

L'ARTE DEL MOVIMENTO: RUDOLF LABAN

2. I. IL MOVIMENTO: ARTE DELL'ESPERIENZA

Una premessa

Rudolf Von Laban fu senza dubbio un grande esploratore e studioso del movimento umano. Il suo contributo va ad arricchire le riflessioni prodotte nell'ambito di una lunga ricerca europea sulla natura della comunicazione fisica non verbale. Tale ricerca ha una storia complessa, che a sua volta trova le sue origini nel mimo greco e romano, si sviluppa con la commedia dell'arte, viene arricchita dalle teorie del francese Jean-Georges Noverre nel XVIII secolo, e giunge fino all'analisi del gesto e del movimento espressivo umano condotta da François Delsarte nella prima metà del XIX secolo. La formulazione di Delsarte di un metodo per insegnare il controllo del movimento corporeo e della voce ha dato origine ad una corrente particolare di studio della comunicazione gestuale che prosegue fino ai nostri giorni e di cui fanno parte, oltre a Laban, Kostantin Stanislavskij, Jerzy Grotowski, Eugenio Barba, Tadeusz Kantor, Jean-Louis Barrault, Peter Brook, Charles Dullin e molti altri.

Laban aderisce pienamente alla visione delsartiana dell'essere umano, considerato come unità indissolubile di corpo, anima e intelletto, e pone in primo piano l'importanza del gesto/movimento, ritenendolo il mezzo più diretto per rivelare le motivazioni interiori dell'individuo. Partendo dall'osservazione empirica dei fenomeni, così come fece anche Delsarte, Laban proseguì la sua analisi al fine di cogliere i tratti costitutivi dell'atto motorio e di individuare il meccanismo nascosto che lega la forma del movimento al suo significato, la sua concreta manifestazione alla capacità di trasmettere la propria motivazione.

L'intensificazione di questo interesse per la comunicazione non verbale è sicuramente una conseguenza dello sviluppo della società industriale, delle scienze e del lavoro innovatore di Sigmund Freud (1856-1939), fondatore austriaco della psicanalisi, e di Carl Gustav Jung (1875-1961), psicologo e psichiatra svizzero. Tutto questo ebbe grandi ripercussioni sull'arte. Infatti, mentre la scienza estendeva la sua comprensione della realtà non soltanto sulla terra, nello spazio e nelle profondità degli oceani, ma anche all'interno della psiche umana, le arti esploravano a modo loro le nuove realtà. Il cubismo, il surrealismo, l'espressionismo, il costruttivismo facevano parte di questa esplorazione. In particolare, le arti si dedicarono ad interpretare quei sintomi, come i sogni, le fantasie, le illusioni, i fantasmi, che non potevano essere espressi a parole, ma che erano profondamente legati all'impatto che ebbero sulla vita quotidiana l'industrializzazione, la vita urbana e le esplorazioni dello spirito fatte dalle nuove scienze.

In questo dialogo europeo attorno alla natura della comunicazione attraverso il movimento, Rudolf Laban ha giocato sotto due aspetti un ruolo

fondamentale e innovatore, come pensatore, scrittore, insegnante e regista. Innanzitutto, al contrario di altri registi, Laban dà al movimento, inteso come mezzo fondamentale per comunicare, a monte delle parole, il ruolo preponderante di comune denominatore dell'interpretazione dell'attore, del mimo, della danza, del canto, della parola, della musica e della produzione del suono. In secondo luogo, la sua filosofia del movimento si applica alle comunità intere, ad ogni essere vivente, compresi gli handicappati, gli invalidi e i bambini. Laban non ha concepito un tipo particolare di movimento, come il balletto classico o la danza contemporanea. Egli non si è indirizzato ad una specie particolare di pubblico come Jerzy Grotowski o Pina Bausch, ma ha totalmente democratizzato l'approccio al movimento, difendendo la causa dell'arte del movimento per tutti.

Per quanto riguarda più strettamente l'attività e il pensiero sull'arte della danza, l'esperienza di Laban si colloca nel movimento della cosiddetta «Danza Espressiva», che nasce dall'esigenza di liberarsi dall'artificiosità del balletto classico, per concedere spazio all'espressione del sentimento interiore e trovare la forma estetica entro la quale tale espressione diventa arte.

In prima istanza si riconosce nel movimento la vera sostanza della danza. Nella danza classica l'elemento essenziale era costituito dalle pose, mentre il movimento che le univa assumeva un ruolo secondario. Ora quella forza muscolare che era meglio nascondere, diventa la materia prima della nuova danza, poiché si le riconosce la capacità di esprimere emozioni. Infatti non c'è movimento che non nasca da un'emozione o da un'intenzione, oppure non la faccia nascere; per questo, dato che noi percepiamo attraverso la "simpatia" muscolare quella intenzione, esso diventa «l'anello tra l'intenzione del danzatore e la nostra percezione di quell'intenzione». Così il movimento diventa un mezzo per la comunicazione di uno stato interiore.

Tuttavia, il movimento che si traduce in danza non può essere istintivo, ma deve configurarsi attraverso leggi nate dalla riflessione sul materiale dell'arte della danza, che è costituito dal corpo e dallo spazio. Quindi «artisticamente composta è solo la danza fatta di corpo e di spazio e delle leggi che derivano da essi e dal loro reciproco rapporto». È proprio su questi elementi che si svilupperanno le nuove ricerche relative alla danza, tra cui appunto quella di Laban.

Rudolf Von Laban

Rudolf Laban nacque nel 1879 a Pozsony, l'odierna Bratislava. Figlio di un alto ufficiale dell'esercito austro-ungarico, trascorse la sua infanzia tra le marce e le parate militari da un lato e il mondo fantastico dell'immaginario popolare ungherese dall'altro. Fin da piccolo sentì la passione per le attività artistiche, come la pittura, la poesia, la musica e il teatro. Organizzando feste militari e paesane si accostò ai problemi del movimento corale, all'uso dinamico dello spazio, alla danza. A Parigi, dove si trasferì nel 1900, seguì i corsi dell'École des Beaux Arts e familiarizzò con le basi della danza

accademica. Con Monsieur Morel, un allievo di François Delsarte, ebbe modo di accostarsi ai principi dell' «estetica applicata» che ottenne grande seguito soprattutto negli Stati Uniti, alimentando le prime sperimentazioni del modernismo coreografico d'oltreoceano (Fuller, Duncan, St.Denis). Nei principi di Delsarte sulla voce e il movimento, egli trovò diverse idee che sviluppò più tardi, in particolare quelle che riguardavano la divisione del corpo in tre parti (la testa, il tronco e gli arti), l'approccio ai tre elementi del linguaggio attraverso la parola, il suono e il gesto e il principio per cui ogni moto espressivo del corpo umano è il riflesso di un corrispondente moto dell'animo.

Su questa scorta, già nel 1903, intraprese ricerche sulla dinamica e l'espressione del corpo e si interessò alle danze primitive, religiose, rituali, completando poi la sua formazione a Vienna con studi di danza accademica. Nel 1908 lasciò la Francia per stabilirsi a Monaco, punto di riferimento delle avanguardie artistiche; qui cominciò sistematicamente ad elaborare la propria visione della danza, arte primaria e “fondante”, in quanto l'unica che si sviluppa contemporaneamente nel tempo e nello spazio.

La sua ricerca persegui sempre due scopi paralleli: da un lato liberare l'individuo nel corpo e nello spirito, renderlo capace di esprimere direttamente e senza impedimenti il proprio essere; dall'altro accordare gli individui così liberati in un grande «tempio danzante», un «coro di movimento» che armonizzasse le diverse individualità in una unità trascendente.

Deciso a raggiungere entrambi i suoi fini, nel 1913 aprì a Monaco l'Atelier fur Tanz und Buhnenkunst Rudolf Laban de Varalias e durante l'estate ne trasferì i corsi presso la colonia naturalistica di Monte Verità ad Ascona, sul versante svizzero del lago Maggiore. Era un luogo dedicato alla *Lebensreform* e abitato da naturalisti, igienisti, anarchici, teosofi e artisti, che vi avevano creato un mondo separato e autonomo fin dai primi anni del secolo. Laban era convinto che soltanto una vita davvero comunitaria in cui ciascuno assolvesse ai suoi compiti per la collettività e condividesse con gli altri problemi e aspirazioni, avrebbe potuto creare la consonanza intima degli spiriti su cui fondare la nuova «poesia del movimento». Qui si unirono a lui discepoli di talento, fra i quali due allieve di E. Jacques Dalcroze, Susanne Perrottet e Mary Wigman.

Gli allievi-compagni di Laban formarono ben presto con la sua direzione un laboratorio di ricerca vivente sulla danza teatrale. Con essi si impegnò nell'esplorazione, sia pratica che teorica, di una nuova forma di danza pura, “assoluta”, libera da ogni soggezione alla regola accademica o al dettato ritmico-musicale (elemento vincolante invece nel metodo di Dalcroze, con il quale, in quegli stessi anni, entrò in contatto). Nacque così la «danza libera», matrice prima della danza moderna europea e fulcro di una radicale visione pedagogico-teatrale di liberazione ed elevazione psico-fisica dell'individuo, in cui il movimento è privilegiato come «agente diretto dell'anima» (secondo quanto aveva insegnato Delsarte) individuale e

collettiva e in cui l'intelletto gestisce il rapporto tra l'energia fisica, il tempo e lo spazio.

