non è una “terapia”, e nemmeno una forma di “danzaterapia”, ma una forma di danza che si basa sul confronto e sul dialogo con le proprie abilità e disabilità, possedute indistintamente da ogni persona, poiché tutti siamo esseri umani. Cfr. Germanà, Gaia, *Verso un'estetica inclusiva della danza: la Danceability di Aito Alessi*, Tesi di laurea magistrale in Discipline teatrali, Università di Bologna, A.A. 2006-2007.

⁴⁰ Sono parole di Keriac citate in Kaltenbrunner, Thomas, *Contact Improvisation. Moving. Dancing. Interaction*, Oxford, Mayer and Mayer, 1998, p. 34.

⁴¹ Keriac, *Politics and contact*, “Contact Quarterly”, vol. VII, n. 1, 1981, p. 34.

⁴² Warshaw, Randy, *What Are We Teaching?*, “Contact Quarterly”, vol. VII, n. 3, 1982, p.16.

eccitante, impetuoso, aggressivo, etc.), promuove la consapevolezza di sé e ci libera di sentimenti inconsci di isolamento⁴³.

La C. I. è una Rivoluzione del Tocco, è una rivoluzione contro il tabù del tocco. Scavalca i consueti limiti di distanza tra le persone. Conosciamo il tipo di tocco di un amante, di un familiare o di un amico, ma il tocco di un qualsiasi sconosciuto è lasciato al caso, come per esempio quando le dita di una commessa sfiorano il palmo della nostra mano per darci il resto⁴⁴.

Come ogni espressione artistica, anche la C. I. è figlia del suo tempo - gli anni Settanta - del quale *incarna* i valori sociali e culturali di ugualitarismo/condivisione/comunità, quasi come risposta alla mancanza di comunicazione propria del pensiero capitalista americano: per questo motivo è stata spesso definita anche una danza democratica. La C.I. si è sviluppata non solo come tecnica alternativa, ma anche e soprattutto come rete sociale alternativa. Essa si occupa delle tecniche fisiche del cadere, delle situazioni in coppia e dell'improvvisazione fisica, ma a livello formale ha connotazioni politiche e sociali. Il suo tipo di rappresentazione sembra progettare uno stile di vita, un modello per un mondo possibile in cui improvvisazione significhi libertà e adattamento alle situazioni, e sostegno impliciti fiducia e cooperazione. La C.I. sembra partecipare al clima di contestazione politica dell'America di quegli anni - sono appunto gli anni dei *flower's childrens*, dei gruppi estremisti come *The Black Panthers*, dei primi e indipendenti collettivi femministi - e raccogliere la tendenza a considerare le discipline orientali (Tai Chi Chuan, Aikido, Yoga) come alternativa ai modelli dell'arte nord americani ed europei. L'improvvisazione di Paxton altro non è se non una messa in pratica del principio zen di lasciare che ogni azione si compia da sé, accettandola per quello che è, senza imporre la propria volontà sugli altri e sull'ambiente circostante⁴⁵. Non è importante ricercare un risultato esteriore ma realizzare

⁴³ Attraverso la pratica della C. I. emergono e vengono superate molte nostre paure e inibizioni; tuttavia è da precisare che questa forma di danza non nasce come arte terapeutica.

⁴⁴ Nelson, Karen, *Sexuality & identity*, "Contact Quarterly," vol. XXI. n. 1, 1996, p. 48.

⁴⁵ A livello tecnico l'uso dello spazio a 360 gradi è una caratteristica che la C. I. ha attinto dall'Aikido. L'uso di movimenti spiraliformi e circolari permettono al danzatore di sollevare il peso del proprio partner con il minimo sforzo e di facilitare le cadute.

qualche cosa in se stessi. L'obiettivo non sta nell'acquisire movimenti precisi ed esteticamente piacevoli, ma nel sentire quei movimenti parte di se stessi.

