

***Danzaterapia. Vida y Transformación*, di María José Vexenat<sup>1</sup>.  
Un viaggio nella danzaterapia di María Fux**

Danzaterapia. *Vida y transformación*<sup>2</sup> è un libro ancora inedito in Italia che María José Vexenat, danzaterapeuta, coreografa e danzatrice di Buenos Aires nonché allieva-discepola e collaboratrice della ultranovantenne pioniera della danzaterapia María Fux<sup>3</sup> ha pubblicato in Argentina nel 2011. Il titolo riassume l'idea di fondo che la danzatrice ha della danzaterapia e cioè che essa coincida con la vita stessa colta nelle sue continue e inesorabili trasformazioni. La danza è per lei, come per la famosa Doris Humphrey, una forma condensata della vita<sup>4</sup>.

Attraverso un racconto autobiografico, in cui ripercorre il suo cammino d'allieva, danzatrice e danzaterapeuta, la Vexenat ci svela che il corpo è la sede di tutte le sue esperienze e dei suoi vissuti e che la danza ha costituito poco per volta le basi della sua identità. Attraverso il racconto della sua vita ci fa intuire

---

<sup>1</sup> Ritengo opportuno chiarire, per meglio comprendere il senso e l'obiettivo di questo scritto, che in esso presenterò alcuni aspetti e punti chiave del metodo di danzaterapia María Fux attraverso la lettura di un testo, inedito in Italia, della sua allieva e discepola María José Vexenat. Si tratterà perciò di una visione ben definita e necessariamente parziale, che riguarderà unicamente la danzaterapia fuxiana e non, più in generale, la danzamentoterapia, il cui ampio e complesso ambito non verrà affrontato in questa sede. La danzamentoterapia, altrimenti detta DMT, si diversifica infatti in una pluralità di modelli e orientamenti teorici, tecnici e applicativi, costituendo, a partire dalla seconda metà degli anni Novanta, il più ampio contenitore all'interno del quale si situano le diverse metodologie applicative della *Dance Therapy* stessa, in italiano danzaterapia, tra le quali anche la danzaterapia di María Fux. È mia principale intenzione qui, cercare soltanto di cogliere il filo metodologico conduttore che esiste tra maestra e allieva, evidenziandone alcuni elementi essenziali nella loro applicazione al *setting* danzaterapico.

<sup>2</sup> Vexenat, María José, *Danzaterapia. Vida y transformación*, Buenos Aires, Editorial Dunken, 2011 (d'ora in poi abbreviato in *Danzaterapia*). Le successive traduzioni dal testo spagnolo sono di chi scrive.

<sup>3</sup> María Fux (Buenos Aires, 1922) ballerina, coreografa e danzaterapeuta argentina, figlia di immigranti ebreo-russi, inizia la sua carriera nel 1942. Studia danza classica con un'allieva di Anna Pavlova, Ekatherina de Galantha, a quindici anni scopre la danza rivoluzionaria di Isadora Duncan, leggendo la sua autobiografia, *La mia vita*. Nel 1953, all'età di trentuno anni si reca a New York per studiare nella scuola di Martha Graham, dove si fermerà per un anno per poi rientrare nel suo Paese. Attraverso l'esperienza vissuta con una bambina sordomuta, sviluppa un proprio metodo di danzaterapia basato sull'integrazione degli *handicap* fisici, sensoriali e psichici attraverso la danza. Ottiene numerosi riconoscimenti nazionali e internazionali e per anni, oltre a realizzare permanentemente spettacoli presso il teatro San Martín di Buenos Aires, viaggia in molti paesi del Sudamerica, in Israele e in Europa, conducendo seminari pedagogici e corsi di formazione di danzaterapia. Attualmente continua la sua attività di danzaterapeuta presso il suo Studio a Buenos Aires.

<sup>4</sup> Cfr. Garaudy, Roger, *Danzare la vita*, Assisi, Cittadella, 1973, p. 120.

che la danzaterapia può essere un modo per vivere i continui cambiamenti e la percezione sempre mutevole che durante l'esistenza abbiamo di noi stessi, degli altri, delle cose, del tempo e dello spazio. Con uno slancio appassionato ci trascina in un viaggio in cui si sofferma su tematiche giocate sull'intreccio tra danza e vita, legate alla metodologia Fux, che non vengono mai date apertamente e presentate da un punto di vista intellettuale e teorico-razionale, ma prevalentemente intimo e affettivo. Calate nella dimensione emotiva di un contesto esperienziale e autobiografico, umano e vitale, quasi sempre mimetizzate all'interno di un dialogo interiore e di racconti di vita, è il lettore, da buon viaggiatore, a doverle scoprire in autonomia.

### **Danzaterapia. Vida y transformación. Alcune considerazioni sul libro**

Cominciamo a focalizzare l'attenzione su alcuni aspetti importanti del libro. Il primo è che María José non si serve della parola scritta per crearsi un'identità artistica, personale, per vanità, per il bisogno di affermarsi o per un senso di sfida, ma l'adotta invece per riuscire a toccare la mente e il cuore del lettore come fa con la danzaterapia. Si percepisce da parte sua un impegno a trovare delle parole che Danielle Quinodoz, una nota psicoanalista, descriverebbe come: «parole che insieme muovono e fanno vibrare, parole che come la musica agiscono sui sentimenti e provocano sensazioni corporee»<sup>5</sup>. Sono parole vitali, ricche di riferimenti cinestesici, fatte di immagini, di metafore e di analogie ripescate nel bagaglio delle sue esperienze di danzatrice e danzaterapeuta, che immergendo il lettore in un'atmosfera ricca di suggestioni, attraversata da ricordi e pensieri, lo stimolano a ripensare e a rivivere vicende della propria vita, a interrogarsi, a ricercare un senso esistenziale. In definitiva María José cerca di accorciare il più possibile la distanza tra lei e il lettore introducendolo in un mondo che lo faciliti a trovare il proprio e le seguenti sue parole lo attestano: «il viaggio è un'esperienza che suscita emozioni soggettive. Quello che mi interessa però non è tanto riportare queste esperienze personali, quanto piuttosto cercare con esse di aiutare gli altri a pensare alle proprie e a quelle di tutti»<sup>6</sup>.

È ovvio perciò che il libro non è stato scritto dall'autrice nell'ottica di

<sup>5</sup> Quinodoz, Danielle, *Le parole che toccano*, a cura di Roberta Clemenzi Ghisi e Laura Montani Felici, Roma, Edizioni Borla, 2009, p. 6.

<sup>6</sup> *Danzaterapia*, p. 12.

colpire il lettore con i racconti delle sue vicissitudini personali, ma piuttosto per costruire con lui un legame affettivo, uno scambio arricchente, donandogliele. Il tema del “dono” peraltro è molto sentito in questa metodologia, in cui la danza è concepita prima di tutto come un’esperienza collettiva di scambio empatico con il proprio corpo e con quello degli altri e di condivisione di emozioni. Si danza, come afferma Pina Bausch: «per motivi diversi dalla vanità»<sup>7</sup>, cioè per offrire all’altro il proprio bagaglio di vissuti personali. Se consideriamo, come osserva Laura Boella, che: «il corpo non è qualcosa che si possiede ma è parte costitutiva dell’individualità, dell’essere al mondo di ciascuno»<sup>8</sup>, l’idea apparentemente un po’ ingenua di donarsi nella danza, che prevale nella metodologia Fux, assume improvvisamente un valore pedagogico. In questa situazione del donarsi e, perché no, anche del ricevere, in una condizione di contentezza e di soddisfazione reciproca, la danza diventa una possibilità “per essere e di essere”. Quanto più il danzatore sente di potersi esprimere con pienezza, tanto più la sua danza si trasforma in un gesto disinteressato, in un vero e proprio dono che regala a se stesso prima ancora che agli altri. Si tratta di un modo semplice ma molto sottile e profondo di concepire la danza, che da esperienza puramente artistica ed estetica si trasforma quasi in un fatto umano e sociale, in cui ai valori individuali subentrano gradualmente, tramite una comprensione che si acquisisce e cresce in un percorso di danzaterapia, quelli dello scambio, della partecipazione e socializzazione.

In questa logica del dono il testo di María José può essere interpretato come il frutto di un atto generoso da lei compiuto per offrire al lettore la possibilità che a suo tempo anche María le ha riservato, di trovare, se non nella pratica concreta della danza almeno nella narrazione viva della sua esperienza, una fonte ricca di stimoli a cui attingere e guardare per iniziare a riflettere sulla propria vita. Ciò fa intuire che María José possa essere d’accordo con quello che Ezio Raimondi pensa del testo e cioè che sia: «un segno di vita a cui si deve continuare a dare vita»<sup>9</sup>. Direi, ancora, che è probabile che in fondo sia proprio

---

<sup>7</sup> Carizzoni, Pier Giorgio – Ghirladotti, Arianna (a cura di), *Isadora Duncan Pina Bausch. Danza dell’anima, liberazione del corpo*, Milano, Skira, 2006, p. 113.

<sup>8</sup> Boella, Laura, *Sentire l’altro. Conoscere e praticare l’empatia*, Milano, Raffaello Cortina, 2006, p. 97.

<sup>9</sup> Raimondi, Ezio, *Un’etica del lettore*, Bologna, Il Mulino, 2007, p. 16.

in questa prospettiva che lei abbia inteso scrivere il libro. Il racconto della danza come testimonianza viva e la profonda coerenza che si intravede tra questa esperienza e l'agire reale, diventano una vera e propria esortazione, uno stimolo per il lettore a fare altrettanto, cioè a desiderare di provare a vivere le parole e i passaggi del testo anziché leggerli e « basta.

È certo però che questo libro María José non lo ha scritto solo per il lettore ma anche per se stessa, intravedendo in esso sia una possibilità per aggiungere ricchezza al suo presente, che un'opportunità di trasformazione personale. Immergersi in luoghi custodi dalla memoria, ripensarli, così come si presentano, rivisitarli con uno sguardo diverso e più consapevole è un modo per lei per riviverli e riassaporarli alla luce dei suoi cambiamenti, delle sue attuali tendenze, dei suoi nuovi gusti, dell'esperienza maturata nel tempo. Delle possibilità trasformatrici che il viaggio le offre lei è perfettamente conscia e credo che sia proprio questa breve frase a testimoniare: « il mistero più grande è quello di saper ritornare alla fonte, che non significa ricominciare da zero, bensì ritornare per rinnovarsi»<sup>10</sup>. In questo viaggio a María José importa soprattutto riavvicinarsi alle cose che sa, per dare un impulso, un senso nuovo al suo fare con la danzaterapia e al suo essere danzaterapeuta. Senza dubbio vuole, usando le parole di una danzatrice, Piera Principe, depositare a terra il fardello della didattica autoreferenziale e recuperare il sentimento della meraviglia, mettendosi in quella condizione di innocenza e curiosità, che vive chi è in formazione<sup>11</sup>.

Questo bisogno di recupero del passato per ritrovare le radici del pensiero presente e i germogli di quello futuro lo esprime così: «immergersi nel passato permette di scoprire l'origine di molti aspetti che oggi vivono dentro di noi in maniera più evoluta. Codificare pensieri corporei che possono rinnovarsi. Ritornare è inevitabile e anche continuare lo è»<sup>12</sup>. Il tema del recupero del passato come possibilità di rinnovamento e di apertura verso il futuro è del resto un tema a lei caro, spesso posto al centro di quegli incontri di danzaterapia che avvia all'insegna del suono cadenzato di una frase in cui ripete costantemente: «per andare avanti, bisogna prima andare indietro». Sul ritmo di

<sup>10</sup> *Danzaterapia*, p. 137.

<sup>11</sup> Cfr. Principe, Piera, *La zattera di Nessuno*, Corazzano, Titivillus, 2013, p. 53.

<sup>12</sup> *Danzaterapia*, p. 12.

queste parole, i partecipanti dei suoi folti gruppi si muovono e danzano avanzando e indietreggiando nello spazio, esplorandolo in tutte le sue dimensioni e direzioni<sup>13</sup>.

È peraltro con questa modalità di movimento che adotta nel lavoro di danzaterapeuta, che nel libro si snodano anche i suoi pensieri e i racconti di tutte le sue esperienze. María José riconosce che si tratta di un modo di procedere tortuoso e spezzettato, pieno di imprevisti salti temporali, che potrebbe disorientare e confondere il lettore, facendogli perdere il filo del discorso. Con questa consapevolezza, infatti, dice: «l'avvicinarsi in modo imprevisto di andate e ritorni forse potrà confondere il lettore. Se dovesse succedere, gli consiglio di ritornare al punto di inizio, dove ognuno potrà ritrovare di nuovo anche il proprio»<sup>14</sup>.

Il modo ideale per orizzontarsi in questa lettura potrebbe essere, appunto, come lei stessa suggerisce, quello di ritornare al “punto di inizio”. Certo lei non pensa a questo “punto” solo come a qualcosa di stampato in modo definitivo e stabile sulla pagina del libro, a cui poter far riferimento in qualsiasi momento. Immagino, invece, che esso coincida sostanzialmente, facendo mie le parole di Maurice Bejart, con quel: «centro, che viene chiamato, secondo le usanze, anima, cuore, intuizione»<sup>15</sup> o con quella: «parte più intima e profonda dell'essere umano»<sup>16</sup>, a cui allude Laura Boella in un suo interessante volume sul tema dell'empatia. Riconnettersi con questa parte può essere un modo per riaffermare il vero senso della propria esistenza e dunque per riuscire a capire qualcosa di più sia della propria storia personale che di quella degli altri. Così il “punto” è un'immagine simbolica, ricorrente nelle pagine del libro, che può assumere svariati significati a seconda del contesto<sup>17</sup>. María José parla di “punto

<sup>13</sup> Tratta da una consegna basata sulle parole di carattere simbolico: «per andare avanti bisogna prima andare indietro», utilizzate da María José come stimolo motorio ed emotivo nel lavoro con i suoi gruppi. Sono parole che traducono e possono far sperimentare concretamente nella danza, l'idea che la spinta a procedere nel futuro dipende essenzialmente dalla consapevolezza del passato. L'espressione è stata da me annotata durante uno dei numerosi seminari di formazione e aggiornamento a cui partecipo dall'anno 2009, che María José Vexenat tiene annualmente presso la Fondazione Eris Onlus di Milano, ex A.S.P.R.U. Risvegli Onlus.

<sup>14</sup> *Danzaterapia*, p. 12.

<sup>15</sup> Cit. in Carizzoni, Pier Giorgio – Ghirladotti Arianna (a cura di), *Isadora Duncan Pina Bausch*, cit., p. 13.

<sup>16</sup> Boella, Laura, *Sentire l'altro. Conoscere e praticare l'empatia*, cit., p. 96.

<sup>17</sup> Nel suo libro *Qué es la Danzaterapia. preguntas que tienen respuestas*, María Fux descrive il punto come un elemento dotato di suoni e colori, che rappresenta la più piccola forma e possibilità di movimento per l'uomo. Cfr. Fux, María, *Qué es la Danzaterapia. preguntas que tienen respuestas*, Bue-

di inizio” probabilmente influenzata dall’uso molto frequente di questa immagine nella danzaterapia di María Fux e lo pensa come qualcosa che sta alla base di tutto, che è, dunque all’origine del percorso dei suoi pensieri. Lo sente come un vero e proprio riferimento, un centro propulsore di senso, con cui è importante continuare a dialogare e a restare in contatto per non smarrirsi nel labirinto della mente. Tutti questi particolari attributi del punto vengono da lei riassunti nel libro in questa sua breve descrizione: «qui [nel punto] sono racchiuse tutte le ragioni per ricominciare. Qui esiste potenzialmente tutto, proprio come nel Big Bang»<sup>18</sup>.