La danza libera obbedisce soltanto e scrupolosamente alle leggi definite dai suoi elementi; non ha bisogno della musica su cui appoggiarsi, ritenendola condizionante, ma trae i suoi ritmi direttamente da quelli del corpo danzante (battito cardiaco, respiro, flussi energetici) e le sue motivazioni dagli impulsi interiori. Per queste ragioni essa pretende dal danzatore una perfetta conoscenza e comprensione di se stesso, del proprio corpo e delle sue leggi. È necessario un processo di graduale e costante introspezione e addestramento psicofisico dell'individuo, che deve imparare a liberare e trasmettere nel movimento la propria umanità. Solo così egli potrà condurre l'energia racchiusa nel movimento a produrre, nell'unità di spazio e tempo, una totalità dinamico-espressiva autosufficiente e significativa. La danza libera costituisce così un'esperienza formativa intensa e totalizzante sia dal punto di vista professionale che da quello più genericamente pedagogico.

Di qui la necessità di una completa teoria del movimento (*Kraft-Raum-Zeit* ossia Energia-Spazio-Tempo) che penetri le forze e le tensioni motorie che animano il corpo (*Kraft*), individui i criteri della loro direzione ed espansione nello spazio (*Raum*) e determini i ritmi dell'interazione energia-spazio e delle sue risultanti dinamiche (*Zeit*). L'indagine sull'energia e lo sforzo nel movimento, sul rapporto con lo spazio e con il tempo, sui sistemi di spinte e direzioni costituisce l'impegno più costante e noto di Laban, che giungerà ad elaborare una vera e propria "scienza" del movimento.

Laban consacrò le sue energie alla messa a punto di una filosofia della danza il cui fine non sarebbe stato solo quello di porre questa disciplina allo stesso livello delle altre arti, ma anche di darle un ruolo importante nella comprensione che l'uomo può avere dell'universo e della propria esistenza. Tuttavia egli sapeva che una concezione filosofica non sarebbe bastata ad imporre la sua arte presso il pubblico, perché per la gente comune era difficile accettare una forma d'arte intangibile come la danza. Per superare questo ostacolo, bisognava trovare un mezzo per trascrivere tutti i movimenti del corpo umano. Questo fu uno dei compiti che Laban si assegnò, arrivando a formulare un sistema di notazione del movimento (*Labanotation*) preciso quanto la notazione musicale, in grado di descrivere, memorizzare, selezionare e predeterminare il movimento.

Alla scuola di Laban, che durante la guerra si spostò da Monaco a Zurigo, e a quelle che dopo il conflitto aprirono anche i suoi allievi, accorsero bambini e dilettanti di ogni età. Essi gli fornivano l'opportunità di concretizzare e sperimentare la sua grande vocazione "corale", ovvero di tradurre in pratica e calare nel sociale la sua utopia etico-estetica di «tempio danzante». Nacque così il concetto e la pratica del «coro di movimento», che Laban sviluppò per anni, portandolo a singolari livelli di realizzazione e diffusione soprattutto tra i dilettanti.

Soltanto alla fine della guerra lo studioso cominciò realmente ad imporsi nel mondo teatrale e in quello pedagogico, diffondendo la sua danza libera come la «nuova danza tedesca» e la sua concezione psicofisica del movimento nello spazio come principio pedagogico eminenti. Trovò poi in alcuni dei suoi allievi, come Mary Wigman e Kurt Jooss, i traduttori e gli elaboratori più creativi delle sue teorie.

Contrastato dalle istituzioni naziste con le quali aveva inizialmente tentato di convivere, emigrò nel 1936 in Francia e poi definitivamente in Inghilterra nel 1938. A Manchester fondò uno studio per l'arte del movimento, che diresse a fianco della sua collaboratrice Lisa Ullmann fino alla propria morte, avvenuta nel 1958. Negli anni trascorsi in Inghilterra si dedicò prevalentemente all'applicazione dei suoi principi formativi alla scuola e al mondo del lavoro, sviluppando ulteriormente la sua ricerca sullo sforzo e sul ritmo del movimento e perfezionando il suo metodo di scrittura della danza. Il *Laban Centre* per il movimento e la danza, con sede a Londra, amministra e diffonde tutta la sua eredità.

Laban ha abbracciato mezzo secolo di cultura europea, con i suoi progressi scientifici e tecnologici, con la rivoluzione dell'arte moderna, stimolata da questi progressi, e con gli ostacoli creati dai conflitti militari e politici. A tutto ciò egli ha aggiunto delle riflessioni tratte dai contatti con l'Africa del Nord, la Cina e l'India. Le sue teorie hanno influenzato il teatro tedesco parlato e danzato prima dell'ascesa di Hitler, per diffondersi poi in Inghilterra. In quanto artista, egli fu un promotore dell'espressionismo e divenne il più grande pensatore della danza della sua epoca e lo studioso più audace del movimento umano.

La *Choreosofia*: la rivoluzione di un pensiero

L'esperienza di Laban fu molto vasta e interessò diversi ambiti. Si possono evidenziare cinque aspetti del suo lavoro:

- il movimento per attori e danzatori nel teatro professionale;
- il movimento come espressione della collettività;
- il movimento nell'educazione permanente di tutti;
- il movimento come terapia;
- il movimento messo per iscritto nel suo sistema di notazione.

Pur non avendo mai presentato la sua filosofia come un sistema unitario destinato a spiegare tutto, egli ha sviluppato un certo numero di concetti che dominavano le sue attività e davano loro integrità e senso.

Innanzitutto, Laban insisteva sul fatto che esiste una tripla unità nell'essere umano: il corpo, lo spirito e l'anima. Ciascuno di questi aspetti è legato al movimento e dipende dagli altri due. Questa influenza si verifica in due direzioni: i nostri sentimenti, i pensieri, le emozioni determinano i nostri gesti; a sua volta, il modo in cui ci muoviamo influisce sulle nostre emozioni e sui nostri pensieri.

Laban considerava il movimento «un'arte dell'esperienza» che permette di esprimere l'indicibile. Il movimento di danza va molto più lontano delle

parole. È questa una delle ragioni che lo spingono a cercare per diversi anni un modo per trascrivere il movimento, non per mezzo di parole, ma con una notazione che gli sarà propria.

Egli vide nella parola greca *choreosofia* il termine più soddisfacente per nominare la conoscenza e la saggezza del movimento, con le sue differenti branche:

- la *choreografia*, o lo studio della scrittura del movimento;
- la *choreologia*, o lo studio della grammatica e della sintassi del linguaggio dei movimenti;
- la *choreutica*, o lo studio pratico delle varie forme del movimento armonico;
- l'*eucinetica*, o la teoria dell'espressione, della dinamica e del ritmo.

Per Laban, questa scienza della danza non era un settore di studio come gli altri ma molto di più: la parola choreosofia conteneva «l'ordine nascosto della danza». Questo ordine, dal momento che non appariva al primo sguardo, doveva essere cercato. Laban suggeriva tre modi di scoprirlo: attraverso l'esperienza fisica della danza, attraverso la comprensione dei suoi effetti, attraverso il mondo di sensazioni che essa produce. Tutta la vita di Laban fu consacrata a mettere in evidenza questo ordine.

Secondo lo studioso il movimento, così come gli altri mezzi di avvicinare l'universo, risponde alla regola delle tre "R" di cui la prima è la Ricerca, poiché è lo studio che alimenta l'analisi e la comprensione. La seconda è la Ricreazione che a suo volta si divide in tre settori: lo sport, che è direttamente legato al potenziale di ognuno e alla competizione; le attività ludiche, che permettono di staccarsi dalla realtà e, all'interno di un gruppo o di una squadra, di giocare in cooperazione con altri; la rappresentazione di un'opera, di danza o di teatro, che permette di rigenerare lo spirito umano. La terza "R" è la Rieducazione o la Rigenerazione, di cui si ha particolarmente bisogno nel nostro mondo, dove la maggior parte delle persone, a causa dello stress e degli obblighi della vita quotidiana, perde l'arte di muoversi e dimentica il significato dei propri movimenti. In molti casi i modelli di comportamento diventano unilaterali e senza equilibrio. Per esempio, tutte le azioni sono precipitose e rapide, o spezzettate e sconclusionate, o ancora aggressive e violente. La Rieducazione è necessaria per ristabilire l'equilibrio ed eliminare le tensioni involontarie. Laban sosteneva a questo proposito che l'armonia con se stessi e con il mondo esterno dipende dai contrasti e dalle opposizioni. Compiere attività opposte come riunire o disperdere, andare dritto o per vie contorte, muoversi con leggerezza o al contrario con pesantezza, permette di ristabilire gli equilibri essenziali dell'individuo. Un'altra parte di questa rieducazione passa attraverso un buon utilizzo degli sforzi in tutti gli aspetti della vita. Le tensioni sono legate alla nostra esistenza, ma bisogna saperle gestire con economia, bisogna sapersi rilassare e distendere le parti del corpo che sono a riposo.

Laban ha fatto della sua vita una ricerca continua sulla natura e sui diversi significati del movimento, è stato capace di progettare i frutti di questi studi in svariati settori, come la coreografia, la danza, l'industria, l'educazione, la terapia, la consulenza di carriera, il linguaggio del corpo e la formazione degli artisti di teatro. Ciò fornisce un testimonianza sulla globalità della sua visione e sull'universalità della sua teoria

2. II. LA DANZA DI LABAN

Il movimento e la pratica scenica

Nel 1920, quando la pratica scenica di Laban diventò più impegnata, la danza era ancora principalmente un'arte secondaria, praticata nell'avanspettacolo. Il vocabolario dei passi e delle qualità del movimento era assai limitato. Laban iniziò a cambiare tutto ciò e, studiando il potenziale espressivo del corpo umano, estese notevolmente la sua gamma di espressione. Anche se le composizioni coreografiche di Laban non sono destinate a restare nella storia come elemento determinante della sua opera, la sua influenza in quest'ambito è stata considerevole.

