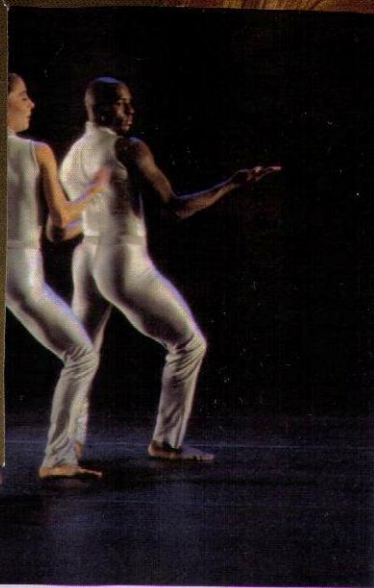


Anno 9° N. 115 del 28 agosto 2004



Ballare FA BUON SANGUE

MOVIMENTO

Si chiama **Metaphysical dance** il mix di stili - dal moderno al jazz - che fa affiorare la vita interiore e libera le emozioni

di **L. Michelozzi**

Ogni cosa che accade nel corpo produce una sottile vibrazione nella mente, che si riflette a sua volta sul piano fisico. Il corpo, infatti, può essere considerato la parte "esterna" della mente. La **Metaphysical dance** è una forma contaminata di danza moderna, contemporanea e jazz, finalizzata alla ricerca di una totalità espressiva. «Il gesto svela aspetti della nostra vita interiore», afferma **Deepti Canfora**, coreografa, ideatrice e docente del metodo. «Il movimento, con la forma, il ritmo, la velocità e la vibrazione, è espressione di uno stato d'animo, di una reazione, di un condizionamento. La

Metaphysical dance parte da questo stato d'animo, per poi applicare le tecniche di danza e di teatro, mentre comunemente si fa il processo inverso. Altra sua caratteristica è la possibilità di trasferire nel quotidiano le conoscenze e gli strumenti acquisiti durante i corsi, per elaborare la propria esperienza». Si lavora, quindi, sull'emozione e sui pensieri, sul respiro e sulla postura, lasciando che i gesti rivelino e diano spazio ai processi inconsci. «Si impara ad ascoltare il respiro e a seguirne il ritmo, in un continuo alternarsi di movimento e staticità, forza e debolezza, azione e riposo», continua **Canfora**. «Ci si muove liberamente, ricercando e disegnando nell'aria quel gesto particolare che esprima la propria unicità, intensità e presenza. Al di là di noi stessi, come in uno spazio senza tempo, il corpo si riappropria della voce, si fonde con la terra e il cielo e diviene la danza». A livello fisico, si verifica un miglioramento della

capacità di coordinazione e un ampliamento di quella respiratoria, con beneficio sia per il portamento sia per l'ossigenazione di tutto l'organismo.

Importanti, poi, anche il lavoro di gruppo e la socializzazione, che possono sfociare in uno spettacolo teatrale. A parte gli stage, che si svolgono nei fine settimana, il training si divide in tre livelli, ognuno composto da diversi moduli (vedi riquadro). «Si parte dall'esplorazione del primo chakra e della parte bassa della colonna vertebrale, per analizzarne la valenza emozionale e applicarvi le tecniche di teatro, danza-terapia e meditazione», spiega **Canfora**. «Complice la creatività, inizia il

lavoro sull'improvvisazione. Il livello successivo si concentra sul secondo chakra e sull'addome, arrivando a sperimentare, sempre attraverso danza-terapia e meditazione, le ferite del fisico e dell'anima e la loro qualità. È su questo piano che il corpo diventa protagonista dei sentimenti, e artefice di un movimento che dà forma a un'emozione. Il tutto, poi, si elabora attraverso la scrittura e la composizione coreografica. L'ultimo livello studia la forma-pensiero, che si evolve sempre attraverso la scrittura e la composizione coreografica e metafisica. E finalmente, la danza diventa meditazione e arte».

Stretching con il cervello

Dall'esperienza con la danza, **Deepti Canfora** ha elaborato un metodo personale di stretching "guidato" dall'operatore. Nel metterlo a punto, si è avvalsa dell'esperienza nella ricerca sul movimento, cui ha aggiunto tecniche tratte dallo yoga e pratiche respiratorie. Gli esercizi, adatti a tutti, sono studiati per lavorare sulla muscolatura antigravitazionale del tronco e sui muscoli dorsali che si intersecano con la spina. Mirano ad agire sugli indolenzimenti e sui dolori localizzati nella regione cervicale e lombare, causati da tensione, posture scorrette e blocchi emotivi. L'obiettivo è arrivare a muoversi senza sforzo, ottenendo una maggiore funzionalità dell'organismo a vantaggio anche della colonna vertebrale. Alcune tecniche di visualizzazione, poi, aiutano ad approfondire il rilassamento psicofisico, la percezione sensoriale e la consapevolezza muscolare, attivando parti del cervello normalmente poco utilizzate. Per info: www.deepticanfora.it.

STAGE E CORSI

Gli stage di **Metaphysical dance** durano 20 ore. Il lavoro è strutturato sul movimento a partire dal centro hara, la parte mediana del corpo. È finalizzato ad apprendere i concetti di base per contattare lo spirito creativo, attraverso le tecniche di danza, teatro e meditazione. I training si sviluppano su tre piani. Ognuno di essi dura 180 ore, ed è composto da dieci moduli da 18 ore l'uno. Il primo livello lavora sugli elementi del movimento: impulso, adesione, enfasi, spazio, direzioni e livelli, tempo e velocità. Il secondo inizia lo studio dell'espressione del movimento, analizzando energia, flusso, totalità, ascolto, testimonianza. Il terzo, infine, verte sulle qualità del movimento: intensità, espansione, empatia, sincronicità. I corsi annuali durano nove mesi, da ottobre a giugno, hanno frequenza bisettimanale e si svolgono a Milano. Per info: tel. 02.8361041.