Un altro aspetto significativo che fa riflettere sul valore di questo testo, riguarda la natura incarnata del suo linguaggio. Man mano che si procede con la lettura si scopre che in esso, facendo mie le parole di Ezio Raimondi, si incarna una persona<sup>19</sup> che è cresciuta con la danza e che perciò ha imparato a pensare e ad esprimersi prima di tutto con il corpo. In altre parole dietro ad ogni pensiero di María José, come direbbe la Sinibaldi, c’è sempre il corpo che suggerisce all’io i suoi concetti e i suoi ragionamenti<sup>20</sup>. Le sue parole e i suoi pensieri riflettono dunque un tipo di sapere che «scaturisce dalle membra del corpo che danza»<sup>21</sup> e che non si contrappone mai a quello razionale, perché viene prima della ragione, anzi la eccede<sup>22</sup>. È un’idea questa che, secondo Alessandro Pontremoli, è appartenuta anche a Paul Valéry. Questo scrittore poeta e filosofo della danza infatti sosteneva che: «chi danza incarna l’essenza stessa del pensiero, liberato da ogni vincolo di tipo linguistico, dialettico o concettuale»<sup>23</sup>. La danza per lui era: «il pensare nell’atto stesso del suo prodursi»<sup>24</sup>. A questo genere di sapere e conoscenza fondato sulla pratica, già nel secolo scorso Rudolf Laban aveva dedicato molti studi, riconoscendo alla

---

nos Aires, Grupo Editorial Lumen, 2004, cap. *Primeros pasos que conducen a la danzaterapia*, par. *Del silencio a una palabra: Danzaterapia*, pp. 18-19 oppure cfr. la traduzione italiana *Cos’è la danzaterapia: il metodo María Fux*, Tirrenia, Edizioni del Cerro, 2006, cap. I *Primi passi che conducono all’origine della danzaterapia*, par. *Dal silenzio a una parola: Danzaterapia*, p. 20.

<sup>18</sup> *Danzaterapia*, p. 137.

<sup>19</sup> Cfr. Raimondi, Ezio, *Un’etica del lettore*, cit., p. 19.

<sup>20</sup> Cfr. Sinibaldi, Clara, *Idee per una filosofia della danza*, in «Comunicazioni Sociali», vol. XXI, n. 4, 1999, pp. 381-418: p. 391.

<sup>21</sup> *Ivi*, p. 383.

<sup>22</sup> *Ibidem*.

<sup>23</sup> Pontremoli, Alessandro, *La danza. Storia, teoria, estetica nel Novecento*, Bari, Laterza, 2004, p. 38.

<sup>24</sup> *Ibidem*.

danza la capacità di esercitare un effetto stimolante sulle attività della mente<sup>25</sup>. Il danzatore, coreografo e maestro, che fu il padre della danza moderna europea, sosteneva infatti che il movimento può aiutare ad essere non solo padroni della propria energia fisica, ma anche dei propri pensieri<sup>26</sup>. Di questa connessione tra pensiero e movimento era consapevole anche Isadora Duncan, pioniera della danza moderna, che in quest'arte aveva colto una forza che andava ben oltre quella fisica, potendo essa, secondo lei, creare degli stati mentali incontrollabili dalla volontà umana<sup>27</sup>.

Di fronte alle convinzioni che questi danzatori hanno che il corpo incarna il pensiero così come il pensiero si incarna nel corpo, che ci sia cioè una stretta interdipendenza tra di loro, si scopre la ragione per cui la scrittura di María José, pur essendo essenzialmente semplice, concreta e assolutamente non cerebrale, a volte può essere incomprensibile al lettore che non sia addentro alle cose della metodologia Fux. Senza aver fatto con lei un'esperienza di danzaterapia, il senso logico di certe espressioni può sfuggire e c'è inoltre il rischio che le riflessioni, le immagini, le suggestioni, le parole allusive, cariche di riferimenti al corpo e al movimento di cui è intrisa ogni pagina, possano essere interpretate superficialmente o in modo dubbio. D'altronde, come abbiamo visto, in questo testo si incarna con forza la pratica di un'arte, la danza, che non può mai essere completamente ridotta a dei concetti, o che, in altre parole, come sostiene la Sinibaldi, ha una forma espressiva che non potrà mai coincidere con quella concettuale<sup>28</sup>.

Un ultimo aspetto importante del libro che vale la pena evidenziare, è quello di contribuire a chiarire la natura della relazione che esiste tra maestra e allieva e a mettere in luce il filo che le unisce. In effetti, da queste pagine si comprende come tra di loro ci siano dei forti elementi di vicinanza e sintonia ma anche di diversità. La prima differenza che si osserva, per esempio, è che María José, non ha mai esordito in teatro. María Fux, come documentano molti trafiletti e articoli di quotidiani risalenti agli anni Quaranta, si esibisce invece in quegli anni in diversi teatri di Buenos Aires con una serie di *recital*, proposti come

---

<sup>25</sup> Cfr. Laban, Rudolf, *L'arte del movimento*, Macerata, Ephemeria, 2009, p. I.

<sup>26</sup> Cfr. Laban, Rudolf, *La danza moderna educativa*, Macerata, Ephemeria, 2009, p. 20.

<sup>27</sup> *Ivi*, p. 9.

<sup>28</sup> Cfr. Sinibaldi, Clara, *Idee per una filosofia della danza*, cit., p. 390.

ballerina solista<sup>29</sup>. Le sue danze estremamente personali, caratterizzate da movimenti molto plastici che fluivano dal corpo così naturalmente da sembrare, secondo il parere di certi critici, fin troppo spontanei, costituiranno successivamente il materiale dei suoi incontri di danzaterapia. In effetti, María Fux spesso ribadisce che le radici del suo lavoro, tutto quello che era in procinto di diventare era già contenuto nel suo modo di lavorare con l'improvvisazione, nelle sue idee coreografiche, nelle proposte creative dei materiali di scena. In tutti i suoi scritti e pubblicazioni l'artista sostiene che il suo metodo è nato dal trasferimento della creatività degli spettacoli nelle sue lezioni. È dunque dal palcoscenico, luogo di relazione per eccellenza<sup>30</sup>, che nasce la danzaterapia<sup>31</sup> di María Fux. Le fonti d'ispirazione per questo nuovo indirizzo di lavoro, dopo un'intensa esperienza emotiva e affettiva oltre che corporea con una bambina non udente, le troverà soprattutto nel gruppo, inteso come espressione dell'altro e come possibilità di incontro tra individui.

### **María Fux. Cenni sul metodo**

Del metodo Fux è importante sapere che non è mai stato sistematizzato dalla sua creatrice che ha volutamente evitato di farlo per mantenerlo, in sintonia con gli incessanti cambiamenti della vita, in uno stato di mobilità ed evoluzione continuo<sup>32</sup>. Quindi più che basarsi sugli schemi fissi di una specifica

<sup>29</sup> Gli articoli di giornale che lo confermano sono conservati e catalogati in ordine cronologico nell'archivio dedicato a María Fux presso il Centro Toscano di Movimento e Danza di Firenze. Di essi non sempre esiste la testata.

<sup>30</sup> Cfr. Mustacchi, Claudio (a cura di), *Nel corpo e nello sguardo. L'emozione estetica nei luoghi della cura e della formazione*, Milano, Edizioni Unicopli, 2001, p. 149.

<sup>31</sup> Come molte altre danzatrici che provengono dalla danza moderna: Francizka Boas, Marian Chace, Trudi Schoop e Mary Stark Whitehouse e che si muovono in una dimensione di studio e ricerca instaurata da Laban, operando all'interno di strutture psichiatriche e ospedali, María Fux a partire dagli anni Sessanta sperimenta nel suo Studio di Buenos Aires una metodologia di danza, messa a punto con portatori di *handicap*, audiolesi, spastici, *down* e non vedenti, che successivamente verrà denominata danzaterapia. Da queste prime pioniere si può dire che abbiano preso spunto tutte le nuove generazioni di danza-terapeute/i che da circa venticinque anni contribuiscono alla diffusione della disciplina anche nel nostro Paese, prima, come viene evidenziato in un testo dell'APIID (Associazione Professionale Italiana Danzamovimentoterapia), con corsi e stage isolati e in un secondo momento con vere e proprie scuole di formazione, ognuna con la sua specifica cornice teorica di riferimento e con un particolare modello per la comprensione del movimento. Le metodologie attualmente presenti in Italia sono numerose e possono essere sintetizzate nel metodo María Fux, nell'*Espression Primitive* fondata da Herta Duplan, nella Danza/Movimento Terapia *Gestalt*, nella Danzaterapia Integrata, nel metodo che integra Movimento Autentico (Mary Stark Whitehouse e altri), *Laban Analysis* e Analisi del Movimento *Ke-stenberg*, in quello di matrice junghiana ispirato a Laura Sheleen e alla medicina psicosomatica, in *Life-Art*, metodo che unisce la danza e l'espressione grafica a un'impostazione junghiana, fondato da Anna Halprin e ovviamente la situazione è in continua evoluzione.

<sup>32</sup> Cfr. Fux, María, *Frammenti di vita nella danzaterapia*, Tirrenia, Edizioni Del Cerro, 1999, p. 30.



tecnica esso consiste in delle proposte vive che, per rendere l'incontro con il movimento il più fluido possibile, il danzaterapeuta elabora e formula a seconda dei precisi bisogni del gruppo.

Uno dei primi fondamenti di questo metodo, riprendendo un'espressione della psichiatra, esperta di danzaterapia Fux, Manuela Peserico<sup>33</sup>, è di: «portare all'esterno qualcosa di interiore per comunicare con il mondo circostante, in un modo che vada al di là della parola»<sup>34</sup>. Alla base poi della metodologia, come è la stessa Fux a sottolineare, c'è l'idea che la danza così intesa possa svolgere un ruolo di prevenzione della malattia, stimolando sempre l'individuo a giovare di tutte le sue risorse, aiutandolo a superare i limiti fisici e psicologici che possono impedire o rendere difficile il mantenimento di un corretto equilibrio<sup>35</sup>.

Gli elementi focali intorno a cui si sviluppa la danzaterapia Fux sono contenuti in sintesi nello stimolo coreografico, nella musica, nel movimento e nello stato emotivo di ciascun individuo<sup>36</sup>. Come ben precisa Pietro Farneti, formatore nel metodo Fux, questi quattro elementi sono sempre presenti e ben combinati, nel senso che per avere più forza, stimolare la mobilità espressiva e gli aspetti creativi della persona durante la danza, non devono mai essere dissonanti tra di loro, ma sempre organizzati in modo da costituire un filo conduttore di cui il danzaterapeuta può avvalersi per creare un percorso esperienziale guidato, trovare dei ponti e aprire varchi di comunicazione con gli utenti.

Di fatto nella metodologia possiamo osservare due dimensioni fondamentali che la pedagoga e danzaterapeuta, docente del metodo Fux, Chiara Colombo, definisce come quella del "contenuto" e della "forma". Il contenuto, secondo lei, è espresso dagli stimoli intesi appunto come dei percorsi esperienziali, che vengono esperiti attraverso la partecipazione degli utenti ad una coreografia guidata dal conduttore, in qualche modo elaborata a partire dalle creazioni coreografiche della danzatrice argentina. Gli stimoli possono

---

<sup>33</sup> Come si noterà, in questo scritto si fa spesso riferimento al pensiero di Manuela Peserico e al suo testo *Danzaterapia. Il metodo Fux*, Roma, Carocci editore, 2004, poiché insieme al manuale di Chiara Colombo, *Radici e forme della danzaterapia. Uno sguardo sul Metodo Maria Fux*, Milano, M&B Publishing, 2006, rimane tuttora uno degli unici testi che propongono, dedicandole una specifica riflessione, una sistematizzazione della metodologia Fux.

<sup>34</sup> Fux, Maria, *Frammenti di vita nella danzaterapia*, cit., p. 40.

<sup>35</sup> *Ivi*, pp. 40-41.

<sup>36</sup> Cfr. Colombo, Chiara, *Radici e forme della danzaterapia. Uno sguardo sul Metodo Maria Fux*, cit., p. 19.

ispirarsi a suoni, parole o ad immagini come la radice, l'alga, il sasso, ecc. per citare solo alcuni esempi, che sono stati codificati nella metodologia, che possono essere sempre integrati ed aggiornati con nuove proposte. Spesso sono dei veri e propri oggetti come teli colorati, palloncini, elastici, bastoncini di bambù, piume e sedie; uno stimolo, inoltre, può essere anche la musica e qualsiasi tipo di materiale sonoro<sup>37</sup>. Per la forma invece, si intende come ben chiarisce la Colombo:

L'insieme di tutti quegli elementi che danno colore emotivo al percorso e lo rendono ogni volta unico e irripetibile. Rientrano quindi in questa categoria: la scelta delle musiche l'utilizzo della voce e del corpo del conduttore, la scelta delle parole con cui guidare il percorso, la successione del percorso stesso, le variazioni rispetto al percorso standard, l'utilizzo dello spazio e delle luci, ecc.<sup>38</sup>

Potrebbero rientrare in questa categoria anche quelle indicazioni che si riferiscono, per esempio, alla modalità con cui utilizzare lo spazio, distribuire e suddividere i partecipanti in tutta la sala, in piedi o a terra, in un gruppo, due gruppi o più gruppi per consentire loro di rispecchiarsi nel lavoro dei compagni<sup>39</sup>.

La forma per la Colombo:

Può in sintesi essere definita come l'insieme delle variabili che fanno sì che uno stimolo coreografico standard, con tutti i limiti che questa espressione può avere, diventi una proposta creativa in cui colui che conduce si fa parte integrante del processo espressivo che si realizza nel qui e ora. La forma è dunque quel quid che differenzia il danzaterapista da un esecutore pedissequo di una tecnica e lo avvicina invece all'artista. In un certo senso il danzaterapista, padroneggiando gli elementi della forma, è come l'attore di teatro che ogni sera mette in scena lo stesso copione, ma lo fa rivivendolo e ricreandolo in modo unico ogni volta. Questo aspetto è fondamentale per comprendere il concetto di metodologia e differenziarlo da quello di tecnica.<sup>40</sup>

Come si è detto, la metodologia che nasce principalmente dall'incontro con l'handicap sensoriale, in particolare con la sordità, non si basa su delle indicazioni teoriche e tecniche precise ma su dei suggerimenti creativi trasmessi attraverso degli stimoli che la Fux ricerca e usa come un ponte, innanzitutto

<sup>37</sup> Cfr. *ivi*, pp. 118-119.

<sup>38</sup> *Ibidem*.

<sup>39</sup> *Ivi*, p. 119.

<sup>40</sup> *Ibidem*.

rispetto all'handicap uditivo. Sono stimoli che trova, come sottolinea la Colombo: «frugando nella sua esperienza artistica e nell'apprendimento sviluppato in gioventù quando, sperimentava la contaminazione tra la danza e altre forme d'arte come la poesia, la pittura, la scultura, la musica, il teatro»<sup>41</sup>. Per questo motivo la Fux direttamente o nei suoi testi incoraggia sempre i danzaterapeuti ad applicare il suo metodo affidandosi alla loro formazione e alle loro esperienze in modo libero e personale, in base alla loro creatività, sensibilità, stile e competenze professionali e questo è il motivo per cui esistono molte chiavi di lettura della metodologia, indirizzi e filoni di pensiero al riguardo. L'approccio personale, creativo e vitale allo stimolo coreografico può essere considerato il vero segreto di questa metodologia, che deve poter avere un effetto non solo su chi partecipa, ma anche sul conduttore, chiamato per primo a fare proprio quanto si accinge a proporre<sup>42</sup>. María non segue, dunque, una tecnica in senso stretto, ma preferisce parlare, come abbiamo visto, del suo lavoro come di una metodologia, prendendo le distanze dalle tecniche rigidamente codificate, inadatte secondo lei a soddisfare quell'istinto espressivo cui la danza deve rispondere<sup>43</sup>.