Laban era convinto che la danza dovesse trattare di soggetti di grande portata. I temi prediletti dei suoi balletti furono i miti, antichi e moderni *Titano* e *La Notte*, i classici *La morte di Agamennone*, i temi di drammi esistenziali *Don Giovanni* e *Faust* di Goethe, le esperienze personali e universali *Lo Specchio del Matto* e *La Cattedrale Ondulante*, la natura *La Terra*. I suoi balletti non erano mai una semplice interpretazione della musica e alcuni di essi erano addirittura senza alcun accompagnamento musicale; egli infatti insisteva sul fatto che la danza fosse un'arte e non un modo di sottolineare la musica.

Riguardo allo spazio di rappresentazione, Laban non era soddisfatto dell'architettura tradizionale del teatro, che tendeva a ridurre ad un semplice spettacolo bidimensionale quello che egli concepiva come un'arte a tre dimensioni. Sperimentò sulla scena diverse disposizioni del palco ed esplorò ogni sorta di rapporto tra i danzatori e il pubblico. Quando poteva, collocava gli spettatori su tre lati, ridando così allo spettacolo la sua dimensione di modello evolutivo di relazioni umane. Evitava gli scenari e lasciava che la danza parlasse da sola in uno spazio aperto.

Il Training

Laban non ha mai considerato la formazione dei danzatori come un'attività a sé e le sue idee in questo ambito non possono essere separate dal resto del suo pensiero. Alla base del suo lavoro c'è la convinzione che bisogna rafforzare l'individuo nel suo insieme e non solo il corpo o certe abilità fisiche particolari, e che bisogna «uscire dalla città e vivere in modo totalmente differente». Trovò il luogo sognato per mettere in atto le sue idee al Monte Verità, presso Ascona, nel sud della Svizzera. Fu là che egli mise a

punto i modelli di formazione che si diffusero poi in Germania, Inghilterra e in altre parti del mondo.

Al centro del progetto di Laban c'è la nozione di «giornata integrata», durante la quale il lavoro dei campi e le attività domestiche sono intervallati da laboratori di danza e di espressione vocale. Secondo lui, la formazione dei danzatori non deve ridursi allo sviluppo di qualche abilità fisica, all'apprendimento di un certo numero di passi e di posizioni dei piedi o delle braccia. Il suo fine è di renderli capaci di utilizzare il linguaggio del corpo per esprimersi e comunicare. Nel 1928 Laban in un suo testo scrive (Valerie Preston-Dunlop, Susanne Lahusen, *A View of German Dance in the Weimar Republic*, London, Dance Books, 1990):

Come qualsiasi altro artista, il danzatore cerca di comunicare un'idea che proviene dalla sua vita interiore. Solo che essa non si presenta in parole, sotto una forma tridimensionale o in pittura, ma in un modo d'espressione che è quello proprio del danzatore: il movimento di uno o più corpi umani.

Oltre a conoscere e dominare il corpo come uno strumento raffinato, il danzatore deve indagare anche il proprio rapporto con la dimensione spaziale, con i cambiamenti di tempo e ritmo e con le qualità espressive del movimento, cogliendo lo stretto legame che esiste tra il movimento che si compie e il sentimento che si vuole esprimere. In questo modo il danzatore può utilizzare in modo appropriato un vocabolario sempre più ampio di movimenti. A ciò si aggiunge la dimensione comunitaria della scuola di Laban, che rende la danza un'attività collettiva e che, mediante l'improvvisazione di gruppo, permette a ciascuno di prendere coscienza della presenza degli altri e di condividere con essi le forme e i ritmi della danza.

Anche se l'attitudine pedagogica di Laban è agli antipodi rispetto alla maggior parte degli altri metodi, essa non si oppone ad essi. Egli non rifiuta le cinque posizioni dei piedi del balletto classico né le pose delle braccia, ma va anche oltre, ponendo l'accento sulla comprensione e il rafforzamento delle capacità artistiche globali dell'individuo.

Riguardo al rapporto con la musica, essa ha, per Laban, un ruolo secondario. Inizialmente l'allievo deve lavorare in silenzio facendo attenzione ai propri ritmi interiori e cercando di seguire solo quelli. Quando ha acquisito sufficiente consapevolezza dei suoi ritmi, può accompagnarli e sottolinearli con strumenti a percussione, che incitano il movimento e aiutano la concentrazione. Solo in una fase molto avanzata l'allievo può esercitarsi con la musica, facendo sempre attenzione a evitare di imitarla e a non lasciarsi guidare da essa. Infatti il vero danzatore fa nascere da se stesso la propria musica, acquisendo così nuove possibilità tecniche ed espressive. Il traguardo da raggiungere è la fusione perfetta di danza e musica, rigenerate da una nuova concezione globale dell'uomo.

Laban mantiene un atteggiamento simile rispetto alla relazione tra danza e parola. Il suo amore per le arti dell'uomo lo porta costantemente a ricercare,

accanto alla danza libera, una creazione espressiva totale che egli definisce con le parole *tanz-ton-wort*, danza-suono-parola. Egli aspira ad un'arte teatrale che affondi le sue radici nella totalità triadica delle forze espressive umane (Delsarte), ma in cui l'elemento dominante e unificante sia la danza. Per questo, nelle scuole di Monte Verità e di Monaco, si studiavano, accanto alla danza, canto, dizione, musica, poesia, pittura e scultura.

Laban e il teatro

Per tutta la sua vita Laban fu affascinato dal teatro. Egli divenne ben presto consapevole del fatto che, al centro di tutte le attività teatrali, si trovano l'espressione umana e il suo strumento privilegiato, il corpo. Inoltre sapeva bene che sono i movimenti a trasmettere al pubblico i sentimenti e le idee, e che la voce non è che un singolo elemento dell'insieme. Queste sono le idee che furono alla base dell'interesse di Laban per gli attori e che costituirono la guida per la loro formazione, molto simile a quella dei danzatori. In entrambi i casi, infatti, si tratta di sviluppare l'espressività corporea globale, comprendente l'uso della voce. Era necessario, quindi che sia gli attori sia i danzatori acquisissero una coscienza totale della gamma di possibilità che offriva loro il proprio strumento. Entrambi dovevano scoprire il corpo in relazione allo spazio e lo spazio all'interno del corpo, oltre a imparare ad utilizzare il tempo, il ritmo e le differenti tensioni dei loro muscoli.

Un altro aspetto della formazione degli attori consisteva nell'osservazione del comportamento degli altri, e in primo luogo del modo di muoversi. Già Jean-Georges Noverre, nel XVIII secolo, mandava i suoi danzatori nelle strade, nei luoghi di lavoro e di divertimento per osservare le azioni e le reazioni della gente e poterli poi utilizzare per l'interpretazione dei personaggi. Anche per Laban la modalità espressiva corporea rivelava molte cose diverse: era il risultato della tensione verso un oggetto a cui si attribuiva valore, oppure di uno stato mentale; la sua forma e il suo ritmo mostravano la disposizione della persona che si muoveva in quella particolare situazione; poteva caratterizzare uno stato d'animo momentaneo e una reazione fugace, così come dei tratti costanti di una personalità; poteva anche essere influenzato dall'ambiente in cui si trova chi lo eseguiva.

Alla base di tutto c'è la legge fondamentale di Laban, secondo cui ogni movimento è legato indissolubilmente ad uno sforzo, che è la sua origine e il suo aspetto interiore. Lo sforzo è la funzione interna che traduce gli atteggiamenti in movimenti. Sulla scena, le cose di valore non devono essere possedute, ma rappresentate, e questo deve essere fatto attraverso la selezione e l'espressione delle qualità di sforzo appropriate. Le componenti che determinano le diverse qualità di sforzo risultano da una disposizione interiore (conscia o inconscia) verso i fattori del movimento: peso, spazio, tempo e flusso. Attraverso la comprensione di queste qualità, si può rappresentare tutta la gamma delle caratteristiche e delle sensazioni potenziali degli esseri umani e così degli attori e dei danzatori. La

comprendere dello sforzo e dei suoi fattori si trova dunque al cuore della formazione concepita da Laban per gli attori e i danzatori professionali. Alla base vi è la capacità umana di comprendere la natura delle qualità di sforzo e di riconoscere i ritmi e le strutture delle loro sequenze; grazie a questa capacità, l'uomo è in grado di sviluppare consapevolmente le proprie abitudini di sforzo, può cambiarle e arricchirle, anche quando le condizioni esterne sono sfavorevoli. Questa è una delle più importanti manifestazioni della possibilità di educazione del movimento, ed è di fondamentale importanza non solo per l'attore-danzatore, ma anche per lo sviluppo individuale di ciascun uomo.

Laban considerava il movimento una forza per l'umanità. Perciò si impegnò per elaborare una grammatica e un vocabolario del movimento applicabili non soltanto alla scena, ma anche alla vita quotidiana. È per questo, oltre che per la pertinenza della sua analisi del movimento, che il suo contributo mantiene una grande importanza anche oggi.