Praticare la C.I. significa praticare un percorso dall'aver all'essere, spogliarsi di ogni sapere e tecnica acquisita, di ogni paura e inibizione per penetrare senza maschere nella verità e nella profondità del proprio essere. La testimonianza di Cynthia Novack è molto interessante perché pone in evidenza la differenza tra *avere* un corpo e *essere* il proprio corpo:

Così cominciai ad avere esperienza della sensazione interna del movimento. La preoccupazione di come quello che stavo facendo sarebbe apparso agli occhi degli spettatori svanì, e io mi concentravo su ogni piccolo movimento delle mie giunture. Era un'esperienza molto diversa da quelle che avevo vissuto precedentemente con la danza. Sentivo non di *avere* un corpo agile, flessibile e virtuoso, ma di *viverlo*⁴⁶.

Un simile atteggiamento nei confronti di se stessi e del proprio corpo sembra costituire la premessa indispensabile per ogni tipo di convivenza rispettosa e costruttiva con l'Altro. È solo quando mi prendo cura, accetto e *vivo* il mio corpo come *Leib*, che posso prendermi cura, accettare e *vivere* gli altri corpi senza considerarli tanti e indistinti *Körper*. E allora andrò a cercare il mio vicino non per soddisfare i miei interessi egoistici, ma per sostenerlo e aiutarlo, perché anch'io potrò avere bisogno a mia volta del suo appoggio. Accetterò le diversità del mio partner non come ostacolo, ma come rafforzamento della mia persona nella creazione di uno scambio unico e irripetibile. Riconoscerò la mia impossibilità d'azione e di crescita senza il contatto con l'Altro. Sarò cosciente che una nota musicale, per quanto piena, colorata, corposa, non può creare nessuna melodia senza l'ausilio di altre note. E che la bellezza e la particolarità delle più famose opere sinfoniche stanno nel passaggio fluido e preciso dai toni alti a quelli bassi (e viceversa).

⁴⁶ Novack, Cynthia, *Sharing the dance*, cit., pp. 151-152.

Se è vero, come ricorda Gaston Berger⁴⁷, che il *possibile* fa parte del reale, spetta a noi il compito di cogliere questa possibilità per costruire il futuro che desideriamo. Un futuro in cui l'uomo, con mente elastica e aperta, abbia la forza e la volontà di costruire *ponti* tra i vari saperi e le varie civiltà. Un futuro dove i *corpi* possano diventare i principali fautori - senza porsi come ostacolo - di una *con-vivenza* tollerante e rispettosa con l'Altro. In cui la modalità esistenziale dell'*avere*, incentrata sulla brama di possesso di oggetti e di potere, sull'egoismo, lo spreco, l'avidità e la violenza, lasci il posto alla modalità esistenziale dell'*essere* basata sull'amore, la gioia di condividere, l'attività positiva e creativa⁴⁸. E allora, forse, nasceranno i presupposti per quel *sophòs* in *philia*, per quel *conoscersi in amicizia*, o *in amore*, che è per Heidegger il vero e più autentico significato del termine *philosophìa*⁴⁹.

Bibliografia

- Berger, Gaston, *Phenomenologie du temps et prospective*, Paris, Presses universitaires de France, 1964.
- Carandini, Silvia - Vaccarino Elisa (a cura di), *La generazione danzante. L'arte del movimento in Europa e nel primo Novecento*, Roma, Di Giacomo, 1997.
- Carbone, Mauro - Levin, David Michael, *La carne e la voce*, Milano, Mimesis, 2003.
- Casini Ropa, Eugenia (a cura di), *Alle origini della danza moderna*, Bologna, Il Mulino, 1990.
- Daly, Ann, *Done into dance. Isadora Duncan in America*, Bloomington (Indiana), Indiana University Press, 1995.
- Duncan, Isadora, *La mia vita* [1927], Roma, Audino, 2005.
- Duncan, Isadora, *L'arte della danza* [1928], Palermo, L'Epos, 2007.

⁴⁷ Gaston Berger, (1896-1960) filosofo francese (padre di Maurice Bejart), pioniere della cosiddetta "prospettiva", contribuì a introdurre la fenomenologia in Francia e ne fornì un'elaborazione personale. Le sue riflessioni vengono applicate alla danza da Roger Garaudy nel suo libro *Danzare la vita*, Assisi, Cittadella, 1973. In quest'opera egli sostiene che la creazione di una nuova epoca per l'uomo e per la sua arte (tra cui quella coreutica) può essere solo opera non di ribelli nichilisti, ma di "rivoluzionari" impregnati della cultura dell'umanità.