In conclusione, è importante sottolineare che sono stati lo stimolo e gli effetti positivi che esso riesce ad esercitare sulle persone a rendere il lavoro di María terapeutico. Lo stimolo riesce infatti, a catturare l'attenzione, a trascinare emotivamente, a coinvolgere nella danza, a motivarne la comunicazione, a svolgere una funzione che la Colombo descrive di facilitazione dell'esperienza espressiva<sup>44</sup>. Di ciò, a un certo punto, María iniziò ad accorgersi, osservando che quando il gruppo riusciva a comprendere e ad appropriarsi delle proposte basate sul linguaggio non verbale del movimento, costruito intorno ad un preciso stimolo, cambiava la sua espressione del volto, del corpo e del comportamento in generale<sup>45</sup>. Questa comprensione la portò di conseguenza ad attribuire all'unione di stimolo e movimento una connotazione psicologica e simbolica profonda, che in questa sede non può essere trattata, ma che è stata oggetto di approfonditi studi e ricerche, e a scoprire che insieme potevano

---

<sup>41</sup> *Ivi*, p. 141.

<sup>42</sup> *Ivi*, p. 118.

<sup>43</sup> *Ivi*, p. 117.

<sup>44</sup> *Ivi*, p. 120.

<sup>45</sup> Cfr. Fux, María, *Primo incontro con la danzaterapia*, Vicenza, Edizione Charitas, 1982, p. 15.

stimolare al massimo le risorse vitali dell'individuo, trasmettendo sensazioni di equilibrio e benessere al corpo e alla mente.

Si può dunque a ragion veduta affermare che in ogni lezione la Fux, sviluppando un percorso esperienziale con svariati stimoli scelti ad hoc e incoraggiando i suoi allievi ad abbandonare, come lei dice, il loro narcisismo (il bel movimento che potrebbe piacere a lei, ai compagni e al pubblico), aiutandoli ad incontrare e a percepire sempre di più parti conosciute o sconosciute di se stessi, a cercare dentro di sé un modo per realizzarsi con il movimento, svolga un lavoro terapeutico. A María però non piace definirsi una terapeuta. Si considera, invece, e desidera essere ritenuta semplicemente un'artista che mette a disposizione degli altri la sua arte.

### **María José Vexenat. L'allieva-erede**

María José entra nel 1977, all'età di nove anni, nello Studio di María e, non lasciandolo più, ha ereditato da lei non solo la sua arte e una profonda conoscenza di questa danza che esce dai teatri e dai codici, che è accessibile a tutti, che cambiando qualcosa in chi la pratica diventa terapeutica, ma anche la missione di trasmetterla con tenacia esplorando tutti i modi possibili per farlo. La convinzione che la danzaterapia abbia il semplice scopo di far vivere delle esperienze in cui sia possibile danzare la realtà della vita, di permettere la costruzione di personali percorsi di senso e che possa diventare, come qualcuno ha giustamente detto, il motore di una nuova socialità<sup>46</sup>, l'hanno certamente indotta a ricercare la sua strada più fuori che dentro il teatro. La danzaterapia per lei: «nasce dalla vita perché dipende dall'esperienza, non da quella dell'altro, bensì da quella propria, da un'esperienza autenticamente nostra»<sup>47</sup>.

Cercare di far uscire la danza dal luogo convenzionale del teatro, diffonderla in svariate realtà e in diversi contesti sociali, renderla accessibile a tutti, facendone uno strumento autentico ed unico di autoconoscenza, di comunicazione, socializzazione ed integrazione, di espressione comunitaria e sociale, cercando un tipo sempre più attivo di relazione con lo spettatore, avvalendosi anche di forme di comunicazione virtuali e di massa come

<sup>46</sup> Cfr. Carosi, Massimo, *Movimenti urbani. La danza nei luoghi del quotidiano in Italia*, Spoleto, Editoria e Spettacolo, 2011, p. 25.

<sup>47</sup> *Danzaterapia*, p. 111.

Facebook, sembra essere la sua priorità. Indubbiamente María José oggi è più impegnata e attiva sul fronte della formazione e divulgazione della danzaterapia metodo Fux che su quello della ricerca del proprio successo artistico. Per diffondere il più possibile questa pratica, si impegna comunque nella creazione e realizzazione di *performance* e spettacoli di cui non è mai la protagonista ma piuttosto la regista o coreografa, o meglio, come qualcuno ha detto, la coreo-regista. Nelle sue produzioni sono coinvolti i gruppi integrati di persone abili e diversamente abili che conduce continuamente nei suoi laboratori durante l'anno<sup>48</sup>.

Considerando la disparità tra l'ampio spazio che María José accorda a far conoscere e praticare la danzaterapia e l'esiguità delle *performance* che realizza o di cui è interprete, viene naturale domandarsi se con le sue capacità avrebbe potuto fare carriera come danzatrice o coreografa. Una possibile risposta a questo interrogativo che è assolutamente ragionevole porsi è che i suoi interessi l'hanno sicuramente allontanata da questo cammino. Ciò che le sta veramente a cuore, a cui si dedica, è essere quel ponte di cui parla sempre la sua maestra, servire cioè da ispirazione per tutta la gente che non vuole stare in teatro seduta a guardare, ma che desidera e ha bisogno di danzare, partecipare, provare quell'esperienza che è la danzaterapia.

María José, come molti altri danzatori del passato e del presente, sente innanzitutto la necessità di interrogarsi sulla natura antropologica e sulla funzione sociale della danza ed è essenzialmente interessata, prendendo esempio dalla sua maestra, a portarla in mezzo alla gente per sopperire in qualche modo a quella serie sempre crescente di mancanze sociali, culturali, psicologiche e affettive che si osservano in svariati contesti quotidiani e di vita. Diffondere il metodo Fux è per lei un modo, senza essere esplicitamente politica, per immergersi e intervenire concretamente in questi contesti risignificandoli con i contenuti umani, con le intense esperienze emotive e il senso di partecipazione e solidarietà che contraddistinguono la danzaterapia.

---

<sup>48</sup> A questo proposito si può citare un suo spettacolo, *Convivencia Sagrada*, ispirato al *rock* progressivo degli anni Sessanta, da lei realizzato nel settembre del 2012 nella città di La Plata, alla fine di un percorso di integrazione con l'arte. Si può pensare anche a una sua più recente *performance*, realizzata nel 2013, in occasione di una mostra dedicata alle donne nell'arte, allestita presso la fondazione Claudina Thévenet, in cui da anni conduce un gruppo di giovani affette da sindrome di *Down*.

Il suo modo di concepire la danzaterapia e di proporla al pubblico è per certi aspetti molto vicino a quello di coloro che si impegnano a diffondere tutte quelle forme di danza collettive come la *community dance* o la danza educativa per i bambini, che affondano le loro radici nei “cori di movimento” introdotti già negli anni Venti del Novecento da Rudolf Laban<sup>49</sup>. Si tratta di danze che valorizzano l’aspetto esperienziale, che creano delle condizioni favorevoli all’incontro, all’integrazione di persone diverse, che mirano a costruire momenti di aggregazione e socialità, a sviluppare un maggior senso comunitario, cercando anche una relazione forte con l’ambiente. La danzaterapia di María José ha senza dubbio molto in comune con tutti i generi di danze corali che mettono in primo piano l’esperienza, la collettività, la comunità, il gruppo, dialogando con i tempi, i luoghi e gli spazi. La sua danza può essere accostata per certi versi anche a quella della coreografa e danzatrice americana Anna Halprin o a quella urbana che, come ben spiega in un suo interessante libro Massimo Carosi, cerca soprattutto di stabilire un dialogo costruttivo con l’habitat dell’uomo contemporaneo, entrando nei luoghi della quotidianità, in aree dismesse e abbandonate della città o semplicemente anonime e stereotipate, senza storia ed identità per risignificarle, renderle più vivibili e umane<sup>50</sup>.

Rimane da dire però che María José non ha frequentato solo lo Studio di María, che a Buenos Aires è una vera e propria istituzione per essere stato il primo della città ad aver aperto le porte a persone diversamente abili e ad aver avviato un discorso di integrazione dei portatori di handicap nella danza. Dopo essersi formata con María Fux come danzaterapeuta, decide infatti di aprirsi nuovi orizzonti, impegnandosi nello studio della danza moderna e jazz e della coreografia nella prestigiosa scuola di Margarita Bali<sup>51</sup> a Buenos Aires. È solo dopo aver ottenuto il diploma di ballerina e coreografa professionista, che decide di dedicarsi completamente alla danzaterapia, iniziando una stretta e lunga collaborazione con la Fux che continua tuttora. A lei María, come si è

<sup>49</sup> Cfr. Delfini, Laura, *Oltre la scuola... la community dance. Beyond the school...*, Bologna, Mousiké, Progetti Educativi, 2004, p. 8.

<sup>50</sup> Cfr. Carosi, Massimo, *Movimenti urbani. La danza nei luoghi del quotidiano in Italia*, cit.

<sup>51</sup> Margarita Bali è una coreografa e videasta argentina, realizzatrice di progetti artistici multidisciplinari e co-direttrice della compagnia indipendente argentina Nucleodanza. Per maggiori informazioni cfr. in particolare il sito web: [www.margaritabali.com](http://www.margaritabali.com).

detto, ha indicato un percorso molto preciso, trasmettendole tutta le sue conoscenze, sicura di metterle in buone mani.

María José dimostra perciò un fortissimo attaccamento ai principi di María Fux e al suo metodo a cui obbedisce naturalmente, abbracciandolo e condividendolo completamente. D'altronde il contributo di María Fux è stato fondamentale per lo sviluppo della danzaterapia in Argentina. Ha avuto il coraggio di rompere con il passato e di percorrere nuove strade in un periodo storico durissimo per il Paese, segnato dalla dittatura. María si è impegnata, non con le parole, ma con i fatti, grazie alla danza, a mantenere vivo, a sviluppare e a diffondere in tutti gli ambiti culturali e contesti sociali a cui ha potuto accedere, a partire dai teatri fino agli ospedali, università incluse, il valore della creatività individuale cioè della possibilità per ciascuno di potersi esprimere attraverso il movimento. Quanto a María José, bisogna considerare che dai tempi del suo esordio professionale fino ad oggi è vissuta in un'Argentina completamente diversa rispetto a quella con cui solo pochi anni prima si era dovuta confrontare la sua maestra. Nel 1983, infatti, con l'elezione del radicale Raúl Alfonsín viene restaurata la democrazia e nonostante l'avvicinarsi di vari governi e di crisi legate soprattutto a problemi economici e sociali è comunque in un clima democratico che María José cresce come danzatrice.

Anche lei come accade a tutti è stata influenzata dalle tendenze culturali e dalla situazione politica del suo tempo e ciò si riflette inevitabilmente sul piano esteriore in uno stile di danza che è libero e naturale, anti-classico e non condizionato da una tecnica, così come richiede il metodo Fux, ma è molto più contemporaneo rispetto a quello di María che si è formata nell'ambito della danza moderna. Nelle movenze e nella gestualità di María José risuonano tutte quelle emozioni che hanno a che vedere non solo con aspetti di lei, con la sua situazione personale e con le esperienze di vita che continuamente la cambiano, ma anche con i modi del vivere e del sentire contemporaneo. Con un linguaggio corporeo estremamente personale, basato su un continuo alternarsi di movimenti armonici e dissonanti, María José danzando, sempre, si racconta, motivata da un tema o da precise immagini che è la musica a suggerirle. La musica infatti continua ad avere anche per lei come per la sua maestra un ruolo centrale, costituisce cioè quasi sempre la base e la fonte d'ispirazione sia nella

scelta dei temi che delle immagini, delle idee legate alla creazione coreografica o di precise qualità di movimento.

Dal punto di vista, invece, del suo lavoro creativo, María José ha trovato un modo originale di unire il materiale artistico ereditato con proposte di danza in cui spazia dai problemi ecologici del nostro pianeta, alle problematiche concrete che la gente affronta nella quotidianità, sia nell'ambito della famiglia, che dei rapporti interpersonali, fino a toccare temi sociali legati alla questione dell'integrazione, dell'emarginazione e dell'isolamento o che investono la sfera più privata della conoscenza di sé, della consapevolezza, dei bisogni esistenziali dell'uomo, del suo benessere fisico e psicologico. María José, dunque, anche se non possiede il carisma di María, sembra essere all'altezza del suo ruolo di assistente e discepola prediletta. Sono ormai innumerevoli i contesti in cui ha saputo dimostrare di essere capace di riformulare con originalità la strada indicatale e di averla anzi assimilata e interiorizzata a tal punto da conservare, come secondo l'antropologa canadese della danza Rosemary Jeanes Antze dovrebbe accadere all'allievo, nel cuore e nella mente la sua immagine, la sua forza e tradizione<sup>52</sup>. È, infatti, senza dubbio, riuscita a fondere in un linguaggio personale gli elementi performativi, teatrali ed espressivi, ereditati dal lavoro creativo e artistico di María con quelli della sua formazione, dei suoi interessi e della sua esperienza. Benché fedele, come abbiamo visto, ai principi del metodo, è più orientata e impegnata della sua maestra, se non altro idealmente, ad ampliare i campi di intervento della danzaterapia, cercando di renderla parte integrante della vita delle comunità in cui riesce ad introdurla. Il suo contributo più grande è probabilmente quello di aver creato una continuità tra l'esperienza che si vive dentro lo Studio e quella che può essere realizzata fuori, in tutti quegli ambiti in cui alla danza viene riconosciuto un valore sociale.

### **Le componenti del metodo**

Veniamo ora al materiale del libro che riguarda gli elementi della metodologia Fux. Come abbiamo accennato esso non è dato apertamente, ma va ricercato nel racconto della storia personale di María José costellato di frammenti del suo pensiero, coincidente con le sue diverse tappe di vita oltre

---

<sup>52</sup> Cfr. Barba, Eugenio – Savarese, Nicola, *L'arte segreta dell'attore. Un dizionario di antropologia teatrale*, Bari, Edizioni di Pagina, 2005, p. 31.



che di formazione con la danza. Se analizziamo il testo facendo riferimento agli elementi metodologici che contiene, possiamo subito individuarli in una frase rivelatrice contenuta all'inizio del primo capitolo in cui María José dice: «appena si presentava davanti a noi, María attirava inevitabilmente la nostra attenzione. La sua presenza, la sua voce, la musica, lo stimolo coreografico e l'atmosfera che regnava in ogni incontro, rendevano tutto speciale e unico»<sup>53</sup>. In questa breve descrizione sono in effetti contenute tutte le componenti fondamentali del metodo, che combinate tra di loro servono a costruire un incontro di danzaterapia.