2. III. *LE TEORIE DI LABAN*

Il rapporto tra movimento e azione quotidiana

Fin da giovane, osservando i movimenti delle persone in vari momenti della loro giornata, Laban si rese conto che esiste uno stretto legame tra la vita lavorativa e il tempo libero, tra il lavoro e il gioco. Egli notò che gli stessi gesti usati durante il giorno per lavorare, di notte venivano compiuti per fare festa e rilassarsi mediante alcune danze simili a quelle che servivano a celebrare il lavoro dei campi, la semina e la mietitura, o i combattimenti o le preghiere. Gli sembrava che l'uomo avesse bisogno di collegare il lavoro al resto delle sue occupazioni trovandovi una complementarità.

Quando arrivò in Inghilterra, nel 1938, le sue idee sul lavoro si fondevano sulla convinzione che «uno stile di vita semplice» costituiva per l'uomo «una delle principali fonti di felicità». Perciò era necessario che l'uomo avesse allo stesso tempo un lavoro sano e delle occasioni di far festa; solo così potevano costituirsì personalità forti e capaci di elevarsi «in quelle sfere che differenziano l'uomo dall'animale».

All'interno di questo ideale, uno dei punti essenziali era il senso della cultura comune di cui il lavoro fa parte. Questa concezione della vita e delle attività dell'uomo era del tutto diversa da quella del lavoro che si stava diffondendo nelle fabbriche dopo la rivoluzione industriale. Fin dalla sua adolescenza, Laban poté osservare gli effetti che tale rivoluzione aveva sul modo di vivere e di concepire il lavoro dell'uomo. Egli constatò che la macchina, invece di essere al servizio dell'uomo, poteva trasformarsi in un tiranno che si nutriva della sua anima. Un suo cattivo utilizzo poteva avere tremende conseguenze. Era necessario fare qualcosa affinché gli operai continuassero ad apprezzare il proprio lavoro e ad esserne fieri. Per questo bisognava studiare le cadenze e le tensioni proprie del lavoro, in modo da

poterle poi utilizzare per apportare equilibrio e armonia all'individuo, al posto di lasciare che esse lo distruggessero.

Un consulente di Manchester, il signor F. C. Lawrence, contattò Laban per determinare quale relazione poteva essere stabilita tra la notazione del movimento e lo studio del lavoro per stimolare il rendimento nell'industria. La società di Lawrence aveva già utilizzato degli studi sul lavoro nelle sue attività di consulenza industriale e aveva fatto dei tentativi di aumentare l'efficacia mediante metodi fondati sulla diminuzione del tempo dedicato a ciascun compito. Ma questi tentativi erano falliti.

Secondo Laban, la soluzione si trovava nella natura ritmica delle tensioni, nell'utilizzo corretto dei propri sforzi. Al posto di esaminare i tempi necessari alle singole operazioni, egli iniziò analizzando ogni azione per vedere a cosa serviva e cosa si nascondeva dietro ad essa. Il suo metodo consisteva nel riunire gli operai in gruppi all'esterno della loro fabbrica e, per mezzo di sedute di studio del movimento, far loro trovare il proprio ritmo e l'equilibrio dei loro compiti, tenendo presente che tale equilibrio poteva essere ristabilito non mediante l'inattività o la riduzione del lavoro, ma solo mediante un'azione contraria. Per esempio, i movimenti forti dovevano essere compensati da movimenti leggeri, i gesti corti da gesti lunghi, ecc. Il suo approccio prevedeva tre elementi: esplorare le potenzialità dell'individuo; allenare e sviluppare questo potenziale; infine decidere l'ambito in cui conveniva utilizzarlo.

Il procedimento Laban/Lawrence ottenne dei buoni risultati e fu utilizzato da un gran numero di società. L'idea di «capacità di sforzo latenti» fu sviluppata in seguito da alcuni dei suoi studenti. Marion North mise a punto un metodo di consulenza di carriera che permetteva di determinare gli impieghi più adatti alla personalità dei giovani attraverso l'analisi dei loro movimenti, mentre, all'altra estremità del settore industriale, Warren Lamb si installò come consulente per il reclutamento del personale di direzione.

Psicologia e movimento

Durante il suo soggiorno a Parigi, all'inizio del secolo, Laban aveva passato molto tempo a studiare la struttura del corpo umano, lo scheletro, la muscolatura e il sistema nervoso. Aveva fatto anche degli studi sui rapporti tra i moti dello spirito e i movimenti del corpo e, vivendo per qualche tempo vicino ad un manicomio, aveva condotto diverse osservazioni sul modo in cui si manifestavano i disturbi dei pazienti e sul disequilibrio e la mancanza di armonia dei loro movimenti.

Le prime intuizioni di Laban trovarono la loro conferma teorica a Zurigo, dove, durante la Grande Guerra, studiò la psicologia analitica di Carl Gustav Jung, che aveva appena messo a punto i suoi metodi, in accordo con quelli di Sigmund Freud. Le personalità introverse ed estroverse di cui parlava Jung erano riconosciute facilmente da Laban. L'orientazione dei flussi di movimento verso l'interno o verso l'esterno erano facilmente osservabili e anche controllabili; allo stesso modo i settori coscienti e inconsci identificati

da Jung apparivano chiaramente a Laban sotto forma di movimenti aperti o di “ombre”, nei gesti come nelle posture. Egli pensava che queste ombre rivelassero l’inconscio. La sua scomposizione del movimento in quattro fattori (spazio, flusso, peso e tempo) trovava così il suo corrispettivo nelle idee di Jung sulle quattro funzioni dello spirito: pensiero, percezione, sensibilità e intuizione. L’osservazione del comportamento condusse Laban a concludere che ciascuna di queste funzioni corrispondeva ad un fattore di movimento: il pensiero è manifesto nei cambiamenti spaziali, la percezione nel peso, la sensibilità nel flusso e l’intuizione nel tempo. Tale correlazione, apparentemente semplicistica, nascondeva, in realtà, delle osservazioni molto elaborate sul modo in cui le funzioni dello spirito agiscono sul comportamento. Laban intuì che, se si potevano comprendere i principi fondamentali della personalità a partire dal modo in cui si manifestavano nei movimenti, questo stesso principio poteva essere utilizzato nella messa a punto di trattamenti per i malati mentali, convinto del fatto che «azioni riparatrici possono risvegliare le qualità perdute».

Eccetto alcune azioni terapeutiche occasionali, Laban non ebbe alcuna esperienza pratica in questo settore, anche dopo il suo trasferimento in Gran Bretagna, dove continuò ad approfondire le sue concezioni sulla questione. Il suo lavoro personale in questo settore fu essenzialmente preparatorio. Le sue teorie furono però sviluppate negli Stati Uniti, in particolare da Irmgard Bartenieff, Trudy Schoop e Lilian Espenak, allieve di Mary Wigman, le quali apportarono interessanti contributi in questo settore. Nel Regno Unito, parecchie persone seguirono alcune delle piste segnate da Laban. Conviene citare a questo proposito il lavoro di Veronica Sherborne con dei bambini handicappati e quello di Walli Meier sull’educazione speciale.

Laban scrisse molti articoli sul tema e le sue conferenze su psicologia e movimento sono state riprese anche altrove. L’opera più vicina alle sue idee pubblicata in questo settore è *Valutazione della personalità attraverso il movimento* di Marion North.

Le ricerche di Laban (con quelle condotte indipendentemente da Marion Chase) costituiscono la base della terapia mediante la danza e il movimento.

L’arte del movimento e il benessere della persona

L’applicazione delle teorie e dei principi di Laban nel settore della riabilitazione e della salute si oppone chiaramente ai metodi fondati esclusivamente sugli aspetti fisici e che insistono con movimenti ripetitivi su alcune componenti del corpo, come ad esempio la muscolatura. In questo settore l’approccio di Laban è molto più completo. Mette l’accento sulla ricerca dell’armonia e dell’equilibrio della persona, mediante l’economia dello sforzo e del recupero, evidenziando il fatto che non sempre è possibile distinguere l’uno dall’altro: un’azione, che in un certo contesto proietta l’energia verso l’esterno, può essere percepita, in un’altra occasione, come un’azione di recupero, che utilizza lo sforzo per riguadagnare l’energia perduta.

La concezione degli esercizi di Laban era ad un tempo ludica, sperimentale e più creativa che nella maggior parte degli altri metodi. Il suo fine era dimostrare che la salute fisica e la salute mentale non possono essere separate e che quindi essere in piena forma esige un'implicazione espressiva ed emozionale dell'individuo, dovuta al fatto che tra lo spirito e il corpo esiste una duplice interazione: l'atteggiamento mentale influenza l'atteggiamento fisico e viceversa. Tutto il programma di riabilitazione doveva tener conto di questo fenomeno.

Questi concetti sono molto importanti anche in educazione e nella scuola. Infatti insegnano che, introducendo semplici cambiamenti nella prassi di insegnamento, si possono avere grandi ripercussioni sul comportamento delle persone. Per esempio, la disposizione degli alunni nella stanza (in cerchio, sulla stessa linea...) o la possibilità o meno di scegliere il proprio posto producono effetti diversi sul clima della classe: attraverso questi semplici accorgimenti, si può accrescere o al contrario diminuire l'indipendenza individuale e la fiducia in se stessi.