⁴⁸ La dialettica tra "essere" e "avere" è il filo conduttore dell'opera di Henrich Fromm, *Essere o avere*, Milano, Mondadori, 2000.

⁴⁹ In *Essere e tempo* Heidegger considera l'esistenza come una possibilità di rapporti disinteressati che l'uomo può determinare con i suoi simili. Essere-nel-mondo significa "prendersi cura" dell'altro. Ecco perché la filosofia, per Heidegger, si fa strumento e non fine, mentre l'amore (*philia*) diventa il mezzo attraverso il quale conoscere e conoscer-si. (Heidegger, Martin, *Essere e tempo*, Milano, Mondadori, 2006).

- Duncan, Isadora, *Lettere dalla danza*, Firenze, La casa Usher, 1980.
- Elia, Barbara (a cura di), *Fechner, Mallarmé, Valery, Otto. Filosofia della danza*, Genova, Il Melangolo, 1992.
- Fromm, Erich, *Essere o avere*, Milano, Mondadori, 2000.
- Galimberti, Umberto, *Il corpo*, Milano, Feltrinelli, 2000.
- Garaudy, Roger, *Danzare la vita*, Assisi, Cittadella, 1973.
- Husserl, Edmund, *L'idea della fenomenologia* [1907], Il Saggiatore, Milano, 1991.
- Husserl, Edmond, *Idee per una fenomenologia pura e una filosofia fenomenologica* [1913], Torino, Einaudi, 1976.
- Kaltenbrunner, Thomas, *Contact Improvisation. Moving. Dancing. Interaction*, Oxford, Mayer and Mayer, 1998.
- Martin, John, *La modern dance* [1933], Roma, Di Giacomo, 1991.
- Merleau-Ponty, Maurice, *Fenomenologia della percezione* [1945], Torino, Einaudi, 2002.
- Merleau-Ponty, Maurice, *L'occhio e lo spirito* [1960], Milano, Bompiani, 2003.
- Merleau-Ponty, Maurice, *Il visibile e l'invisibile* [1964], Milano, Bompiani, 2002.
- Nietzsche, Friedrich, *La nascita della tragedia dallo spirito della musica* [1872], Milano, Adelphi, 2002.
- Nietzsche, Friedrich, *Umano, troppo umano* [1878], Milano, Adelphi, 2002.
- Nietzsche, Friedrich, *Aurora* [1881], Milano, Adelphi, 2000.
- Nietzsche, Friedrich, *Così parlò Zarathustra* [1885], Milano, Adelphi, 2000.
- Novack, Cynthia Jean, *Sharing the dance. Contact Improvisation and American Culture*, Madison, University of Wisconsin Press, 1990.
- Paxton, Steve, *Improvisational Dance: The Grand Union*, "The Drama Review", vol. XXVI, n. 3, 1972, pp. 128-134.
- Paxton, Steve, *Contact Improvisation*, "The Drama Review", vol. XXIX, n. 1, 1975, pp. 40-42.
- Pontremoli, Alessandro, *La danza. Storia, teoria, estetica nel Novecento*, Roma, Laterza, 2004.
- Sinibaldi, Clara, *Idee per una filosofia della danza*, "Comunicazioni sociali", XXI, n. 4, 1999, pp. 381-418.
- Sinibaldi, Clara, *Il concetto fenomenologico e mistico di danza in Paul Valery*, "Annali di studi religiosi", I, 2000, pp. 165-192.
- Sorell, Walter, *Storia della danza: arte, cultura, società*, Bologna, Il Mulino, 1994.
- Spenser, Paul, *Society and the dance. The social anthropology of process and performance*, Cambridge, Cambridge University Press, 1985.
- Stark Smith, Nancy - Nelson, Lisa (a cura di), "Contact Quarterly. A vehicle of moving ideas", voll. II, III, IV, V, VI, VII, XXI, XXVI.