A questi elementi fondamentali se ne aggiungono altri più marginali e accidentali ma con una loro influenza estetica ed emozionale non del tutto trascurabile, come, per esempio, il modo di abbigliarsi del danzaterapeuta, a cui María José fa riferimento quando illustra come era attratta e sorpresa dal fantasioso stile di María di acconciarsi i capelli e di abbigliarsi a lezione<sup>54</sup>. Gli abiti della Fux sono diventati infatti un tratto caratteristico del suo stile. Il colore delle sue morbide tuniche, vagamente orientaleggianti, portate sui pantaloni, il fiore colorato puntato nei capelli sempre raccolti in uno chignon, oltre ad enfatizzare i suoi movimenti e a creare un alone di poesia, anticipano in qualche modo il clima e l'umore dell'incontro. Anche lei come le pioniere della *modern dance* americana: Ruth St. Denis, Loïe Fuller, Isadora Duncan e Martha Graham, che ha personalmente conosciuto studiando nella sua scuola a New York, assegna al costume un ruolo fondamentale. Lo considera come loro un importante ingrediente coreografico e scenografico del *setting* di danzaterapia. Le sue allieve indossano ancora adesso delle tute pantalone di un tessuto elasticizzato, di colore azzurro Francia, proprio di quell'azzurro delle spoglie tende con cui la Duncan amava allestire le sue scene. I costumi sono creati appositamente a mano, per rispettare il più possibile le forme e le misure di ogni corpo. Si tratta di un costume che ha un preciso significato, pensato ad hoc per la persona e per il gruppo, ideato da María probabilmente con l'intento di trasmettere ai danzatori, già a partire da un semplice capo d'abbigliamento, il senso di unione ed integrazione che è uno degli obiettivi più importanti del suo lavoro. Oggi María José continua la tradizione vestendo spesso in modo

<sup>53</sup> *Danzaterapia*, p. 19.

<sup>54</sup> *Ini*, p. 17.

creativo, multicolore e multistrato. I suoi indumenti sono anche per lei una parte integrante del *setting*. Concorrono infatti insieme alla musica, all'oggetto-stimolo, ad un'immagine o ad una parola ad identificare diverse atmosfere a seconda della situazione emotiva che vuole evocare.

### *La presenza*

La presenza cioè quella capacità di abbagliare lo spettatore o *iki-iki*, come direbbero in Giappone, è una qualità che il danzaterapeuta deve possedere per imporsi all'attenzione del gruppo, per colpirlo e riuscire a trasportarlo nell'atmosfera dell'incontro. In María, come giustamente osserva María José, è potente perché in lei è una dote naturale che ha ulteriormente sviluppato nel suo lavoro d'artista preparando *recital* e spettacoli. La scrittrice Ann Daily nel suo volume *Done Into Dance*, dedicato a Isadora Duncan, definisce così questa speciale dote:

Presence – the magnetic sense of fullness that certain dancers possess – is as difficult to define as it is to overlook. It is something that cannot be taught per se; it is not contingent on technique, it is tied up with some discernible physical/mental skills. It has to do with focus, with concentration, with one's saturated attention to everything surrounding and everything within. It has to do with a quality of bodily listening as well as bodily singing. It has to do with skin as well as muscle. It has to do with filling every moment as if it were eternity.<sup>55</sup>

La Daly pensa che al fondo di questa qualità, descritta come qualcosa d'inafferrabile dalla ragione e indipendente dall'esercizio di una tecnica, ci sia da parte di colui che la possiede una grande capacità di concentrazione e di ascolto nei confronti del proprio mondo interno ed esterno. Di questa opinione fu anche il famoso drama advisor Peter Slade, promotore come María Fux di una filosofia della danza non centrata sulla tecnica o su una precisa estetica del corpo bensì sulla valorizzazione e sviluppo della unicità e della personalità di ogni essere umano. Per lui la presenza dipendeva essenzialmente dalla disponibilità che ogni individuo ha di lasciarsi assorbire, meravigliare da tutto ciò che vede ed osserva, anche dal più piccolo e apparentemente insignificante dettaglio e dalla capacità di eseguire ogni azione, anche la più

---

<sup>55</sup> Daly, Ann, *Done Into Dance. Isadora Duncan in America*, Middletown, Wesleyan University Press, 2002 (I ed. 1995), p. 38.

semplice, con profonda sincerità<sup>56</sup>.

Su «questa capacità di messa a fuoco sul momento presente»<sup>57</sup>, per usare le parole dello psicoterapeuta francese, esperto di movimento, Jacques Dropsy, dovrebbe investire, in base ai principi del metodo Fux, non solo il danzaterapeuta ma anche l'utente. Riuscire a raggiungere una presenza di spirito “qui ed ora” potrebbe infatti aiutarlo a liberare, come accade naturalmente negli animali, le sue migliori possibilità motorie; ciò potrebbe permettergli di ottenere una coordinazione psicomotoria veramente adeguata all'organismo. Negli animali che non sono dotati, come dice Dropsy, della facoltà di astrarsi dal “qui e ora” le azioni sono sempre armoniche e coordinate essendo il frutto dell'adattamento più conveniente alla realtà immediata. La presenza di spirito può perciò dare ad ogni gesto una qualità e un'efficacia che nessuna azione meccanica o distratta può ottenere<sup>58</sup>. Questo ci impone, come abbiamo visto prima con Ann Daly e Peter Slade, un'attenzione cosciente e costante a noi stessi oltre che alla realtà.

È per questo motivo che nei gruppi di danzaterapia Fux si pratica un lavoro costante sulla presenza fisica, nel qui ed ora dell'incontro, su quel “soy yo” (sono io) di cui parla María José nel libro, inteso nei termini di una forte ed autentica presenza vitale, radicata nel corpo e nello spazio<sup>59</sup>. Per lavorare in questa direzione si utilizzano diversi stimoli<sup>60</sup> legati, per fare solo un esempio, alla ripetizione ritmica e cadenzata, quasi ipnotica di queste due parole appena citate, che sono: “soy yo”. Usate come intercalari, pronunciate compiendo un movimento globale o più specifico di alcune parti del corpo sul posto o nello spazio, facendo sentire anche l'appoggio del corpo al suolo, il volume occupato, le direzioni, le zone di contatto, possono far sperimentare la sensazione di “essere presenti” in un preciso spazio e tempo, di esserci e di

<sup>56</sup> Slade, Peter, *Dance. Developmental movement and guided action*, London, Hodder and Stoughton, 1977, p. 41. Il dramaturg inglese Peter Slade (1912-2004) ha utilizzato il teatro e la danza per fini educativi e terapeutici.

<sup>57</sup> Dropsy, Jacques, *Vivere nel proprio corpo, espressione corporea e rapporti umani*, a cura di Lia Camboni e Luciana Viola, Milano, Ottaviano, 1973, p. 136.

<sup>58</sup> *Ivi*, p. 122.

<sup>59</sup> *Danzaterapia*, p. 29.

<sup>60</sup> È interessante osservare come anche Eugenio Barba parli della necessità che l'attore ha di creare una rete di stimoli esterni a cui reagire con precise azioni fisiche, ossia del bisogno che ha di trovare delle tecniche extra-quotidiane per costruire un corpo performativo. A questo proposito cfr. Barba, Eugenio, *La canoa di carta. Trattato di antropologia teatrale*, Bologna, Il Mulino, 1993, p. 61.

esistere. Dunque possono servire a sviluppare la percezione interna ed esterna e a rafforzare la qualità della presenza fisica.

Fermo restando che la presenza in questo metodo è prima di tutto alimentata da un tipo di danza che valorizza l'ascolto e il movimento interno, emotivo e affettivo del corpo, piuttosto che quello esterno, fisico e muscolare, esistono molti altri stimoli, oltre a quello che ho appena presentato, che possono essere adatti a svilupparla e a intensificarla. Anche richieste centrate sul tema dell'equilibrio e del disequilibrio, fatte compiere al gruppo in un modo per cui ciascuno mette in tensione per un tempo prolungato, fino al limite delle proprie possibilità, parti diverse del corpo, possono contribuire attraverso la dilatazione e la deformazione che queste parti subiscono, a rafforzare la presenza. Si tratta fra l'altro di consegne che, condividendo gli stessi principi di alterazione dell'equilibrio delle tecniche "extra-quotidiane" individuate da Eugenio Barba<sup>61</sup>, possono nel caso di un training teatrale contribuire a mettere in vita il corpo dell'attore sulla scena<sup>62</sup>.

#### *La voce*

Veniamo ora alla voce che è stata inclusa anche da María José tra le componenti metodologiche, di cui si è detto sopra. In effetti, María Fux lavora intensamente sulla voce, sfruttandone drammaturgicamente i diversi registri e le svariate tonalità, la utilizza per costruire azioni e movimenti. La emette e le articola in stretta connessione con l'atmosfera e le suggestioni che intende creare, con le emozioni che vuole suscitare nei danzatori e con il tipo di esplorazione corporea in cui vuole condurli. La considera come un elemento in più, un'ulteriore potenzialità espressiva a cui il corpo si può appoggiare, per assimilare, per esempio, con più facilità determinati schemi ritmici. Per lei, infatti, la parola è essenzialmente ritmo e suono, è profondamente musicale, nel senso che non ha tanto valore come significato ma come materiale sonoro che può toccare, stimolare e muovere il corpo, metterlo in contatto con il suo nucleo più profondo, trasmettendogli un senso di dinamicità e ritmo. Giocando con le parole dette, cantate o cantilenate per ispirare i movimenti dei danzatori, lavorando su accelerazioni e rallentamenti, facendole crescere e decrescere, sfruttandone le pause, i silenzi, i bisbigli o le accensioni improvvise, María

<sup>61</sup> Cfr. *ivi*, p. 39.

<sup>62</sup> Cfr. Barba, Eugenio – Savarese, Nicola, *L'arte segreta dell'attore*, cit., p. 172.

ricerca forme di comunicazione, esplorando tutte le potenzialità espressive dell'individuo.

María José è perfettamente in accordo con il lavoro che la sua maestra compie sulla voce e la parola. Anche per lei la voce del danzaterapeuta, a differenza di quella dell'insegnante, non è tesa ad ottenere degli obiettivi didattici, ma piuttosto accompagna i danzatori nelle loro esplorazioni del movimento, nell'improvvisazione e nella ricerca creativa. Diventa uno dei tanti possibili stimoli che li può contemporaneamente contenere e motivare a muoversi<sup>63</sup>, a relazionarsi, a dialogare con il proprio e altrui corpo. Può servire, appunto, anche a tenerli concretamente ancorati alla realtà dell'incontro aiutandoli, attraverso l'esercizio e la pratica svolti in questo contesto, ad applicare lo stesso atteggiamento nella quotidianità.

Con un attento e appropriato uso della voce e della modulazione dei suoi toni, abbinandola sensibilmente a degli specifici passaggi della musica, ad esempio, impetuosi o tranquilli, melodici o ritmici, a certi suoi crescendo e diminuendo, inserendola nelle pause tra due diversi brani, o in mancanza della musica tra due pause silenziose, il danzaterapeuta può trovare la giusta energia e forza espressiva per comunicare con efficacia qualsiasi tipo di richiesta o per evocare e suggerire un determinato clima o atmosfera. Le esperienze di danza basate sulla sincronizzazione o anche semplice combinazione di movimento-voce possono essere molto efficaci per riuscire, sfruttando sia il canale fisico-corporeo che quello verbale ed uditivo, ad aumentare e sviluppare al massimo la libertà espressiva dei partecipanti e la loro capacità di sentire e comunicare.

In questo approccio si possono scorgere punti di contatto con altre forme di movimento, come ad esempio l'euritmia<sup>64</sup>. L'euritmista, come evidenzia Lidia

<sup>63</sup> Nella metodologia Fux il danzaterapeuta spesso utilizza la voce per pronunciare delle parole che sono state definite "madre". Chiara Colombo, nel suo manuale *Radici e forme della danzaterapia. Uno sguardo sul Metodo Maria Fux*, cit., le descrive come parole che per il loro carattere evocativo possono risuonare nell'altro in mille modi, prendendo vita sotto forma di danza. Esse per lei diventano degli oggetti simbolici in grado di contenere immagini, sensazioni ed emozioni. Cfr. *Ivi*, cap. 3, *Il modello psicoanalitico e i significati simbolici in danzaterapia. Le parole madri*, pp. 232-233. Maria Fux nel suo libro *Qué es la danza terapia. Preguntas que tienen respuestas*, cit., le considera molto stimolanti sia sul piano fisico-corporeo che emotivo e mentale, perché facilitano una comunicazione diretta e profonda con il corpo. Nel capitolo di questo libro, intitolato *Los Estímulos Creativos*, par. *Las palabras-madre*, p. 60, María Fux ne cita alcune che sono: «do spazio si muove con me», «il respiro è dentro un buchino, nella mia mano», «io sono il vento».

<sup>64</sup> L'euritmia è una forma di movimento creata da Rudolf Steiner che non va confusa né con la danza né con la ginnastica. Può essere praticata da solisti o gruppi nell'ambito di rappresentazioni teatrali. Può essere applicata anche nel campo terapeutico, come parte della medicina an-

Baratto Gentilli in un suo volume, impara a sentire, accompagnandoli con il corpo, come i suoni che compongono una parola raccolgano tutta la scala dei sentimenti umani<sup>65</sup>. A proposito dell'euritmista, Rudolf Steiner si esprime così:

L'euritmista deve riconquistare tale consapevolezza delle intime ricchezze contenute in ogni vocale e consonante allo scopo di poter eseguire con vita e con anima i movimenti ad esse relativi. Ad esempio: nell'A è contenuto il sentimento essenziale della meraviglia. È un aprire con stupore le porte dell'anima al mondo e lasciare che questo penetri in noi. Ci apriamo al mondo nel modo più puro quando gli stiamo di fronte ammirandolo. Ogni conoscenza dice il filosofo greco, comincia con la meraviglia. Quando si sta di fronte al mondo in un tale stato d'animo la voce prorompe in una A, e, nell'euritmia, le braccia si spalancano, tendendosi verso l'universo in direzioni divergenti.<sup>66</sup>

Anche María Fux associa il movimento al suono, in particolare a quello delle vocali e delle consonanti, che cerca sempre di trasmettere al gruppo con quello stesso senso di meraviglia e stupore a cui fa riferimento Steiner. Ciò accade soprattutto negli incontri a cui partecipano anche persone non udenti, che attraverso questo abbinamento di movimento e parola e l'accentuazione della mimica facciale del danzaterapeuta o dei compagni, possono in qualche modo avere un'esperienza viva e concreta del suono.

In uno spettacolo da lei creato e realizzato nel 1987, intitolato Dialogo con il silenzio<sup>67</sup>, María Fux e María Fernanda, una sua allieva non udente, si incontrano sulla scena, trovando una forma di comunicazione muta, tramite il movimento. In una danza caratterizzata da una forte gestualità esprimono con due stili molto contrastanti la loro diversità. María Fernanda si interroga sul significato del suono, della voce, del silenzio e María Fux le risponde con l'espressione animata del suo volto e della sua danza, accompagnata a quella della parola. Tra le due nasce un contatto che certamente non sarebbe stato più profondo se María Fernanda avesse potuto veramente udire le parole di María.

Della forza che si sprigiona dal movimento quando si modella sulla voce, quando, come afferma Meredith Monk: «la voce inizia a danzare ed il corpo a

---

troposofica. L'euritmia, come arte pedagogica, fa parte del curriculum delle scuole steineriane (scuole Waldorf).

<sup>65</sup> Cfr. Baratto Gentilli, Lidia, *Euritmia*, Milano, Filadelfia, 2006, p. 58.

<sup>66</sup> *Ivi*, p. 58.

<sup>67</sup> Per un maggior approfondimento cfr. in particolare Fux, María, *Formazione alla Danzaterapia*, Milano, Odòs edizioni, s.d., pp. 15-23.

cantare»<sup>68</sup>, è convinta anche María José e ne parla nel suo libro a proposito di un'esperienza vissuta a Mar del Plata. In un incontro con un gruppo in cui danzava anche una giovane affetta da sindrome di Down, María José dice di aver lavorato sull'immagine di apertura e chiusura del corpo associandola all'emissione del suono delle vocali "A" e "O". La ragazza, secondo la testimonianza della sua accompagnatrice, il giorno successivo all'incontro, sarebbe riuscita ad entrare in un edificio superando l'ostacolo di una porta girevole, proprio pronunciando e disegnando con il corpo il cerchio rotondo di una "O", sfruttando in modo sorprendente il metodo appreso nell'incontro di danzaterapia a cui aveva partecipato il giorno prima<sup>69</sup>.