Essere in forma significa anche, per Laban, saper respirare. La maggior parte delle persone pensa che la respirazione sia un'attività naturale che risponde automaticamente ai bisogni del corpo. Se quest'ultimo ha bisogno di ossigeno, la respirazione e il ritmo cardiaco si accelerano, e così via. In realtà, è necessario imparare a dominare questa attività riflessa e avere coscienza del ritmo e della natura della respirazione, in quanto da questa funzione dipende la qualità delle nostre attività. La conoscenza della cassa toracica e delle sue capacità di espansione, unita ad un po' di allenamento, può aiutare l'individuo a controllare la portata di ossigeno e ad economizzare il suo utilizzo. La respirazione è essenziale affinché il corpo possa compiere sforzi o recuperare energia. Le tensioni superflue create da un suo cattivo utilizzo sono spesso all'origine di stati dello spirito dissonanti.

Il processo educativo

Laban possedeva un senso pressoché intuitivo dell'educazione. Egli la considerava non come un'attività relegata alla scuola, ma come un processo globale all'interno dell'ambiente socio-culturale della persona, finalizzato allo sviluppo di tutte le sue qualità.

La sua esperienza di studente era stata poco piacevole e improduttiva. Egli aveva sentito pesantemente il contrasto tra l'anno scolastico e la vita attiva e avventurosa che conduceva con la sua famiglia durante le vacanze. Le frustrazioni gli sembravano essere il risultato principale dell'insegnamento tradizionale e cominciò molto presto a comprendere che l'espressione e la creatività dovevano occupare un posto centrale nella crescita dei ragazzi.

Quando si trasferì a Zurigo, dopo lo scoppio della Prima Guerra mondiale, iniziò a cercare il modo migliore per applicare le proprie idee nel lavoro con i bambini. Con Maja Lederer e Suzanne Perrottet, mise a punto il suo *Labangarten* a Zurigo e a Hombrechtikon. Il programma era evidentemente

concepito a partire dalle arti del movimento e rifletteva l'indipendenza intellettuale e lo spirito pionieristico del suo creatore. L'ambiente doveva essere luminoso e spazioso, adatto ad alimentare la gioia dei bambini. Le interferenze degli adulti dovevano essere limitate, infatti diceva:

Può sembrare paradossale che sia necessario mantenere una severa disciplina tra gli adulti per ottenere una buona educazione dei bambini, ma è vero.

Secondo lui, l'educatore era una sorta di giardiniere che cercava le migliori condizioni di crescita e di sviluppo di ogni individuo tenendo presente che ciò che poteva essere buono per uno non lo era necessariamente per tutti. Nel 1926, nel suo libro *Des Kindes Gymnastik und Tanz*, egli espone in dettaglio le sue osservazioni sull'educazione dei bambini. Riconobbe quattro stadi della vita: prima della scuola, durante la scuola, l'adolescenza e, infine, la maggiore età. Identificando queste quattro tappe di crescita allo stesso tempo fisica, mentale, emozionale e spirituale, ha potuto chiarire i fini e gli obiettivi del bambino nel corso del suo sviluppo, cosa che gli permise allo stesso tempo di pianificare le attività di danza e di movimento opportune per ciascuna fase.

Molti associano Laban al movimento di *Körperkultur* (cultura del corpo) e a Rudolf Bode, Siedlung Loheland e Bess Mensendieck. In realtà il suo insegnamento non aveva che una somiglianza superficiale con i loro. Essi avevano una filosofia diversa, centrata sul corpo in senso stretto e davano la priorità agli strumenti. È in opposizione a questa visione che Laban desiderava diffondere le sue idee, spingendo anche le autorità a rimpiazzare la concezione tradizionale della ginnastica con un approccio più naturale al ritmo e all'armonia, a partire dall'esplorazione di movimenti liberi e da una crescente fiducia nell'utilizzo dello spazio. Egli insisteva sull'importanza dell'espressività nel movimento, aspetto che non può realmente svilupparsi se non qualora il programma di insegnamento contenga una vera e propria linea artistica.

Quando prese la direzione del settore della danza, durante il periodo nazista, Laban non si occupò soltanto dell'aspetto artistico, ma continuò a cercare delle possibilità educative nel suo lavoro, sia con i professionisti sia con i dilettanti. Ma il clima politico era contro di lui. La Germania restava attaccata al principio dell'"istruzione", nel senso quasi militare del termine, in tutti gli aspetti dell'educazione, e sosteneva fortemente la dottrina dell'unità delle masse piuttosto che quella della libertà di espressione della persona.

In Inghilterra, dopo la Seconda Guerra mondiale, l'atmosfera era molto diversa. I concetti educativi di John Dewey e di altre personalità avevano già cominciato a sedurre un gran numero di alti responsabili dell'insegnamento. Gli educatori britannici furono convinti dalla visione d'insieme di Laban che sembrava loro corretta. La sua filosofia di base permetteva un nuovo approccio agli aspetti corporei del lavoro scolastico e

una visione unitaria della persona. All'inizio queste novità non si diffusero che molto lentamente, ma, dopo che alcuni pionieri ne ebbero mostrato la validità, si sviluppò un crescente interesse fino a quando i consiglieri locali e gli ispettori nazionali dell'educazione li adoperarono con entusiasmo.

Per aiutare i professori ad applicare meglio i suoi metodi, Laban pubblicò, nel 1948, *Modern Educational Dance*, in cui non si accontentò di suggerire dei temi di danza o di movimento, ma parlò dell'arte del movimento come di un'arte tra le altre e ne mise in risalto l'importanza sociale, storica e individuale. Spiegava le idee affermate nel suo libro del 1926 sulla danza per l'infanzia, attraverso sedici temi divisi in esercizi adattati a ciascuno dei quattro gruppi d'età, che aveva messo in evidenza in quella precedente pubblicazione.

Nel 1952, il Ministero dell'Educazione pubblicò un manuale di educazione fisica destinato alle scuole primarie, che s'ispirava apertamente ai suoi metodi, mostrando così chiaramente che le idee di Laban erano definitivamente adottate. Il bisogno pressante di educatori competenti spinse inoltre il ministero a reclutare uomini e donne ai quali si faceva seguire un corso completo di un anno allo Studio dell'Arte del Movimento, a Manchester, e poi nella nuova sede di Addlestone, nel Surrey.

Questa esplosione continuò fino a metà degli anni Settanta. Il clima dell'educazione allora cambiò. Tagli di bilancio effettuati nell'insieme del sistema educativo condussero il ministero a rimettere in questione la formazione degli insegnanti di danza. Essa non fu più considerata come un'attività a sé e le scuole precedentemente consacrate alla formazione degli insegnanti furono obbligate a diversificarsi. L'atmosfera dell'epoca e una ripartizione differente delle sovvenzioni dello Stato fecero perdere molto terreno al lavoro educativo fondato sui metodi di Laban.

È difficile capire perché la visione di Laban si sia trovata rapidamente superata in Gran Bretagna, mentre conosce oggi una nuova giovinezza in altri paesi come il Canada e l'Australia. Ai nostri tempi, in cui la tecnologia guadagna terreno senza sosta, l'espressione fisica è sempre più necessaria. Utilizzando le parole di Laban, il bisogno per «il bambino che cresce di essere guidato attraverso gli scogli verso una conoscenza viva e una volontà d'azione» è sempre attuale. Le idee di Laban sull'educazione possono aiutare a comprendere il movimento e ad applicare questa conoscenza lungo tutto il corso della vita.

2. IV. L'ANALISI DEL MOVIMENTO

Gli scopi del movimento

Il movimento è sempre stato usato per due scopi distinti: il conseguimento di valori tangibili in ogni tipo di lavoro umano e l'approccio a valori intangibili nella preghiera e nel culto. In entrambi, nel lavoro e nel culto religioso, sono presenti gli stessi movimenti, ma con significati diversi. Il lavoro garantisce la nostra esistenza materiale, la preghiera la nostra crescita

e il nostro sviluppo spirituale. Il lavoro si avvicina alla preghiera quando non viene fatto solo per il sostentamento, ma per uno scopo più alto, che lo rende creazione.

Il lavoro e la preghiera sono le radici del mimo, da cui si sono sviluppate la danza e l'arte teatrale. La danza è accompagnata dalla musica, il dramma dalla parola. Sia la musica che la parola sono prodotte da movimenti che diventano udibili. Il suono musicale accresce l'emozione, mentre le parole esprimono il pensiero. Tuttavia le parole, che esprimono sensazioni, emozioni, sentimenti o determinati stati mentali e spirituali, non potranno che sfiorare il margine delle reazioni profonde che le forme ed i ritmi delle azioni corporee sono capaci di evocare. Il movimento, in tutta la sua brevità, può dire di più che intere pagine di descrizione verbale. Le sequenze di movimento sono portatrici dei messaggi che emergono dal mondo del silenzio, dell'azione simbolica, che non è semplicemente imitazione o rappresentazione di comuni azioni quotidiane, ma è comunicazione di ciò che è inesprimibile a parole. Il linguaggio della danza è quindi un linguaggio poetico, a differenza del mimo, che invece è la prosa del movimento, imita la realtà, traduce in gesti ciò che è esprimibile a parole.

L'uomo usa quindi le stesse azioni nel lavoro e nella danza. Essi hanno come elemento di unità il fatto di essere sforzi ritmici. Inoltre hanno una radice comune: compiono dei movimenti attraverso i quali l'uomo non si contenta di riprodurre la vita quotidiana, ma produce una vita più alta, trasformando insieme il mondo e l'uomo. I movimenti del lavoro costituiscono la base degli esercizi della danza, e i movimenti della danza sono uno stimolo per l'uomo al lavoro, o un mezzo di esaltare ciò che vi è di specificamente umano nell'individuo.

