

DANZA e medicina cinese

Intervista con Elena Cerruto

di Fabrizia Berera e Monica Verdelli

fil rouge

Molti ed importanti sono i campi applicativi della Medicina Cinese. Nella sua metodica e prerogativa è implicita la possibilità di interpretarla, renderla attuale, facendola rivivere attraverso strumenti variegati.

Il movimento è un argomento molto vasto, che mostra e offre diverse sfaccettature, ne ricordiamo l'importanza nello shiatsu e nelle molteplici arti e tecniche cinesi e giapponesi.

La danza è una espressione in cui il movimento gioca un ruolo estremamente importante, la proposta di fondere danza e medicina cinese è originale e apre un focus interessante, dunque siamo a proporre questa interessante intervista ad una storica ricercatrice rispetto alla tematica della Danza Movimento Terapia: **Elena Cerruto**.

Buona lettura (Ndr).

Nasci come danzatrice e coreografa, come arrivi a trovare un nesso tra la medicina cinese e la danza?

Erano gli anni '70, la danza mi metteva in contatto con il mio corpo energetico; ma non c'erano fisiologia, né psicologia, che dessero voce alla mia esperienza.

Le pioniere della Modern Dance americana, per rispondere a un analogo sentire, si rivolsero all'oriente, dove videro accolta e corrisposta la loro percezione di un corpo organico, cioè complesso di psiche e spirito.

Seguii la loro ricerca, ma fu il mio personale ap-

prodo alla medicina cinese e l'incontro con Padre Larre a far nuova luce sul mio vissuto.

Non ebbi bisogno di creare un nesso tra Medicina Cinese e Danza Contemporanea, l'analogia si svolse con naturalezza sotto i miei occhi: quanto esperito dal mio corpo danzante risuonò così nell'evidenza di una voce semplice e antica.

*"Il movimento dell'universo, concentrandosi in un individuo, diventa [...] volontà. La danza allora dovrebbe essere semplicemente la **gravitazione** naturale di questa volontà individuale, cioè della versione umana della gravitazione universale. Le creature della terra, ricevendo a loro volta queste forze [...], trasmesse dagli antenati che le avevano ricevute dalla terra, sviluppano in se stesse quel movimento individuale chiamato **volontà**."*

(I. Duncan, Lettere dalla danza)

I termini di questo passo, citato nel tuo ultimo libro, Metodologia e pratica della Danzaterapeutica, rivelano evidenti corrispondenze con la filosofia della Medicina Cinese. Puoi evidenziare a questo proposito il ponte tra Danza e Medicina Cinese, appunto?

Isadora Duncan fu la prima danzatrice a liberare il piede dalle scarpe e a dare annuncio del rinnova-

to contatto del piede nudo con la terra, intendendolo come un atto di evoluzione dell'uomo, che può così camminare e danzare la sua volontà.

In questo contesto la danza è il mezzo

“La danza è il mezzo per connettersi a una gravitazione che è espressione della vita e della condizione umana”



**METODOLOGIA E PRATICA
DELLA DANZA TERAPEUTICA.**
**Danzamovimentoterapia
tra Oriente e Occidente**
di Elena Cerruto
Franco Angeli
pag. 208



per connettersi a una gravitazione che è espressione della vita e della condizione umana. Entrare in contatto con tale gravitazione è sentire le nostre radici e la possibilità d'essere tramite tra Cielo e Terra.

Come collochi in questo contesto i termini Caduta e Recupero, concetti chiave dello stile di Danza Contemporanea Humphrey/Limòn e materia di studio presso la tua scuola di formazione in Danzaterapia?

La caduta permette il tempo **vuoto** dell'attesa e il nascere della motivazione al recupero, per questo è un'esperienza creativa fondamentale. Nell'apice della sospensione c'è il contatto con il Cielo, nella caduta c'è la possibilità del contatto con la Terra. Tra caduta e recupero l'individuo si afferma, può ritrovare il suo centro, hara, portando peso, dinamismo, presenza e volontà.

Da qui nasce una nuova definizione di persona, leggo da Metodologia e pratica della Danzaterapeutica: "Uso il termine Corpo-Cuore e con questo termine intendo la persona, sia essa definita paziente, cliente o utente, che muove i suoi passi nel Cielo-Terra".

Che ruolo ha la Danzaterapia rispetto alla Persona così intesa?

Il corpo-mente-cuore, Shen, di chi pratica la Danzaterapia, sia esso utente o paziente, è lo stesso corpo-mente-cuore che si nutre, si arrabbia, prega e si commuove. La danza si riappropria della sua antica finalità di reintegrarci nel Cielo-Terra, anche in un quotidiano fatto di inquinamento, stress e malattia.

Tornare da questa concezione alla pura Danza Contemporanea è semplice: "Il danzatore, quando è compenetrato dal sentimento di cui sente l'importanza, sarà del tutto organico [...] il danzatore arriva alle radici del comportamento emotivo e a farse-ne assorbire." Doris Humphrey, *L'arte della Coreografia*.