### *La musica*

La musica può incantare, sollecitare e ispirare coloro che partecipano ad un'esperienza di danzaterapia. Può contribuire a creare, come emerge dalle descrizioni del testo della Vexenat, un'atmosfera speciale, un clima di meraviglia, una sensazione di liberazione psicofisica che prosegue ben oltre il termine dell'esperienza. La musica può rendere più partecipi, rapire e trasportare in precise atmosfere, ma soprattutto può dare molti benefici. Di questo aspetto curativo della musica María José parla in un capitolo intitolato Felicitas, in cui descrive una fase molto dolorosa della sua vita, segnata dalla morte della figlioletta appena nata. In preda alla disperazione, è nella musica che trova, come lei stessa racconta, una vera alleata, un sostegno interiore e una via per ricominciare a esprimersi e a uscire dalla sofferenza<sup>70</sup>.

Le note della musica che accompagnano le esperienze di danzaterapia sono scelte apposta per esercitare un potere curativo su chi le ascolta. Esse indirizzano non soltanto il movimento del corpo, ma, soprattutto quello dei pensieri, degli stati d'animo, dell'umore e dello spirito in generale, possono influire positivamente sul modo che ciascuno ha di percepire la realtà. Hanno lo scopo di commuovere e muovere chi le ode. La musica, rivolgendosi direttamente all'interiorità soggettiva, a quella parte più intima, a quel centro

---

<sup>68</sup> Jowitt, Debora, *Monk Meredith*, Baltimore, Maryland, Johns Hopkins University Press, 1997, p. 2.

<sup>69</sup> *Danzaterapia*, p. 104.

<sup>70</sup> *Ivi*, p. 79-80.

del proprio essere di cui si è parlato precedentemente, può catturare i sensi, la mente, il cuore e aggiungerei anche il corpo dell'ascoltatore. Se la danza, come dice lo storico Fabrizio Andreella, può abolire i confini tra corpo e anima<sup>71</sup>, la musica può aprire varchi, creare spazi di comunicazione, strappare dall'isolamento e dalla solitudine esistenziale, scuotere da stati di inerzia, allontanare la tristezza e riportare la vitalità e il buon umore. La musica per il filosofo Federico Nicolaci può tessere: «i fili della memoria, aprendoci agli strati più profondi del nostro esserci, a quello delle sorgenti originarie da cui affluisce la nostra stessa esistenza»<sup>72</sup>. In essa tutti riconoscono: «qualcosa di proprio, qualcosa che ci appartiene. Qualcosa che ci sembra di aver conosciuto una volta, ma ormai dimenticato. Qualcosa come un'origine»<sup>73</sup>. La musica ha perciò a che fare con il nostro essere più profondo e ciò è dimostrato sia dal fatto che parli a tutti, anche all'uomo più semplice, sia dalla sua ineguagliabile capacità di coinvolgere, di convincere e di commuovere l'animo umano<sup>74</sup>. L'elemento sonoro è, come sottolinea in un suo interessante volume il musicista statunitense Aaron Copland: «un agente potente e misterioso»<sup>75</sup>. Una delle sue prerogative è proprio quella di poter rispecchiare, grazie alla varietà delle sue forme e dei suoi contenuti, l'ampia gamma dei sentimenti umani, che Nicolaci nel suo testo *Esserci e Musica* indica come tonalità emotive<sup>76</sup>. Ciò significa che nelle tonalità della musica è possibile che ognuno riconosca e scopra stati d'animo, situazioni emotive, pensieri e idee personali.

È proprio ispirandosi alle immagini e alle suggestioni che la musica riesce con forza a evocare, che María Fux crea gran parte delle sue prime coreografie negli anni Quaranta, ma anche quelle più recenti. Se allora esse nascevano dalle fluide melodie della musica impressionista, ricca di inflessioni cromatiche e di temi plastici, carica di suggestioni di altre arti come la pittura e la poesia, oggi sono influenzate da un *mélange* di generi musicali che possono spaziare dalla musica classica a quella pop, rock, elettronica, sperimentale

<sup>71</sup> Cfr. Andreella, Fabrizio, *Il corpo sospeso. I gesti della danza tra codici e simboli*, Bergamo, Moretti & Vitali, 2012, p. 169.

<sup>72</sup> Nicolaci, Federico, *Esserci e musica. Heidegger e l'ermeneutica musicale*, Saonara (PD), Il Prato, 2012, p. 19.

<sup>73</sup> *Ivi*, p. 21.

<sup>74</sup> *Ibidem*.

<sup>75</sup> Copland, Aaron, *Come ascoltare la musica*, Milano, Garzanti, 1984, p. 12.

<sup>76</sup> Cfr. Nicolaci, Federico, *Esserci e musica. Heidegger e l'ermeneutica musicale*, cit., p. 54.



contemporanea o composta appositamente dal figlio Sergio Azchero, da lei selezionata sempre con cura, per sostenere il lavoro che intraprende con il gruppo. Sull'importanza che la musica riveste come fonte ispiratrice di immagini ed emozioni nelle sue creazioni coreografiche María Fux dice:

A quindici anni [s]coprii che, oltre alla danza classica che studiavo, esistevano altri cammini sconosciuti che si popolarono con Isadora. Lei simboleggiò il mio cammino verso la libertà. Ho tentato di cercare altri mezzi che si trovassero dentro il mio corpo, senza concentrare la mia preoccupazione solo in quelle piroette o nell'equilibrio sulla punta del piede che stavo imparando. Fu così che imparai ad incontrarmi con nuove musiche che non erano le classiche. Intuitivamente arrivai all'impressionismo e alla naturalezza di Ravel, Faure, Debussy, Erik Satie, che mi aiutarono a sentire il mio corpo in un mondo di immagini nuove.<sup>77</sup>

La musica può perciò, secondo María Fux, essere profondamente stimolante per i danzatori, sia dal punto di vista motorio e della creazione di una relazione corporea sia da quello della motivazione psicologico-emozionale. In linea con il pensiero di molti altri danzatori moderni, tra cui ad esempio Doris Humphrey, pensa che possa contribuire in modo significativo a creare e a suscitare immagini stimolanti dal punto di vista motorio nella mente del danzatore. Essa, come la parola, deve essere però introdotta e impiegata con consapevolezza e accortezza, senza che sovrasti mai il movimento. Deve essere scelta, come suggerisce anche la Humphrey, con cura, perché non tutti i generi musicali sono idonei per la danza. Alcuni sono troppo complessi, altri convenzionali oppure banali, pieni di luoghi comuni<sup>78</sup>. Per fare un esempio, le composizioni di musica sinfonica per orchestra risultano sempre poco adatte al lavoro creativo ed esplorativo svolto da María Fux. Essendo complesse, molto impegnative sul piano dell'ascolto, invece di orientare e supportare l'esplorazione corporea, diventano così sovrastanti da inibirle, confonderla, spostando l'attenzione da un ascolto fisico ad uno molto mentale e astratto, quindi scarsamente stimolante e motivante sul piano motorio della relazione corporea e dell'azione concreta.

A queste idee che la Fux ha della musica si aggiungono quelle che María José esplicita nel suo libro, che sono fondamentali per il danzaterapeuta.

<sup>77</sup> Fux, María, *Frammenti di vita nella danzaterapia*, cit., p. 21.

<sup>78</sup> Cfr. Humphrey, Doris, *L'arte della coreografia. The Art of Making Dances*, a cura di Barbara Pollack, traduzione italiana Nicoletta Giavotto, Roma, Gremese, 2001, p. 137.

Secondo lei il materiale sonoro deve essere vagliato, per dirla ancora con le parole di María Fux, in un modo: «personale, molto personale»<sup>79</sup>. Con ciò si intende che deve essere scelto dal danzaterapeuta in sintonia con i suoi gusti, la sua sensibilità, le sue competenze e anche con le necessità del gruppo, tramite un metodo di ascolto profondo e attivo<sup>80</sup>.

Quando María José parla di ascolto attivo, vuole dire che la percezione musicale deve essere corporea ed emotiva<sup>81</sup>, finalizzata in particolare a cogliere tutta una serie di elementi che possano stimolare l'azione fisica e mentale. La musica che lei reputa adatta alla danzaterapia, anche se si appella più ai sensi che all'intelletto, non è mai quella "facile" di sottofondo a cui accenna Federico Nicolaci<sup>82</sup>. È musica, invece, che per la sua forza può provocare delle specifiche reazioni fisiche nel corpo, che può suscitare dei sentimenti ed emozioni, che alimenta le facoltà immaginative di coloro che, udendola, danzano. A questo proposito María José dice: «la scelta della musica è fondamentale, perché dal danzaterapeuta deve essere ascoltata in modo attivo. In altre parole non deve essere mai utilizzata come sottofondo. Il vero contenuto di un tema musicale, coincide con ciò che noi in esso ritroviamo di autenticamente nostro. Un tema vero ha una qualità»<sup>83</sup>. E continua così: «l'ascolto deve essere inizialmente corporeo, perché si possa comprendere quali sono le parti della musica che hanno una forza autonoma e quali invece richiedano altri appoggi»<sup>84</sup>.

A volte, infatti, la musica non è abbastanza potente da provocare le reazioni fisiche che il danzaterapeuta decide di stimolare nel gruppo, per cui, in questo caso, unire alla proposta musicale quella di uno stimolo coreografico può essere d'aiuto. Questa sua convinzione si trova espressa nel libro così: «per riuscire a capire quali sono le parti della musica che possono esercitare una forza sul corpo, senza l'appoggio di un altro stimolo, l'ascolto deve essere prima di tutto corporeo»<sup>85</sup>.

Si tratta di un'osservazione che potrebbe essere formulata anche al

<sup>79</sup> Fux, María, *Dopo la caduta... Continuo con la danzaterapia*, Tirrenia, Edizioni del Cerro, 2005, p. 54.

<sup>80</sup> Cfr. *Danzaterapia*, p. 96-97.

<sup>81</sup> *Ivi*, p. 96.

<sup>82</sup> Cfr. Nicolaci, Federico, *Esserci e musica. Heidegger e l'ermeneutica musicale*, cit., p. 145.

<sup>83</sup> *Danzaterapia*, p. 96.

<sup>84</sup> *Ivi*, p. 95.

<sup>85</sup> *Ibidem*, p. 95.

contrario. Come osserva, infatti, Chiara Colombo, la musica oltre a costituire lo stimolo centrale di un incontro di danzaterapia può diventare un supporto ad altri stimoli, quali parole madre, oggetti o immagini. In sintesi per lei sono gli oggetti, la voce, le immagini ad aver bisogno in certe circostanze del sostegno della musica<sup>86</sup>. In questo caso, attenendoci ai suggerimenti di María José, che del resto coincidono con quelli della sua maestra, è solo il conduttore che può comprendere e decidere con competenza, come si è ripetuto più volte, sulla base della sua esperienza se una musica può essere o no utilizzata come uno stimolo autonomo.

Per imparare a percepire con chiarezza la funzione che la musica può avere, il danzaterapeuta deve abituarsi ad ascoltarla in modo finalizzato. Innanzitutto è importante che si concentri il più possibile, compatibilmente con le conoscenze e le competenze che possiede in questo ambito, sui suoi elementi costitutivi: ritmo, melodia, armonia, colore dei suoni, sulle sue qualità dinamiche ed espressive, sulle atmosfere che evoca, sulla varietà delle sue sfumature, ecc., allenandosi a percepire il tipo di impatto che essi producono sia a livello fisico-motorio che emotivo e psicologico. È inoltre opportuno che sviluppi la capacità di ascoltare la musica in modo sempre più profondo, vale a dire che impari a cogliere in essa sempre nuovi elementi, evitando di fossilizzarsi su un unico piano di ascolto. Seguendo queste semplici istruzioni che possono essere molto utili, la musica dei brani che il conduttore seleziona potrà essere proposta in modo mirato e perciò anche i risultati che darà saranno più efficaci. Riuscire a riconoscere e a sfruttare la capacità che una certa musica ha di produrre immagini e sensazioni, suggerendo precisi ritmi e forme di movimento è, inoltre, un'altra abilità che il danzaterapeuta dovrebbe possedere per compiere con successo le sue ricerche musicali<sup>87</sup>.

Si tratta di una capacità segnalata anche da María José nel suo libro, che, come le altre che abbiamo citato, può essere acquisita solo con la pratica, esercitandosi ed immergendosi nella musica in un modo che non sia mai distratto. La si deve cioè ascoltare non solo per il puro piacere del suono, bensì per ciò che esso può risvegliare nel corpo, nell'anima e nella mente. Si deve considerare la capacità che ha di suscitare immagini, di generare forme di

<sup>86</sup> Cfr. Colombo, Chiara, *Radici e forme della danzaterapia*, cit., p. 124.

<sup>87</sup> Cfr. *Danzaterapia*, p. 95.

movimento, di influire sul corpo<sup>88</sup>. I suggerimenti di lasciarla entrare fin nelle viscere<sup>89</sup> o di mangiarla<sup>90</sup>, che danno Émile Jaques-Dalcroze e María Fux, rendono concretamente l'idea del modo in cui il danzaterapeuta si dovrebbe avvicinare alla musica per poterla scegliere e proporre con consapevolezza.

Anche se María José nei suoi racconti mette al primo posto l'efficacia curativa della musica, probabilmente perché le è stata di grande supporto in un momento doloroso della vita, non bisogna dimenticare, tuttavia, il suo aspetto seduttivo sia sul piano sensitivo e fisico che emotivo e mentale. La musica ha soprattutto il potere di invogliare alla danza, di entrare, come sostiene María Fux, nel corpo del danzatore che l'ascolta, di nutrirlo e di uscire da esso trasformata in un movimento che è sempre unico e irripetibile in ogni persona<sup>91</sup>. La musica, come sostiene Peter Brook: «svolge un ruolo essenziale per alzare il livello di energia»<sup>92</sup>. In effetti, nelle conduzioni di danzaterapia essa viene spesso contrapposta al silenzio proprio per questo motivo; soprattutto per far sperimentare al gruppo la possibilità di un cambiamento, che sia allo stesso tempo energetico, fisico ed emotivo.

Dell'aspetto seduttivo della musica, che spesse volte María Fux definisce «hermosa melodia», era ben consapevole anche Martha Graham, nella cui danza, come più avanti vedremo, affondano in parte le radici del metodo Fux. Agnes De Mille, in un suo volume dedicato alla biografia dell'artista, racconta che la danzatrice iniziava sempre l'addestramento fisico quotidiano nel silenzio, senza musica, proprio per evitare di essere condizionata e in qualche modo influenzata dal suo ritmo e dal suo potere ipnotico, per non restare sedotta e abbagliata dalla melodia<sup>93</sup>.

Ed è proprio in virtù di questo silenzio che, secondo María José, si

---

<sup>88</sup> *Ibidem*.

<sup>89</sup> Cfr. Martinet, Susanne, *Esplorare il pensiero di Jaques Dalcroze*, Mercatello sul Metauro (PU), Progetti Sonori, 2008, p. 26.

<sup>90</sup> Cfr. Fux, María, *Il dialogo corporeo*, in *Atti del IV Convegno Internazionale "Musicoterapia e danzaterapia per l'handicap"*, a cura di Franco Larocca, Verona, Libreria Editrice Universitaria, 1997, p. 22.