Lo strumento corpo

Il corpo è lo strumento con il quale si producono le varie forme dell'arte del movimento. A differenza degli strumenti che sono costruiti e utilizzati nelle altre arti come estensioni del corpo umano e delle sue funzioni, lo strumento impiegato nell'arte del movimento è dato anticipatamente. È quindi importante sapere come farne il miglior uso possibile e sviluppare le sue funzioni.

Il corpo si esprime per mezzo del movimento, che è soggetto alle leggi fisiche dei suoi elementi. Il peso del corpo segue la legge di gravità. Lo scheletro può essere paragonato ad un sistema di leve tramite il quale si coprono distanze e si seguono direzioni nello spazio. Il flusso del movimento è controllato dai centri nervosi, i quali reagiscono a stimoli interni ed esterni. I movimenti occupano un certo periodo di tempo, che può essere misurato con esattezza. La forza che aziona il movimento è l'energia, prodotta dal processo di combustione del cibo, che avviene negli organi del corpo.

Tuttavia, il movimento umano non è del tutto determinato da queste leggi fisiche. L'uso del movimento per uno scopo preciso, sia come mezzo per un

lavoro esterno che come specchio di certi stati e atteggiamenti mentali, deriva da un potere di cui non è stata ancora spiegata la natura. Ciò che si può constatare è che questo potere permette di scegliere tra un atteggiamento di resistenza, di contenimento, di contrasto, e un atteggiamento di compiacenza, di tolleranza, di indulgenza verso i fattori di movimento, di peso, spazio, tempo, a cui naturalmente soggiacciono gli oggetti inanimati. Questa libertà di scelta non è sempre esercitata in modo consapevole o volontario; anzi, spesso viene applicata automaticamente. Tuttavia ogni uomo è in grado di osservare consciamente come funziona la scelta dei movimenti appropriati alle situazioni e può analizzarne il motivo. Si può inoltre capire se una persona asseconda le forze di peso, spazio e tempo, e quindi il naturale flusso del movimento, nel senso di averne una sensibilità corporea, o se lotta contro uno o più di questi fattori resistendogli attivamente. Certe tendenze possono diventare abituali nell'individuo, andando a costituire gli indizi basilari del suo carattere, del suo temperamento.

Ogni fase del movimento, ogni minimo trasferimento di peso, ogni singolo gesto di qualsiasi parte del corpo rivela un aspetto della nostra vita interiore. Le nostre azioni non sono mai prive di elementi espressivi, ciò significa che non possono essere determinate da un ragionamento logico né colte solo attraverso fattori misurabili. Esse sono pervase di elementi che fanno emergere le qualità e il carattere di chi le compie. Mentre i movimenti degli animali sono istintivi e per lo più fatti in risposta a stimoli esterni, quelli dell'uomo sono carichi di qualità umane, poiché egli, con i suoi movimenti, esprime se stesso e comunica qualcosa del suo essere interiore. L'uomo ha la facoltà di prendere coscienza degli schemi creati dai suoi impulsi di sforzo e di imparare a svilupparli, a rimodellarli e ad usarli.

L'attore, il danzatore, il mimo, il cui lavoro consiste nel comunicare pensieri, sentimenti ed esperienze attraverso le azioni corporee, devono padroneggiare questi schemi, ma anche comprendere il loro significato, per arricchire l'immaginazione e sviluppare l'espressione. Inoltre le azioni corporee eseguite con coscienza immaginativa, stimolano ed arricchiscono la vita interiore. Per questo la padronanza del movimento non è importante solo per gli artisti della scena, ma per ciascuno di noi, poiché tutti abbiamo a che fare con la percezione e l'espressione.

Le azioni corporee

Ogni azione corporea produce delle modificazioni nella posizione del corpo, o di alcune delle sue parti, nello spazio che lo circonda. Ciascuna di queste modificazioni occupa un determinato periodo di tempo e richiede una certa quantità di energia muscolare. Quindi ogni azione corporea può essere interpretata come l'utilizzo di una delle varie combinazioni di parti del corpo, tempo, spazio ed energia muscolare. Per questo si può determinare e descrivere ogni azione corporea rispondendo alle seguenti domande:

- *corpo*: quale parte del corpo si muove? In che modo? (parte superiore o inferiore, lato destro o sinistro, in aria o al suolo, simmetrico o asimmetrico, movimenti simultanei o successivi);
- *spazio*: verso quale o quali direzioni spaziali è indirizzato il movimento? (direzioni e livelli dei passi e dei gesti, cambio di fronte, estensione dei passi e dei gesti, forma dei gesti);
- *tempo*: a che velocità procede il movimento? Con che tempo? (rapido o lento nei gesti e nei passi, ripetizione di un ritmo, tempo di un ritmo);
- *peso*: che grado di energia muscolare è impiegato nel movimento? (tensione forte o debole, posizione degli accenti, fraseggio risultante da periodi accentati e non accentati).

Naturalmente bisogna adottare precise suddivisioni del corpo, assieme a determinati aspetti dei fattori di movimento, ovvero *tempo-peso-spazio*, per poter ricavare un'osservazione il più possibile precisa. Inoltre è fondamentale considerare le caratteristiche apportate al movimento da un ulteriore fattore, che è il *flusso*.

Di seguito si riportano alcune tabelle che illustrano gli elementi necessari all'osservazione delle azioni corporee:

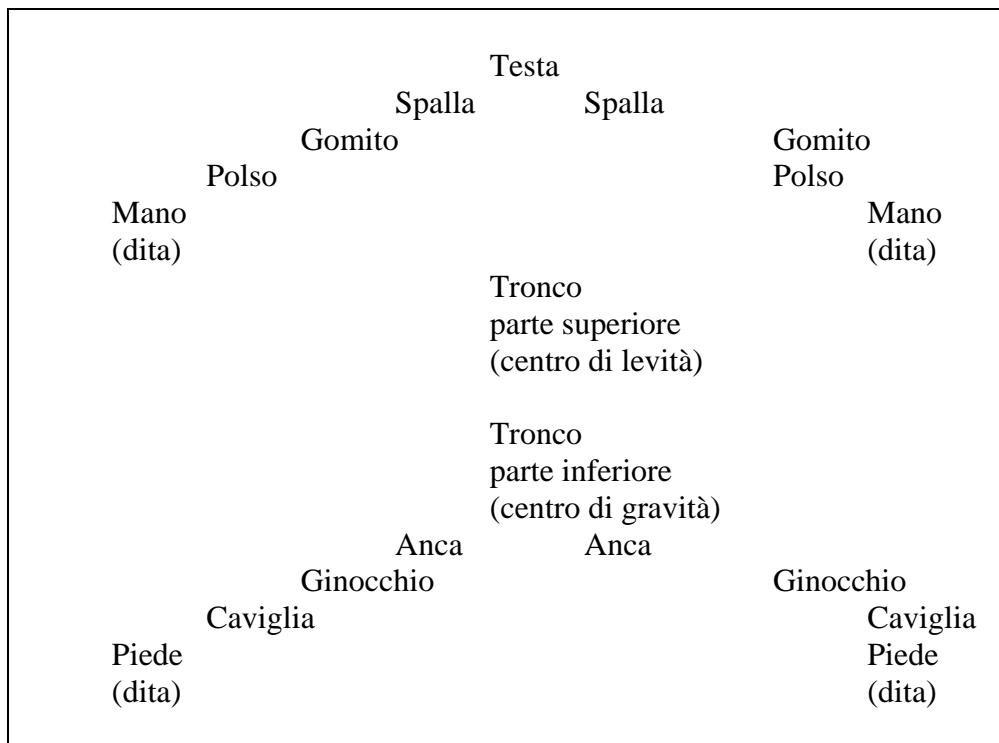
tab. 1: *tempo*

Andatura:	Rapida	Normale	Lenta
(Unità di tempo)	1 1½ 2	3 4 6	8 12 16
Tempo: (relativo a sequenze di movimento)	Presto	Moderato	Lento

tab. 2: *peso*

Energia muscolare o forza usata nella resistenza al peso:	Forte 2:1	Normale 1:1	Debole ½:1
Accenti: Gradi di tensione:	accentuato teso	o fino a	non accentuato rilassato

tab. 3: *corpo*



tab. 4: *flusso*

Flusso:	Scorrevole	Interrotto	Arrestato
Azione:	Continua	A scatti	Bloccata
Controllo:	Normale	Intermittente	Totale
Corpo:	Movimento	Serie di posizioni	Posizione

tab. 5: *spazio*

Direzioni:	avanti sinistra-avanti sinistra sinistra-dietro dietro	destra-avanti destra destra-dietro
Livelli:	alto medio basso	
Estensioni:	vicino – normale – lontano piccolo - normale – grande	
Percorso:	diritto – angolare – curvo	

Il movimento, tuttavia, va oltre la semplice somma di questi fattori. Deve essere sperimentato e compreso come una totalità. Per allenare non solo l'osservazione, ma anche l'immaginazione del movimento, è utile inventare brevi sequenze di movimento o scene mimate, in cui i movimenti eseguiti siano identificabili.

Le forme d'azione

Si possono distinguere due principali forme d'azione: l'una va dal centro del corpo verso lo spazio esterno, mentre l'altra viene dalla periferia della cinesfera verso il centro. Le due azioni sottese a questi movimenti sono il “raccogliere” e lo “spargere”. L'azione di raccogliere si può osservare quando si porta qualcosa verso il centro del corpo, mentre quella di spargere quando si allontana qualcosa dal centro del corpo. Molte combinazioni di queste due azioni possono essere eseguite dagli arti, agendo indipendentemente l'uno dall'altro.