O forse, riportando la definizione di Corpo-Cuore, stavamo già parlando di questo?

La Danza Contemporanea fa luce su un uomo organico e recupera una gestualità emozionale, legata al sentimento, cioè ricontatta quel corpo-cuore che ho



definito pensando all'utente di Danzaterapia.

Il gruppo è fondamentale nella Danza come nella Danzaterapia. Come legghi questo aspetto con il riferimento alla Medicina Cinese e al training dello shiatsu dei futuri danzaterapeuti?

Negli incontri di Danzaterapia le persone sono messe nella condizione di sentire e vedere i 5 Movimenti senza il bisogno del contatto diretto con il terapeuta, che è Terra, perno e punto di osservazione del qi in movimento.

Nel cerchio finale di condivisione noto come gli utenti compiano autonomamente delle associazioni corrispondenti al movimento, su cui stavano focalizzando il lavoro, ad esempio acqua-schiena-ossa. Osservo come la loro danza aderisca alle immagini suggerite, come ogni persona si inserisca o meno nella dinamica, come la proposta risuoni in ognuno e come il gruppo si muova in essa, poiché il singolo non è isolato.



Ritengo interessante recuperare quanto affermi, per riproporlo in chiave di diagnosi nella danza dei 5 Movimenti: *“Si può pensare di proporre degli stimoli con il fine di ristabilire il dinamico fluire dei 5 Movimenti, nutrendo o disperdendo uno specifico movimento che appare in disequilibrio. Possiamo così vedere i 5 Movimenti come possibilità orientative della danza in cui i diversi punti dello spazio possono vibrare come stati interiori”*, (da *Metodologia e pratica della Danzaterapeutica*)

La medicina cinese è “una sterminata psicomatica” e Elena Cerruto offre la danza come sua espressione.

A questo proposito vorrei ricordare, in quanto peculiare della formazione del terapeuta nel metodo Cerruto, che Elena ha vissuto un proprio percorso taoista di maturazione e ora insegna la pratica di meditazione zen alle sue allieve.

L'utente si presenta agli incontri di danzaterapia con il desiderio di cambiare la sua situazione attuale, come lo aiuti in tal senso?

Parola chiave nel mio metodo è **limite**: metto l'utente nella condizione d'incontrare il proprio limite e di trasformarlo nella possibilità creativa di un contatto con la propria volontà e con gli altri. L'incontro con il limite consente dunque la relazione con la parte sana di sé, in consonanza con il punto di vista della Medicina Cinese.

Che ruolo dai alla tua Creatività di artista in queste dinamiche di cambiamento?

La mia creatività si esprime negli stimoli che propongo e nella capacità di accogliere la risposta dell'utente allo stimolo. Nei testi di medicina cinese “lo sforzo creativo” è uno dei requisiti del medico, per cui arte e creatività poggiano sul vuoto.

Il vuoto è accoglienza, qualità del danzaterapeuta, cioè la capacità di riconoscere in sé e nell'altro la possibilità creativa, dunque la libertà alla guarigione.

Mi verrebbe da dire che il punto di vista del terapeuta tenda a focalizzare il “bello” dell'utente, è così? Cosa vedi nei tuoi incontri?

Il danzaterapeuta vede gli utenti come un paesaggio che muta: caduta, sospensione, recupero, giri, slanci, movimenti di chiusura o di rilassamento esprimono le qualità energetiche dei 5 Movimenti nello spazio.

Il gruppo risponde al dinamismo, sostenendo la crescita del singolo, come un paesaggio armonico, in cui ogni elemento della natura risponde a necessità e cambiamento.

Dunque, se vogliamo parlare di “bello”, non è da intendersi in senso estetico, semmai come sentimento d'armonia, dato dall'autenticità del vissuto in atto.

Come riesci a portare avanti una terapia con utenti spinti da diverse motivazioni?

Il carattere decondizionante del setting crea la meraviglia dell'accettazione di sé e degli altri; ciascuno ne viene valorizzato e la dimensione di gruppo arriva a dare agio e a contenere lo spaesamento del singolo. A questo punto ciascuno può diventare parte di quella trasformazione che coinvolge gli utenti come un paesaggio.

Dunque non è ovviamente necessario saper danzare, o sapere di medicina cinese per decidere di partecipare ai tuoi incontri di danzaterapia?

Certo che no! I principi della Danza Moderna servono al terapeuta per osservare e stimolare il vocabolario di movimento dell'utente, che è però libero di seguire il piacere della sua Danza personale. Allo stesso modo non è necessario che l'utente sappia di Medicina Cinese, essa è strumento del danzaterapeuta, nonostante la natura stessa dell'uomo e della sua danza possano trovarvi inconsapevolmente analogiche corrispondenze. ●