<sup>91</sup> Per un maggior approfondimento cfr. il film-documentario girato su Maria Fux, *Dancing with Maria*, regia di Ivan Gergolet, produzione Igor Prinčič (Transmedia, Italia), 2004, e in particolare il trailer al seguente indirizzo [www.dancingwithmaria.it/2015/01/18/trailer/](http://www.dancingwithmaria.it/2015/01/18/trailer/) (u.v. 10/12/2015).

<sup>92</sup> Brook, Peter, *La porta aperta*, Torino, Giulio Einaudi, 2005, p. 23.

<sup>93</sup> Cfr. De Mille, Agnes, *Martha. The life and work of Martha Graham*, New York, Random House, 1991, p. 140.

manifesta la bellezza della qualità sonora della musica. C'è infatti un passaggio del libro in cui dice: «la qualità sonora della musica si manifesta dopo una pausa di silenzio che può così esaltarne la bellezza e i colori»<sup>94</sup>. Sulla possibilità che la musica possa essere valorizzata dal silenzio si esprime un'altra volta così: «il silenzio è parte del mondo uditivo ed il suono acquista significato in relazione ad esso»<sup>95</sup>. Il silenzio della pausa può senza dubbio contribuire a ravvivare l'ascolto musicale, ma può anche, distanziando chi danza dal tempo della musica, aiutarlo a trovarne uno proprio, più adatto ad esprimere le emozioni, i sentimenti, lo stato d'animo che lo attraversano.

Sia María José che la sua maestra sono dell'idea che sia molto salutare per l'uomo ritrovare nel silenzio il proprio ritmo interiore, soggettivo o interno al corpo. Su questo ritmo, che può cambiare sia in accordo a uno specifico stato emozionale che fisiologico, legato, per esempio, al battito del cuore, alla respirazione, alla pressione sanguigna, María Fux interviene solo nel caso in cui esso sia espressione di un evidente stato di malessere o di disagio della persona<sup>96</sup>.

Sempre a proposito del silenzio, nel suo libro María José considera anche, che senza la funzione stimolante e di supporto della musica a volte paradossalmente sia più facile sviluppare la capacità di sentire il movimento dall'interno del corpo e dunque di riuscire a risvegliare quelle parti, che essendo profondamente addormentate ed anestetizzate, sono diventate insensibili anche alla materia sonora. In questo caso è convinta che solo con il silenzio si possano ottenere dei risultati. «Ci sono spazi interni al corpo addormentati che non possono essere risvegliati dalla musica. Allora si ricorre al silenzio come stimolo»<sup>97</sup>. In altre parole, il silenzio permette di: «recuperare parole o suoni del corpo, che sono così sommersi da non poter essere trasformati dalla musica»<sup>98</sup>. La complessità e l'intensità della vita e dei sentimenti, i vissuti umani che non si possono raccontare e verbalizzare, che sono inesprimibili a parole e che neppure la musica può aiutare ad esternare, a volte emergono naturalmente dal corpo solo in una condizione di silenzio. Solo esso può riuscire a penetrare

<sup>94</sup> *Danzaterapia*, p. 84.

<sup>95</sup> *Ibidem*.

<sup>96</sup> Cfr. Fux, María, *Il dialogo corporeo*, cit., p. 64.

<sup>97</sup> *Danzaterapia*, p. 85.

<sup>98</sup> *Ivi*, p. 98.

quella barriera difensiva che ognuno erige per difendere il proprio mondo interno da quello esterno. Il silenzio, nel metodo è perciò uno stimolo potente che può aprire le porte al mistero, a quel senso che giace sotto la realtà apparente delle cose a cui allude sempre María nei suoi incontri. Al silenzio lei si rivolge come a un fedele alleato, a un amico che la può aiutare a trovare nel corpo le risposte più vere ai suoi interrogativi<sup>99</sup>.

### *Lo stimolo coreografico*

Lo stimolo coreografico, come esplicita María José, può essere sempre interpretato in chiave simbolica<sup>100</sup>, ha sempre un significato ed è profondamente radicato nella musica. Può agire sul corpo in perfetta unione con essa<sup>101</sup> e offrire sempre molti spunti e svariate chiavi di lettura. Per aiutare il lettore a scoprirne il significato simbolico, María José riporta diverse esperienze di danzaterapia in cui lo utilizza, tra cui quella vissuta con un gruppo di bambini a grave rischio di emarginazione sociale, in una città della provincia di Buenos Aires. Racconta di aver proposto loro uno stimolo-oggetto, una piuma che dovevano lanciare nell'aria, lasciar cadere a terra, raccogliere e far nuovamente volare via. Questa semplice esplorazione è stata secondo lei più che mai significativa per i bambini, che attraverso l'uso simbolico di un oggetto concreto hanno potuto comprendere, citando le sue parole metaforiche, che: «si può volare nonostante le cadute»<sup>102</sup> ovvero che è possibile continuare a sperare nonostante le esperienze negative della vita.

In realtà la piuma, come molti altri oggetti ancora, può essere impiegata nella metodologia per creare molte altre situazioni, declinabili a seconda delle necessità, su cui non ci soffermiamo in questa sede. Da non dimenticare è che qualsiasi tipo di stimolo, sia che si tratti di un oggetto, di un'immagine, di una parola o di un suono, accanto ad una forte carica simbolica possiede sempre anche una grande capacità di sintesi creativa, propria, secondo il parere di María Fux, delle culture primitive. Essa consiste anzitutto in quella disposizione dello stimolo a ricoprire svariati significati a seconda del contesto in cui viene

<sup>99</sup> Cfr. Fux, María, *Cos'è la danzaterapia: il metodo María Fux*, cit., pp. 14-15.

<sup>100</sup> *Danzaterapia*, p. 133.

<sup>101</sup> Per approfondite informazioni sul significato di stimolo nel metodo di María Fux rimando alla lettura dei manuali di Chiara Colombo e Manuela Peserico, già citati.

<sup>102</sup> *Danzaterapia*, p. 107.

impiegato.

María Fux comprende il valore simbolico e creativo degli oggetti prima di tutto creando le sue coreografie. Nei suoi spettacoli entrano ed escono di scena come se fossero dei personaggi, dialogano tra loro e interagiscono con gli elementi presenti nello spazio, con la musica, il colore, la luce e con i danzatori. A seconda delle situazioni possono avere la funzione di protagonisti o comparse, nel senso che possono contribuire a orientare la danza, diventando il fulcro di una coreografia oppure semplicemente dare dei contributi collaterali, supportandola e sostenendola. Gli oggetti con cui interagiscono i danzatori, che sono dei “materiali di recupero” come teli colorati, elastici, palloncini, piume, bastoncini, sedie, ecc., aprono il campo a una serie svariatissima di possibilità espressive e di relazione che possono essere sperimentate, scoperte e riscoperte in ogni esperienza vissuta.

La ricerca di questi oggetti, da lei utilizzati in modo evocativo e simbolico<sup>103</sup> in ogni circostanza, deve essersi intensificata quando conobbe Letizia, una bambina di appena quattro anni, sordo-muta dalla nascita, alla quale diede lezioni di danza per cercare di strapparla all'isolamento dovuto al suo handicap. L'incontro con la piccina le rivelò che il movimento collegato ad un oggetto o alla parola può creare delle intense risonanze interiori nelle persone, predisponendole alla costruzione di un clima di contatto e comprensione tra di loro<sup>104</sup>, spesso irrealizzabile per altre vie. È proprio a partire da questa esperienza che María ha iniziato ad affidare molta importanza all'oggetto e alle parole, che, poi, nel metodo da lei creato, verranno definite “madre”<sup>105</sup>.

L'oggetto è da lei presentato sempre come un essere vivente e dopo essere stato esperito dai danzatori tramite i diversi sensi, in una svariata serie di esplorazioni e improvvisazioni coreografiche, tutte le volte che arriva il momento finale del distacco, viene da lei connotato affettivamente attraverso una precisa forma di saluto, un bacio, una carezza o una breve danza di

---

<sup>103</sup> L'interesse per il simbolo María lo ha probabilmente ereditato dai suoi contatti giovanili con i componenti del gruppo Orión, costituito da pittori, registi, scultori e poeti di Buenos Aires aderenti alle idee simboliste. Cfr. Fux, María, *Frammenti di vita nella danzaterapia*, cit., p. 22. Un'influenza su di lei in questa direzione deve averla in parte esercitata anche la scuola di Martha Graham, che frequentava assiduamente a New York durante gli anni Cinquanta.

<sup>104</sup> Cfr. Fux, María, *Frammenti di vita nella danzaterapia*, cit., p. 97.

<sup>105</sup> Cfr. Colombo, Chiara, *Radici e forme della danzaterapia*, cit., p. 252.

ringraziamento<sup>106</sup>. Oltre ad avere il compito iniziale di mobilitare, sensibilizzare il corpo e anche di accrescerne e dilatarne l'espressività, l'oggetto conduce i danzatori in un percorso esperienziale che alla fine li porta a danzare le sensazioni e le emozioni provate durante l'interazione con esso<sup>107</sup>. Su questi materiali i danzatori (utenti, pazienti) possono o proiettare delle loro qualità personali sia interne che esterne, oppure vivere, come sottolinea Chiara Colombo, quelle dell'oggetto sul loro corpo<sup>108</sup>. In parole povere, se Maria chiede al gruppo di esplorare un elastico con le mani o altre parti del corpo, è probabile che nell'eseguire quest'azione ciascuno si possa percepire come più elastico e sciolto rispetto a come si sentiva prima dell'esperienza, come se potesse in qualche modo, precisa ancora la Colombo: «sperimentare l'introduzione dell'oggetto»<sup>109</sup>.

Anche l'eredità della scuola di Martha Graham frequentata dalla Fux a New York deve aver avuto un peso nella sua ricerca di materiali e di una loro possibile relazione fisico-corporea, emotiva e psicologica con il danzatore. Ad essi ad un certo punto aveva incominciato infatti ad affidarsi anche la Graham in molte sue coreografie<sup>110</sup>. Lo spazio da lei percepito come emozionalmente carico, la spinge e indirizza a ricorrere in maniera sempre più massiccia a oggetti e a strutture tridimensionali, a cui attribuisce dei significati simbolici e con cui il danzatore interagisce oltre che mentalmente anche fisicamente. Una tendenza questa, che appartiene anche alla sua collega Doris Humphrey, che era solita, già a partire dalla fine degli anni Venti, usare nelle sue scenografie delle strutture molto semplici e lineari di parallelepipedi di diverse misure, con cui i danzatori interagivano<sup>111</sup>. La *modern dance*, del resto, come ben spiega la danzatrice:

È ricca di esempi di ciò che chiamiamo oggetti di scena: pali, fazzoletti, gonne (mosse con le mani), recinti, specchiere (mobili), spade, bandiere, sciarpe [...] e oggetti non meglio identificati che sono deliberatamente astratti o vogliono essere simbolici. Questi per avere una giustificazione non devono mai essere semplicemente decorativi, ma devono servire ad uno scopo

<sup>106</sup> *Ibidem*.

<sup>107</sup> Cfr. Peserico, Manuela, *Danzaterapia. Il metodo Fux*, cit., p. 172.

<sup>108</sup> Cfr. Colombo, Chiara, *Radici e forme della danzaterapia*, cit., pp. 252-253.

<sup>109</sup> *Ivi*, p. 253.

<sup>110</sup> Cfr. Vatteroni, Chiara, *Martha Graham e la Modern Dance*, Venezia, Marsilio, 1983, p. 65.

<sup>111</sup> Cfr. Humphrey, Doris, *L'arte della coreografia. The Art of Making Dances*, cit., p. 150.



funzionale che [sia] estremamente utile al coreografo.<sup>112</sup>

Infatti, come ancora sottolinea la Humphrey: «accentuano l'azione, le aggiungono ulteriori significati, persino in certi casi possono rappresentare il punto focale della danza»<sup>113</sup>.

È soltanto alla luce della lunga e sfaccettata esperienza avviata da María di improvvisazioni e ricerche con lo stimolo coreografico, che María José consegue le competenze necessarie per affrontare questo argomento in modo personale. Nel capitolo Felicitas si sofferma ad elencare le caratteristiche principali di cui dovrebbe essere dotato lo stimolo per essere efficace, che passiamo brevemente in rassegna.

Lo stimolo, che naturalmente non è solo un oggetto ma che può essere anche un'immagine, una parola, un suono, la musica, secondo lei dovrebbe essere: «comprensibile da qualsiasi punto di vista venga proposto, dunque, avere un significato universale»<sup>114</sup> e «sviluppato seguendo una struttura ritmica che comprende una fase di inizio, una di sviluppo e una conclusione»<sup>115</sup>.

Dovrebbe inoltre essere:

- creativo
- capace di generare creatività
- capace di mobilitare

dovrebbe:

- incorporare un'immagine corporea, musicale, emotiva
- considerare un tempo individuale e di gruppo
- possedere un limite
- contenere delle possibilità

<sup>112</sup> *Ivi*, p. 152.

<sup>113</sup> *Ibidem*.

<sup>114</sup> *Danzaterapia*, p. 89.

<sup>115</sup> *Ibidem*. Il movimento che caratterizza queste tre fasi: inizio, sviluppo, conclusione è, in modo semplificato, simile a quello espresso nelle tre fasi del *jo-ha-kyu*, in cui viene suddivisa ogni azione dell'attore giapponese. Di queste tre fasi parla estesamente Eugenio Barba nel suo scritto *La canoa di carta. Trattato di antropologia teatrale*. La prima fase è determinata dall'opposizione fra una forza che tende a svilupparsi e un'altra che la trattiene (*jo*, significa trattenere), la seconda (*ha*, significa rompere, spezzare) riguarda il momento in cui ci si libera da questa forza, fino ad arrivare alla terza (*kyu*, significa rapidità) in cui l'azione raggiunge il suo culmine, dispiega tutte le sue forze per poi arrestarsi improvvisamente come davanti ad una nuova resistenza, un nuovo *jo* da cui si è pronti per ripartire. Cfr. Barba, Eugenio, *La canoa di carta. Trattato di antropologia teatrale*, cit., pp. 57-58.

- generare un senso di libertà
- esprimere e comunicare
- possedere capacità di trasformazione
- essere capace di alimentare la riflessione

dovrebbe essere:

- chiaro e preciso
- semplice
- flessibile rispetto a qualsiasi circostanza estranea
- sintetico
- dovrebbe orientare il movimento
- avere una base (reale o astratta)
- rispettare la trilogia: immagine, musica, corpo a partire da una ricerca emotiva
- dovrebbe possedere una certa duttilità.<sup>116</sup>

Gli stimoli coreografici sono ricavati soprattutto da situazioni, eventi, circostanze, fatti della realtà quotidiana e dall'ambiente esterno. Con essi si costruisce una lingua viva e comune che parla al gruppo e che ogni partecipante gradualmente impara a comprendere. Come le parole mutano con il tempo, così anche gli stimoli sono soggetti a revisioni e ridefinizioni. La loro evoluzione dipende, dunque, oltre che dai progressi che la disciplina compie tramite il contributo creativo ed esperienziale di chi la pratica, anche dai cambiamenti sociali, culturali, storici, ambientali, che avvengono nel mondo. María José, elencando gli stimoli incorporati dalla metodologia, attua con questa consapevolezza una suddivisione tra quelli più ricorrenti nel passato e nel presente. Sottolinea però come quelli attuali siano stati costruiti sulla base di alcune immagini originarie che come, per esempio, la radice, il punto, la linea, il tamburo, le corde costituiscano le fonti ispiratrici della danzaterapia di María Fux.