In certe epoche storiche, in determinate parti del mondo, in particolari occupazioni, o in tendenze di carattere estetico, alcuni atteggiamenti corporei sono preferiti ed usati più frequentemente di altri. La selezione e la preferenza di alcuni atteggiamenti corporei crea uno stile:

- *movimenti del corpo*: si possono suddividere schematicamente in passi, gesti delle braccia e delle mani ed espressioni facciali;
- *espressioni del volto*: sono collegate ai movimenti della testa, che servono ad orientare gli occhi, le orecchie e le narici verso gli oggetti da cui si aspettano impressioni sensoriali;
- *posizioni*: le principali posizioni, in cui il corpo sta fermo, sono: eretta, inginocchiata, seduta, sdraiata;
- *passi*: trasferimento del peso e quindi del punto di appoggio. Il nostro modo abituale di camminare consiste di passi interi, cioè ogni gamba alternativamente oltrepassa la linea centrale del corpo spostandosi da dietro in avanti. Un passo intero può essere diviso in due metà (mezzi passi). I passi comprendono salti, giri e corse;
- *direzioni e livelli dei passi*: la direzione spaziale di un passo è relativa all'appoggio immediatamente precedente. La posizione eretta e la normale camminata sono di livello medio, i passi bassi sono eseguiti piegando il più possibile le ginocchia, mentre tutta la pianta del piede rimane a terra. I passi alti sono quelli eseguiti sull'avampiede e con le ginocchia normalmente distese;
- *estensione dei passi*: i passi possono essere brevi o lunghi, tuttavia essi non ingrandiscono o rimpiccioliscono la cinesfera, ma provocano l'entrata dello spazio personale nello spazio generale;
- *giri o cambi di fronte*: il girarsi verso una nuova direzione può essere realizzato verso destra (la spalla destra va indietro) o verso sinistra (la spalla sinistra va indietro). Per garantire una sicura valutazione del grado di rotazione, ci si deve liberare dal bisogno di riferirci a particolari oggetti che ci circondano; il riferimento deve essere trovato all'interno del proprio

corpo, raffigurandosi le relazioni di questo con le direzioni spaziali di avanti (di fronte al corpo), indietro (dietro al corpo), sul lato destro (a destra del corpo), sul lato sinistro (a sinistra del corpo), e non in relazione ad elementi presenti nell'ambiente circostante. I giri possono avvenire prima, durante o dopo un passo, con diverse qualità espressive;

- *salti*: elevazioni del corpo dal suolo: entrambi i piedi si staccano da terra;
- *percorsi al suolo*: sono prodotti attraverso la locomozione e dipendono dalle particolari direzioni spaziali. La padronanza del movimento richiede chiarezza di percorso. Sequenze di trasferimento di peso in un'unica direzione formano tracciati in linea retta; sequenze di trasferimento di peso con improvvisi cambiamenti di direzione formano tracciati angolari; sequenze di trasferimento di peso con graduale cambiamento di direzione formano dei percorsi curvi.

I gesti sono azioni delle estremità che non implicano trasferimento di peso. Occupano un posto di particolare interesse tra i vari atteggiamenti corporei. Possono essere diretti verso il corpo (centripeti), verso l'esterno (centrifughi) o intorno al corpo stesso e possono essere eseguiti con azioni successive delle varie parti di un arto o con azioni simultanee. I gesti delle estremità superiori del corpo comprendono i movimenti di riunire, raccogliere e di spargere, seminare. Si possono distinguere la direzione e l'estensione dei gesti:

- *direzioni e livelli*: si definiscono in relazione alla giuntura che si muove. Il livello medio di un gesto della gamba è all'altezza dell'anca, il livello medio di un gesto del braccio è all'altezza della spalla. I movimenti al di sopra di queste giunture sono alti, quelli al di sotto sono bassi. I gesti delle gambe possono precedere e preparare un passo, o seguirlo. I gesti che attraversano diverse direzioni costituiscono forme di movimento definite. Le forme basilari si suddividono in circolari, angolari, ritorte. Il corpo funziona come un'orchestra. Le sue varie parti possono combinarsi in un'azione concertata oppure una parte può esibirsi da sola come "solista" mentre le altre stanno ferme. Può anche accadere che una o più parti dirigano, mentre le altre le accompagnano. Ogni azione di una particolare parte del corpo deve essere compresa in relazione al tutto che dovrebbe sempre reagire, o partecipando armoniosamente o contrapponendosi o rimanendo fermo;

- *estensione*: la normale estensione dei nostri arti, quando si tendono allontanandosi dal corpo senza cambiare l'appoggio, determina i confini naturali dello spazio personale, o "cinesfera", in cui ci muoviamo. La cinesfera rimane costante in relazione al corpo e, anche quando ci spostiamo dall'appoggio originario, essa si muove assieme al corpo nello spazio generale. I gesti possono estendersi lontano dal corpo o vicino ad esso, oppure muoversi in una zona intermedia. Qualche volta sono controllati e vicini, altre volte estesi e ampi, coinvolgendo il movimento di tutto il torso e provocando così il restringersi o l'allargarsi della cinesfera.

Particolare interesse assume la velocità, o meglio il ritmo con cui determinate azioni avvengono. Il ritmo o tempo-ritmo si può definire nel seguente modo:

- *velocità*: è la frequenza con cui i movimenti si succedano. L'andatura di una normale camminata può essere considerata di media velocità. Possiamo assegnare ad ogni passo l'unità di tempo corrispondente ad un battito del nostro polso. Un passo che occupi più battiti è percepito come lento e più passi in un solo battito come veloci;
- *pausa*: è il tempo durante il quale un'azione corporea è fermata e trattenuta;
- *tempo*: i tempo-ritmi sono indipendenti dal tempo dell'intera sequenza di movimento. Lo stesso ritmo può essere eseguito con tempi diversi senza cambiare la durata proporzionale di ciascuna unità di tempo.
- *tempo-ritmo*: il tempo-ritmo di una serie di movimenti consiste in una combinazione di uguali o differenti lunghezze di unità di tempo.

Per ottenere una variazione nella posizione corporea viene usata l'energia muscolare. L'impiego della forza e dei suoi gradi è proporzionato al peso sostenuto e alla resistenza che gli si oppone. Il peso può essere: quello della parte del corpo che viene mossa, o quello di un oggetto che viene spostato. La resistenza invece può essere prodotta sia all'interno del proprio corpo, dai muscoli antagonisti, sia all'esterno, da oggetti o persone. La resistenza può comportare una tensione muscolare forte, normale o debole che viene definita accento. L'accento è un improvviso o graduale aumento di tensione e può produrre un'enfasi su un movimento ritmicamente rilevante.

Per aumentare la capacità di riconoscere le azioni corporee, bisogna considerare anche le variazioni apportate dal quarto fattore del movimento il flusso. Il flusso può essere definito come il fluire è il normale svolgersi del movimento, come quello di una corrente fluida e può essere più o meno controllato. Si può distinguere un flusso illimitato, o flusso libero, e uno limitato, o flusso controllato. Se il fluire delle azioni corporee viene completamente bloccato si avrà una posizione. Se invece il fluire è interrotto in modo intermittente, si avrà un tipo di movimento tremulo. Il flusso del movimento è fortemente influenzato dall'ordine in cui le parti del corpo si mettono in moto.

Le forme d'azione e le parti del corpo

Le varie parti del corpo che determinano diverse forme d'azione sono il tronco, lo sterno, la regione pelvica, il viso e le mani. Si possono così definire:

- *il tronco*: è la parte del corpo che va dal bacino alla cintura scapolare e che si muove dall'articolazione delle anche. Ha un ruolo importante in tutta l'espressione del movimento: generalmente i movimenti iniziano dal tronco, poi si irradiano gradualmente verso le estremità delle braccia e delle gambe (movimenti centrifughi), fluendo con maggiore libertà; poco fluidi invece sono quelli in cui il centro del corpo rimane immobile quando gli arti

iniziano a muoversi (movimenti centripeti). Il controllo del flusso del movimento è, di conseguenza, strettamente legato al controllo dei movimenti delle singole parti del corpo. Le azioni del tronco sono determinate dai movimenti della colonna vertebrale e dipendono sia dalle parti della colonna coinvolte (in successione o simultaneamente) sia da come l'energia impiegata è distribuita, sia dalla velocità con cui vengono eseguite, ovvero se sono a scatti o fluide. Le azioni del tronco si possono raggruppare nelle seguenti categorie:

- a raggio: che piegano ad angolo l'articolazione delle anche;
- a tenaglia: che curvano una o entrambe le estremità del tronco;
- a sporgenza: che spostano l'area centrale del tronco dalla sua posizione normale.