Par di capire, osando un accostamento un po' audace, che lo stimolo possenga quella «potenza e capacità generatrice» che Maurice Merleau-Ponty

---

<sup>116</sup> *Danzaterapia*, pp. 89-90.

attribuisce all'opera d'arte<sup>117</sup>. Lo stimolo, in questa metodologia, non viene mai proposto dal conduttore in un modo chiuso, limitato dentro dei confini rigidamente fissati o inquadrato in uno schema. Il suo utilizzo non è mai convenzionale, ordinario, ma adatto a permettere al gruppo di sviluppare un modo di vederlo che sia vicino a quello che potrebbe avere un'artista, nel senso che in esso ognuno può riversare il suo mondo interiore, un certo modo di sentire, la sua immaginazione. Ecco allora che lo stimolo, che può essere, per esempio, un oggetto della realtà quotidiana come una sedia, una stoffa, un elastico, prestandosi ad essere interpretato sempre in modo diverso sia da chi lo propone che da chi lo esplora, diventa, per tutti, una fonte inesauribile di possibilità creative ed espressive e perciò un ottimo strumento di comunicazione. In questa prospettiva, si comprende, dunque, più facilmente il compito ineludibile che ciascun danzaterapeuta ha di ricercare sempre nuovi stimoli, di riformularli e aggiornarli per riuscire a rispondere adeguatamente ai bisogni comunicativi del gruppo.

Per quanto riguarda, invece, la forza e l'efficacia dello stimolo, María José, analogamente a quanto sostiene la Fux, pensa che consistano soprattutto nella sua capacità di condensare in una semplice immagine, in una parola o in una breve frase, in un suono, in una musica, nella voce, in un oggetto, tutte le caratteristiche che sono state incluse in quel lungo elenco riportato in precedenza. L'individuazione di queste qualità da parte del danzaterapeuta per María José non può avvenire su un piano teorico e razionale, in questo caso la ragione e la teoria non servono. Solo il suo corpo, allenato a sentire, profondamente abituato alla pratica della danzaterapia, può guidarlo nella scelta sapiente dello stimolo giusto, aiutandolo a riconoscere intuitivamente, quasi a livello epidermico, se può essere adatto a dare a tutti, in una determinata circostanza, i mezzi per continuare a esprimersi e a comunicare<sup>118</sup>.

La comprensione di questo fattore è importante per capire che tramite l'esperienza della danzaterapia è possibile sviluppare, prendendo a prestito le parole di Alessandro Pontremoli: «un sapere del corpo, una capacità di pensare e sentire tramite esso, che per il filosofo-poeta Paul Valéry 'precede quella

---

<sup>117</sup> Cfr. Merleau-Ponty, Maurice, *L'occhio e lo spirito*, Milano, SE, 1989, p. 46.

<sup>118</sup> *Danzaterapia*, p. 93.

razionale»<sup>119</sup>. Barbara Elia riprende questa affermazione di Valéry e scrive: «Valéry giunge a concepire il pensiero non a partire dall'insieme delle strutture concettuali grazie a cui lo attingiamo, ma a partire dall'azione grazie alla quale ci muoviamo»<sup>120</sup>. E continua ancora dicendo: «da ballerina altro non è che l'incorporazione dell'idea nel suo unico possibile modo di essere: il movimento dell'idea come movimento dell'essere»<sup>121</sup>. Del resto, come abbiamo spiegato, il contenuto stesso del libro di María José e le parole che lo esprimono sono incarnati, cioè non nascono dal ragionamento, da studi e conoscenze teoriche dell'autrice ma direttamente dal suo essere danzatrice e danzaterapeuta, dalla pratica sul campo, da un'esperienza, come direbbe Marco De Marinis, attiva<sup>122</sup>, da un sapere che le è stato tramandato dal corpo di un'altra danzatrice e che si è lentamente stratificato anche sul suo, plasmandone profondamente il pensiero.

Un ultimo aspetto dello stimolo che è opportuno menzionare, senza dilungarsi in approfondimenti che richiederebbero una lunga trattazione a parte, è quello del suo potere trasformativo. Né María Fux, né la sua allieva si addentrano in riflessioni su questo argomento, ma lo stimolo, come abbiamo accennato precedentemente, può essere continuamente trasformato da chi lo maneggia in qualcos'altro e qualcun altro. Nell'immaginario di ogni membro del gruppo un oggetto-stimolo come la piuma, la canna di bambù o un cerchio di plastica, possono trasformarsi, per esempio, tramite le parole, i movimenti, i gesti del danzaterapeuta e anche per il modo in cui vengono collocati nello spazio, in un tenero uccellino da accarezzare, in una persona rigida o impossibilitata a muoversi, in una linea di confine da non oltrepassare. Il cerchio di plastica può diventare una casa, una porta o una finestra da cui guardare, una pozzanghera in cui sguazzare con i piedi e così via. L'oggetto-stimolo nelle mani del danzaterapeuta e dei componenti del gruppo, a seconda delle necessità, può diventare, proprio come dice Lorenzo Mango: «improvvisamente, qualsiasi altra cosa»<sup>123</sup>.

<sup>119</sup> Pontremoli, Alessandro, *La danza. Storia, teoria, estetica del Novecento*, cit., p. 36.

<sup>120</sup> Elia, Barbara, *Introduzione*, in Fechner, Gustav Theodor – Mallarmé, Stéphane – Valéry, Paul – Otto, Walter Friedrich, *Filosofia della danza*, a cura di Barbara Elia, Genova, Il melangolo, 1992, p. 22.

<sup>121</sup> *Ibidem*.

<sup>122</sup> Cfr. De Marinis, Marco, *Visioni della scena*, Bari, Laterza, 2004, p. VII.

<sup>123</sup> Mango, Lorenzo, *La scrittura scenica. Un codice e le sue pratiche nel teatro del Novecento*, Roma, Bul-

A questo punto è chiaro che lo stimolo, che spesso volte è un oggetto, non ha valore in sé, ma solo per quello che rappresenta o evoca nel qui ed ora dell'incontro. Esso diventa, parafrasando ancora le parole di Mango, che riprendono una citazione di Peter Brook, un anello di congiunzione tra ciò che è visibile e invisibile, tra la materia reale e dell'immaginario<sup>124</sup>. Diventa anch'esso un segno, proprio come succede in certe realtà teatrali in cui l'oggetto non è più una cosa ma è l'indicatore di un mondo possibile, immaginario<sup>125</sup>. Ciò permette al danzaterapeuta e a chi sperimenta il metodo di entrare in una dimensione di continua creazione e anche di gioco che libera il corpo e la mente, consentendo a tutti, in un modo solo apparentemente leggero, di confrontarsi anche con aspetti diversi e profondi del proprio essere e della propria personalità. In poche parole, in una forma ludica ma stimolante sul piano della riflessione, tutti, nelle tante e possibili metamorfosi dell'oggetto, in cui si condensano sia i significati che i contenuti soggettivi e collettivi del gruppo, possano incontrare parti di sé risolte o irrisolte e confrontarsi con blocchi, paure, molto più difficili da affrontare in una psicoterapia.

#### *L'atmosfera del setting danzaterapico*

L'ultimo elemento della metodologia di María, da cui María José dice di essere rimasta attratta, è l'atmosfera. Nelle pagine del suo libro María José rivive il suo ingresso nello Studio della maestra, che descrive come uno spazio emozionalmente significativo, da lei vissuto sia in senso affettivo che sensoriale, come spazio visuale, tattile, olfattivo, acustico. Dai suoi racconti si apprende che in esso si percepiva un sentimento elettrizzante di gioia, dovuto al particolare influsso della presenza, della voce di María e del modo unico che aveva di porgere la musica e lo stimolo coreografico. María le appare, per dirla con Tonino Griffero, circondata da una sottile nuvola, da uno speciale alone determinato dai suoi gesti, dalle sue parole, dalle sue azioni<sup>126</sup>. María José è stregata dall'autorevolezza atmosferica di María<sup>127</sup>, da quel qualcosa che irradia, che non dipende da ciò che fa ma da come lo fa. Credo che i sentimenti di

---

zoni Editore, 2003, p. 248.

<sup>124</sup> *Ibidem*.

<sup>125</sup> *Ivi*, p. 247.

<sup>126</sup> Cfr. Griffero, Tonino, *Atmosferologia. Estetica degli spazi emozionali*, Bari, Laterza, 2010, p. 75.

<sup>127</sup> *Ivi*, p. 76.

ammirazione e di interesse che María suscita non solo nell'allieva ma in tutti coloro che assistono o partecipano a una sua lezione siano paragonabili a quelli che provano gli attori del teatro kabuki per il loro maestro<sup>128</sup>. María José si esprime così nei confronti di María: «incontrare questi maestri è una vera opportunità. Scoprire la saggezza che irradiano. Perché non si tratta di ascoltarli ma piuttosto di saperli ascoltare. Le parole arrivano a tutti, ma l'accessibilità alla loro comprensione è limitata dalla profondità di ciò che esprimono e da come lo esprimono»<sup>129</sup>. Lo scrittore giapponese Jun'ichirō Tanizaki specifica che i sommi maestri di questo teatro con l'avanzare degli anni e la vecchiaia, grazie al lungo tempo dedicato all'apprendistato e alla esperienza tecnica accumulata in anni di lavoro, anziché perdere le loro abilità le affinano, acquisendo una presenza scenica ineguagliabile, un gusto che facendosi sempre più asciutto e caratterizzato da gesti essenziali, tendenti alla riduzione, ma profondamente significativi, conquista anche chi non ha l'occhio esercitato all'arte. Per questo loro stile che sprigiona un alto grado di maestria, che appartiene anche alla Fux, continuano ad essere inspiegabilmente interessanti e a conquistarsi il favore del pubblico, indipendentemente dal declino fisico, dovuto all'età e al livello qualitativo delle loro prestazioni e produzioni artistiche. Il danzatore giapponese di butō, Kazuo Ōno riscuote, ad esempio, il suo più grande successo dall'età di settantadue anni e l'ultima apparizione sulla scena di María Fux risale a pochi anni fa, quando aveva ottantanove anni.

Zeami nei suoi trattati sull'arte del nō considera la maestria soprattutto come emanazione di un sapere incarnato, di una conoscenza tecnica vivificata dall'esperienza, basata sui segreti di una lunga pratica. Per l'elevato grado di perfezione a cui conduce, la paragona a un «fiore meraviglioso dalle infinite virtù» che non potrà più appassire, se come un fiore è sbocciata al momento giusto. Questo per dire che in un artista come Kazuo Ōno o anche in María, la maestria ha lasciato una traccia indelebile, un'aura sottile o in altre parole quell'autorevolezza atmosferica di cui parla Griffero, che è il frutto di un duro e lungo tirocinio, intrapreso con estrema sincerità e rettitudine. L'unico vero presupposto per diventare dei maestri è, infatti, per loro quello di percorrere

<sup>128</sup> Cfr. Tanizaki, Jun'ichiro, *Sulla maestria*, Milano, Adelphi, 2014, p. 26.

<sup>129</sup> *Danzaterapia*, p. 28.

con costanza, rigore e disciplina fino in fondo il lungo cammino della formazione artistica e professionale che non prescinde mai anche da un percorso di crescita umana.

Quando si parla di atmosfera nella metodologia Fux, si pensa innanzitutto, come del resto ci racconta la sua allieva, a quella che María riesce a generare con grande maestria attraverso la sua presenza, con i suoi gesti, i suoi movimenti, la sua mimica, il tono della sua voce, l'uso della musica e dei suoni, degli oggetti e dei colori. La paura di non riuscire a padroneggiare questi elementi in modo da poter costruire un giusto clima, un'atmosfera che stimoli specifiche disposizioni d'animo nel *setting* di danzaterapia, è una delle principali e tipiche difficoltà che attendono l'allievo e questo è un punto di massima importanza. Mentre il talento artistico infatti è innato, la maestria non lo è affatto, dunque, come questi artisti sostengono, si tratta, in definitiva, di conquistarla giorno dopo giorno, con l'impegno e l'applicazione. Quando María José a proposito di María nel suo libro scrive:

È un' artista [...]. La sua personalità o il suo modo di condurre gli incontri è del tutto personale. Comprendere questo aspetto di María è importante per evitare confusioni. Nella danzaterapia non si pretende che la persona (nel suo processo di formazione) debba esibire o sforzarsi di avere delle qualità che ancora non possiede.<sup>130</sup>

cerca una maniera per esortare ed incoraggiare i futuri danzaterapeuti ad avere fiducia in se stessi, a non scoraggiarsi di fronte alle difficoltà. Li incita a perseguire fino in fondo con costanza e dedizione il loro cammino di formazione che li potrà condurre un giorno alla maestria, al di là dei risultati più o meno brillanti delle loro prestazioni. Con le sue parole li sollecita a non lasciarsi fuorviare da inutili idealizzazioni o scoraggiare e inibire dal carisma di María che è una dote innata, assolutamente non richiesta e necessaria per praticare con responsabilità, competenza e capacità questa professione.

Tornando alla questione dell'atmosfera, come sostiene il filosofo tedesco Gernot Böhme: «sentiamo le atmosfere quando ne siamo emotivamente coinvolti»<sup>131</sup>. Le atmosfere sono degli spazi, che hanno una loro tonalità emozionale, che corrisponde a ciò che nel qui ed ora ci suggerisce una certa

<sup>130</sup> *Danzaterapia*, p. 26.

<sup>131</sup> Böhme, Gernot, *Atmosfere, estasi, messa in scena. L'estetica come teoria generale della percezione*, Milano, Christian Marinotti Edizioni, 2010, pp. 82-83.

impressione<sup>132</sup>. María José non ne parla nel suo libro, ma María Fux riesce a impressionare anche per il suo sguardo. Per descriverlo si potrebbero usare le parole con cui si è espressa una delle protagoniste del film-documentario *Dancing with Maria*, recentemente prodotto su di lei. In una scena del film girata durante un incontro di danzaterapia nel suo Studio, Martina Serban dice così: «[Maria ha uno sguardo che] ti attraversa e ti dà quel senso di fiducia necessario per lasciarti andare alla danza»<sup>133</sup>.

Lo sguardo è un tema molto importante della metodologia Fux che riguarda la formazione e la competenza professionale del danzaterapeuta. Esso può influire sull'atmosfera del *setting*, irradiando, per esempio, un senso di accoglienza, calore e affetto. Come puntualizza Manuela Peserico, il danzaterapeuta: «deve saper osservare con cura, guardare la persona nella sua interezza, cogliere i particolari come l'insieme»<sup>134</sup>. E ci sarebbe da aggiungere che il danzaterapeuta dovrebbe anche saper accogliere e prendersi cura delle persone con uno sguardo che sia appunto caldo ed affettuoso, comunicativo, rispettoso e partecipe, interiore, che non reciti, che sia naturale, che non si imponga mai, ma che riesca a richiamare l'attenzione. Il gruppo dovrebbe potersi sentire abbracciato e contenuto dal suo modo di guardare, dovrebbe avere la sensazione di sentirsi avvolto da un'atmosfera protettiva e allo stesso tempo aperta alla scoperta e all'incontro con se stesso e con l'altro. Ciascuno dovrebbe potersi sentire unico e speciale ai suoi occhi.

Nei gruppi di danzaterapia l'atmosfera del *setting* si costruisce però anche attraverso l'interazione, l'incontro e gli scambi interpersonali tra i partecipanti, veicolati dai loro sguardi che continuamente si intrecciano fugaci o prolungati nella danza, in un susseguirsi ed alternarsi libero o guidato di avvicinamenti e allontanamenti. Lo sguardo dell'altro diventa uno specchio, a volte anche deformante, in cui ognuno può vedere riflessa l'immagine più o meno armonica, se non a volte addirittura distorta, gradevole o sgradevole del proprio corpo, che comunque viene percepita in un modo che Merleau-Ponty

---

<sup>132</sup> *Ivi*, p. 84.

<sup>133</sup> Tratta da una dichiarazione di Martina Serban nel film-documentario *Dancing with Maria*, cit. Martina Serban è una delle protagoniste di questo film che è stato selezionato come miglior documentario alla ventinovesima *Settimana internazionale della critica*, nell'ambito del *Festival del cinema di Venezia* del 2014.

<sup>134</sup> Peserico, Manuela, *Danza terapia. Il metodo Fux*, cit., p. 224.



definirebbe: «mutevole e solamente probabile»<sup>135</sup>. La percezione che ognuno può avere di sé e del proprio corpo tramite il rispecchiamento nell'altro in un gruppo di danzaterapia, come del resto avviene nella realtà, può infatti essere considerata solamente come una tra le tante possibili, come l'espressione di un'esperienza personale e perciò sempre mutevole. Può variare in rapporto a moltissimi fattori, che dipendono dal modo in cui si viene percepiti dall'altro, dalle circostanze anche temporali, dai propri e altrui vissuti personali e corporei, dalle proprie proiezioni, dall'umore, dallo stato d'animo, ecc.

Ci limitiamo ad aggiungere che, essendo lo sguardo concepito da María come inerente al “come” e non al “cosa” si guarda, può generare una disposizione d'animo, un'atmosfera comunicativa capace di risvegliare le possibilità che ciascuno ha di sentire in profondità. Può senza dubbio più di qualsiasi linguaggio scritto o parlato, smuovere affinità interiori tra gli uomini e le cose e creare connessioni e scambi più autentici e fruttuosi.

### **Breve conclusione**

Infine, per ritornare all'inizio e più precisamente al titolo del libro, ci si potrebbe chiedere come sia possibile trasmettere la danzaterapia, se da come esso la definisce è in continua trasformazione ed è come la vita un incessante cammino nel divenire.

La domanda solleva sicuramente un problema, ma forti dell'idea che le domande aiutino a trovare le giuste risposte scopriamo che la danzaterapia fuxiana continua a poter essere trasmessa grazie a tutte quelle componenti, che, a partire dal testo della Vexenat, abbiamo esplorato. Le parole, la voce del conduttore, la sua presenza, i suoi movimenti esplicativi, le sue idee creatrici, gli stimoli da lui proposti, che si appoggiano alla musica, rappresentano la base tecnica e sempre trasmissibile della metodologia, dove per tecnica non si intende un sistema rigido e codificato di esercizi, ma, come ben spiega la studiosa Miriam Redaelli, l'insieme dei principi e degli strumenti pratici da applicare nell'esecuzione dell'attività<sup>136</sup>. Di questi principi, che sono individuabili al paragrafo del libro intitolato *Reflexiones Metodológicas*<sup>137</sup>,

<sup>135</sup> Merleau-Ponty, Maurice, *Il visibile e l'invisibile*, Milano, Bompiani, 1969, p. 57.

<sup>136</sup> Cfr. Pontremoli, Alessandro, *Teoria e tecniche del teatro educativo e sociale*, Torino, Utet Libreria, 2005, p. 201.

<sup>137</sup> *Danzaterapia*, pp. 132-136.

proponiamo, qui di seguito, un elenco, senza aggiungere commenti:

La danzaterapia nasce dalla vita stessa. L'arte è un elemento di trasformazione dei vissuti esplorati. È il ponte espressivo, di comunicazione che possiedono il corpo e la mente. Non parliamo di psiche, bensì di emozioni e di sentimenti che si radicano nel corpo.

Ciò che crea il cambiamento non è il pensiero complesso, ma la semplicità dell'idea. La profondità di questo criterio dipende dall'esperienza che si compie con il corpo e la mente.

L'esperienza contiene le emozioni. Ciò che è importante è che questo tipo di cammino richiede un tempo individuale che è diverso per ognuno.

Il cammino per cercare la verità che vive dentro di noi, non è una frase fatta, necessita di tempo e continuità.

Gli stimoli creativi che ci sembrano necessari per potenziare la nostra creatività, vanno tutti bene. Ciò che li differenzia però è che non devono condizionare bensì motivare l'azione. Questo metodo è stato creato per dare alle persone la possibilità di sviluppare le proprie potenzialità, ciò significa aiutarle a compiere da sole una propria ricerca. Non c'è bisogno di copiare o riprodurre. Non esistono schemi o esercizi. È un rinnovamento costante.

Quando ci riferiamo al termine danza, il corpo deve saper comunicare. Deve apprendere a parlare come succede con la parola.

L'obiettivo del docente consiste nell'abbozzare dei movimenti, indotti in modo spontaneo dallo stimolo, solo per orientare la ricerca. Rispettando le potenzialità creative innate della persona. La sottigliezza che distingue il nostro lavoro dipende dal modo che il danzaterapeuta ha di condurre l'incontro. Il tipo di conduzione determina sempre la stimolazione di precisi canali sensoriali.

Il danzaterapeuta possiede un'arte. La sfida consiste nello scolpirla, nello svilupparla ed approfondirla a proprio modo. L'intuizione si attiva nel momento in cui ci si apre a questo tipo di possibilità.

Un altro elemento che differenzia la metodologia Fux dagli altri tipi di danzaterapia è la mancanza di interpretazione. Si tratta di un lavoro soggettivo in cui ognuno esprime le sue emozioni attraverso l'espressività

del proprio corpo. La differenza dipenderà dal modo. I movimenti riflettono sempre quello che uno sente e come sente. Da fuori i vissuti di ognuno si percepiscono perché vengono esteriorizzati. Non è però un compito della danzaterapia interpretarli, bensì offrire degli strumenti affinché ognuno possa riflettere su quello che gli accade.

Non esistono movimenti sbagliati. Non si ricerca il virtuosismo.

La bellezza consiste nel trovare la verità e la verità è soggettiva.

Sempre l'intelletto incide sul corpo, ciò è naturale che accada, la differenza risiede nell'importanza che gli attribuiamo. Ognuno attribuisce alla mente un'importanza che dipende dalle sue priorità.

Ora, tenendo presenti questi principi e gli strumenti metodologici a cui abbiamo fatto riferimento, prima di concludere va sottolineato che anche se a detta di molti, per usare le parole dello psichiatra e danzaterapeuta Vincenzo Bellia, María è considerata l'interprete della più empirica, esperienziale, ateorica, personale versione della danzaterapia<sup>138</sup>, contando su questo materiale è riuscita comunque a strutturarla e a diffonderla in modo sistematico. Difatti attualmente esistono numerose scuole di formazione in cui la danzaterapia Fux viene trasmessa e insegnata con degli indirizzi didattici specifici.

Ritornando, però, alle opinioni, più o meno condivisibili, poc'anzi riportate, non si può non riconoscere che questo metodo, nonostante la forza e l'efficacia delle sue componenti, presenti dei limiti. Sono dell'avviso infatti che, come sostiene la Peserico, le sue potenzialità terapeutiche maggiori, rappresentate dalla duttilità e dalla plasticità, accompagnate dalla soggettività e creatività del danzaterapeuta che propone il percorso, possano trasformarsi in elementi di debolezza. C'è infatti sempre il rischio che l'operatore, posto di fronte all'ampia gamma di possibilità che il metodo offre, non sapendole scegliere con coerenza, competenza, empatia e capacità di ascolto del soggetto e del gruppo, crei dei percorsi superficiali e scarsamente terapeutici<sup>139</sup>.

La formazione del danzaterapeuta e la riflessione teorica diventano perciò sostanziali per garantire un utilizzo del metodo che sia il più corretto e

<sup>138</sup> Cfr. Bellia, Vincenzo, *Se la cura è una danza. La metodologia espressivo-relazionale nella danzaterapia*, Milano, Franco Angeli, 2007, p. 37.

<sup>139</sup> Cfr. Peserico, Manuela, *Danzaterapia. Il metodo Fux*, cit, p. 18.

terapeutico possibile. Con ciò non si intende, come fa ancora notare la Peserico, imprigionarlo in rigidi schematismi, che finirebbero per ridurne la complessità e la ricchezza, ma metterlo solo realmente a disposizione dell'operatore<sup>140</sup>.

### **Bibliografia**

- Andreella, Fabrizio, *Il corpo sospeso. I gesti della danza tra codici e simboli*, Bergamo, Moretti & Vitali Editori, 2012.
- Azzaroni, Giovanni - Casari, Matteo, *Asia il teatro che danza. Storia, forme, temi*, Firenze, Le Lettere, 2011.
- Baratto, Gentili, Lidia, *Euritmia*, Milano, Filadelfia Editore, 2006.
- Barba, Eugenio – Savarese, Nicola, *L'arte segreta dell'attore. Un dizionario di antropologia teatrale*, Bari, Edizioni di Pagina, 2011.
- Barba, Eugenio, *La canoa di carta. Trattato di antropologia teatrale*, Bologna, Il Mulino, 1993.
- Bellia, Vincenzo, *Se la cura è una danza. La metodologia espressivo-relazionale nella danzaterapia*, Milano, Franco Angeli, 2007.
- Boas, Franz – Bateson, Gregory *et al.*, *La funzione sociale della danza*, Milano, Savelli, 1981.
- Boella, Laura, *Sentire l'altro. Conoscere e praticare l'empatia*, Milano, Raffaello Cortina, 2006.
- Böhme, Gernot, *Atmosfere, estasi, messa in scena. L'estetica come teoria generale della percezione*, Milano, Christian Marinotti, 2010.
- Brook, Peter, *La porta aperta*, Torino, Giulio Einaudi, 1993.
- Carizzoni, Pier Giorgio – Ghirladotti, Arianna (a cura di), *Isadora Duncan Pina Bausch. Danza dell'anima, liberazione del corpo*, Milano, Skira, 2006.
- Carosi, Massimo, *Movimenti Urbani. La danza nei luoghi del quotidiano in Italia*, Spoleto, Editoria e spettacolo, 2011, p. 25.
- Colombo, Chiara, *Radici e forme della danza terapia. Uno sguardo sul metodo*, Milano, M&B Publishing, 2006.
- Copland, Aaron, *Come ascoltare la musica*, Garzanti, 1984.
- Daly, Ann, *Done Into Dance. Isadora Duncan in America*, Middletown, Wesleyan University Press, 2002 (I ed. 1995).
- De Marinis, Marco, *Visioni della scena*, Bari, Laterza, 2004.
- De Mille, Agnes, *Martha. The life and work of Martha Graham*, New York, Random House, 1991.
- Delfini, Laura, *Oltre la scuola... la community dance. Beyond the school...*, Bologna, Mousiké, Progetti Educativi, 2004.

---

<sup>140</sup> *Ibidem*.

- Dropsy, Jacques, *Vivere nel proprio corpo, espressione corporea e rapporti umani*, a cura di Lia Camboni e Luciana Viola, Milano, Ottaviano, 1973.
- Fechner, Gustav Theodor – Mallarmé, Stéphane – Valéry, Paul – Otto, Walter Friedrich, *Filosofia della danza*, a cura di Barbara Elia, Genova, Il melangolo, 1992.
- Fux, María, *Cos'è la danzaterapia: il metodo María Fux*, Tirrenia, Edizioni del Cerro, 2006.
- Fux, María, *Dopo la caduta... Continuo con la danzaterapia*, Tirrenia, Edizioni del Cerro, 2005.
- Fux, Maria, *Essere danzaterapeuta oggi*, in «Quaderni di danzaterapia», Milano, Relazione Impresa Sociale, n. 1, s.d.
- Fux, Maria, *Frammenti di vita nella danza terapia*, Tirrenia, Edizioni del Cerro, 1999.
- Fux, Maria, *Il dialogo corporeo*, in *Atti del IV Convegno internazionale "Musicoterapia e danzaterapia per l'handicap"*, a cura di Franco Larocca, Verona, Libreria Editrice Universitaria, 1997.
- Fux, María, *Imagenes de la danza terapia*, Buenos Aires, Grupo Editorial Lumen, s.d.
- Fux, Maria, *Primo incontro con la danzaterapia*, Vicenza, Edizione Caritas, 1982.
- Fux, María, *Qué es la danzaterapia, Preguntas que tienen respuesta*, Buenos Aires, Grupo Editorial Lumen, 2004.
- Garaudy, Roger, *Danzare la vita*, Assisi, Cittadella, 1985.
- Griffero, Tonino, *Atmosferologia. Estetica degli spazi emozionali*, Bari, Laterza, 2010.
- Grotowski, Jerzy, *Per un teatro povero*, Roma, Bulzoni, 1970.
- Humphrey, Doris, *L'arte della coreografia. The Art of Making Dances*, a cura di Barbara Pollack, traduzione italiana Nicoletta Giavotto, Roma, Gremese, 2001.
- Jowitt, Debora, *Monk Meredith*, Baltimore, Maryland, Johns Hopkins University Press, 1997.
- Laban, Rudolf, *L'arte del movimento*, a cura di Eugenia Casini Ropa e Silvana Salvagno, Macerata, Ephemeria, 1999.
- Laban, Rudolf, *La danza moderna educativa*, Macerata, Ephemeria, 2009.
- Mango, Lorenzo, *La scrittura scenica. Un codice e le sue pratiche nel teatro del Novecento*, Roma, Bulzoni, 2003.
- Martinet, Susanne, *Esplorare il pensiero di Jaques-Dalcroze*, Mercatello sul Metauro (PU), Progetti Sonori, 2008.
- Mauss, Marcell, *Saggio sul dono. Forma e motivo dello scambio nelle società arcaiche*, Torino, Giulio Einaudi, 2002.
- Merleau-Ponty, Maurice, *Il visibile e l'invisibile*, Milano, Bompiani, 1969.
- Merleau-Ponty, Maurice, *L'occhio e lo spirito*, Milano, SE, 1989.

- Motokiyo, Zeami, *Il segreto del teatro nō*, Milano, Adelphi, 1966.
- Mustacchi, Claudio (a cura di), *Nel corpo e nello sguardo. L'emozione estetica nei luoghi della cura e della formazione*, Milano, Edizioni Unicopli, 2001.
- Nicolaci, Federico, *Esserci e musica. Heidegger e l'ermeneutica musicale*, Saonara (PD), Il prato, 2012.
- Peserico, Manuela, *Danzaterapia. Il metodo Fux*, Roma, Carocci, 2004.
- Pontremoli Alessandro, *Teoria e tecniche del teatro educativo e sociale*, Torino, Utet, 2005.
- Pontremoli, Alessandro, *La danza. Storia, teoria, estetica nel Novecento*, Bari, Laterza, 2004.
- Principe, Piera, *La zattera di Nessuno*, Corazzano, Titivillus, 2013.
- Quinodoz, Danielle, *Le parole che toccano*, a cura di Roberta Clemenzi Ghisi e Laura Montani Felici, Roma, Edizioni Borla, 2009.
- Raimondi, Ezio, *Un'etica del lettore*, Bologna, il Mulino, 2007.
- Sinibaldi, Clara, *Idee per una filosofia della danza*, in «Comunicazioni Sociali», vol. XXI, n. 4, 1999, pp. 381-418.
- Slade, Peter, *Natural Dance. Developmental movement and guided action*, London, Hodder and Stoughton, 1977.
- Tanizaki, Jun'ichiro, *Sulla maestria*, Milano, Adelphi, 2014.
- Vatteroni, Chiara, *Martha Graham e la modern dance*, Venezia, Marsilio, 1983.
- Vexenat, María José, *Danzaterapia. Vida y transformación*, Buenos Aires, Editorial Dunken, 2011.