Combinazioni tra queste categorie compaiono nelle molteplici azioni del tronco, sia che il corpo sia fermo sia che si sposti nello spazio; si realizzano spesso in una estensione spaziale molto limitata e con un uso sottile di differenziazioni di energia e di tempo. In ogni movimento del tronco è necessario avere una precisa coscienza di quale area della colonna vertebrale, del torace o dell'addome è coinvolta nell'azione oppure rimane ferma nella posizione d'origine od anche è trascinata passivamente;

- *lo sterno*: è posto nel tronco e in esso è situato il centro di levità;
- *la regione pelvica*: è posto alla base del tronco e in essa è collocato il centro di gravità; in condizioni di equilibrio stabile, esso si trova perpendicolare alla base d'appoggio. Lo stato di equilibrio instabile si verifica invece quando il centro di gravità viene spostato in una direzione dello spazio, mentre la parte del corpo che sostiene il peso resta inattiva, oppure quando il supporto del corpo viene spostato senza che il centro di gravità cambi direzione dello spazio. Se il corpo non reagisce con qualche azione di contrasto, ne risulterà in entrambi i casi una caduta;
- *il viso e le mani*: hanno un ruolo particolare; il viso è la sede principale dei nostri sensi, mentre le mani sono strumenti naturali di prensione. Nelle varie forme d'azione il viso emergerà principalmente nella fase preparatoria dell'azione stessa. Le mani invece risalteranno nella fase del contatto effettivo.

Le parti del corpo: osservazione, rotazione, relazione

L'osservazione e l'analisi delle azioni corporee diventano molto più semplici, se si considera che certe parti del corpo si muovono, consciamente o inconsciamente, in relazione a un oggetto esterno o a un punto di interesse. Questo aspetto è evidente nei movimenti della testa, che spesso si orienta verso qualcosa che si desidera guardare, o nei movimenti del palmo delle mani o della pianta dei piedi, che si rivolgono verso un oggetto che si vuole afferrare, toccare, colpire. Allo stesso modo possiamo attribuire la funzione di "guardare" anche alla parte anteriore del torace, con lo sterno come centro, e alle anche.

Oltre a “guardare” o “puntare”, le varie parti del corpo possono anche essere ruotate. L’asse intorno al quale ruotano dipende dalla direzione “guardata”. Le rotazioni negli arti possono essere «in dentro» (il lato esterno del pollice o dell’alluce ruota verso l’asse centrale del corpo) o «in fuori» (quando ruota verso l’esterno rispetto all’asse centrale). La rotazione delle braccia può essere eseguita sia in successione sia simultaneamente e può iniziare sia dalla spalla che dalla mano. La rotazione delle gambe può essere eseguita solo simultaneamente, cioè l’intera gamba viene ruotata in dentro o in fuori. Solo i piedi possono avere una rotazione isolata.

Quando ci si muove si stabiliscono relazioni variabili con un oggetto, una persona o anche una parte del proprio corpo, e con ciascuna di queste cose può essere stabilito un contatto fisico. Nel farlo, si possono distinguere tre fasi principali che sono costituite da azioni corporee adeguate: preparazione, contatto effettivo, distacco.

La teoria dello sforzo

Il movimento ha origine da un impulso interiore che ne determina la qualità e che si chiama sforzo. Si possono individuare tre ambiti in cui si manifesta l’espressione dello sforzo:

- le azioni comuni della vita quotidiana, più chiaramente visibili nei movimenti del lavoro;
- gli ammiccamenti, i cenni del capo, le esclamazioni usate nel parlare, in cui i movimenti convenzionali sono sostituiti delle parole;
- le arti dinamiche della recitazione, del canto e della danza.

Lo sforzo si realizza nelle azioni corporee attraverso l’articolazione degli elementi dei quattro fattori di movimento: Peso, Tempo, Spazio e Flusso. Ciascuno di questi possiede due elementi di sforzo: il Peso forte/leggero; il Tempo subitaneo/sostenuto, lo Spazio diretto/flessibile, il Flusso libero/controllato. Verso tali elementi, la persona, che si muove, adotta un particolare atteggiamento. Si possono distinguere due atteggiamenti contrapposti: uno di “lotta” o “resistenza”, l’altro di “indulgenza” o “sottomissione”. A seconda dei casi si traducono in un atteggiamento:

- *rilassato o energico* nei confronti del peso;
- *flessibile o lineare* nei confronti dello spazio;
- *di prolungamento o di abbreviazione* nei confronti del tempo;
- *di liberazione o di contenimento* nei confronti del flusso.

In base alla combinazione di questi atteggiamenti, si possono individuare delle azioni fondamentali di sforzo, delle azioni elementari incomplete e degli impulsi di movimento. Di ciascuno si individuano le componenti misurabili, ma anche gli elementi vitali o organici, che sono sempre inerenti ad ogni manifestazione di sforzo, sia che serva a uno scopo pratico o che abbia una natura espressiva.

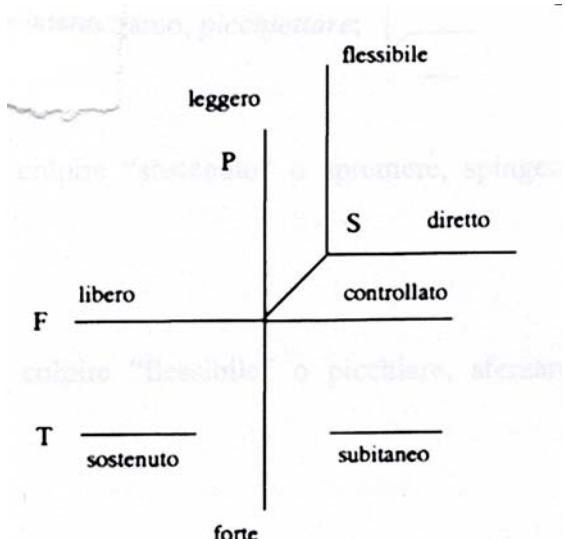
Grafico dello sforzo*

P = peso

T = tempo

S = spazio

F = flusso



* Il segno che indica lo sforzo è il trattino obliquo al centro del grafico. Ad esso si aggiungono i vari tratti orizzontali o verticali che indicano i diversi elementi.

Le azioni fondamentali di sforzo

Si possono individuare circa otto azioni di sforzo.

L'azione fondamentale che scaturisce da un atteggiamento di lotta è forte, subitanea e diretta ed è quella che si riscontra nei movimenti di colpire, urtare, pugnalare, perforare, ecc.

L'azione fondamentale complementare, che scaturisce da un atteggiamento di indulgenza, è leggera, sostenuta e flessibile, ed è quella che si incontra nei movimenti di fluttuare, mescolare delicatamente, volare, lasciarsi trasportare, stiracchiarsi, ecc.

Azioni fondamentali

Colpire (diretto, subitaneo e forte)

Frustare (flessibile, subitaneo e forte)

Picchiettare (diretto, subitaneo e leggero)

Scrollare (flessibile, subitaneo e leggero)

Premere (diretto, sostenuto e forte)

Torcere (flessibile, sostenuto e forte)

Scivolare (diretto, sostenuto e leggero)

Fluttuare (flessibile, sostenuto e leggero)

Azioni derivate

Spingere, dare un pugno, urtare

Battere, lanciare, sferzare

Tamburellare, bussare, scuotere

Dare un colpetto, sbattere, sobbalzare

Schiacciare, tagliare, spremere

Tirare, strappare, tendere

Lisciare, spalmare, soffregare

Sparpagliare, mescolare, accarezzare

Gli impulsi di movimento

In un'azione di sforzo fondamentale il flusso rimane latente e agiscono solo i fattori di peso, tempo e spazio. In questo caso si parla di un impulso d'azione. Quando il flusso, con una o entrambe delle sue qualità (controllato o libero), sostituisce quelle del peso, l'impulso diventa «come una visione» (impulso di visione), perché non supportato da uno sforzo attivo di peso, e quindi la sua importanza corporea ne viene ridotta. Quando il flusso sostituisce il tempo, vale a dire quando non c'è una qualità di tempo apprezzabile, l'espressione diventa «come un incantesimo» (impulso d'incantesimo). L'atteggiamento interiore verso il tempo cessa e i movimenti emanano una qualità ammaliante. Quando il flusso sostituisce lo spazio e non c'è alcun particolare atteggiamento verso la forma, cioè quando le qualità spaziali sono assopite, le azioni corporee sono particolarmente espressive di emozione e sentimento (impulso di passione).

Alcuni aspetti della struttura dello sforzo

Il significato della parola sforzo non comprende solo le forme inconsuete ed esagerate di dispendio energetico, ma indica il semplice impiego di energia come fatto in sé. Anche la minima attività richiede un certo sforzo fisico e mentale e mette in moto un processo paragonabile all'attivazione della corrente elettrica. Dalla riserva di energia vitale, continuamente rifornita dalla nascita alla morte, viene emessa una scintilla che dà origine al meccanismo dal quale risulta l'atto. Compiere uno sforzo coinvolge quindi la persona nella sua totalità fisica, mentale ed emozionale.

L'antitesi tra sforzo e rilassamento non ha alcun significato. Infatti si è dimostrato che il rilassamento può essere attivo e consistere in movimento. Ad esempio, se si osserva un movimento oscillatorio, si vedrà che è composto da fasi rilassate e fasi di tensione e che, come qualsiasi altro movimento, produce sforzo. Al contrario si può distinguere il rilassamento dal riposo, in quanto quest'ultimo è veramente privo di sforzo.

Lo studio dello sforzo umano ha portato alla scoperta di tre, e solo tre, possibili alterazioni in uno sforzo. Questa scoperta è la chiave per la codificazione di un enorme numero di differenti sfumature di sforzo che si manifestano nel movimento. Le tre alterazioni individuate sono determinate dalle gradazioni, dalle variazioni e dalle mutazioni degli elementi di sforzo contenuti in un movimento. Una mutazione consiste nella trasformazione di uno sforzo fondamentale in un altro, attraverso la modifica di uno o più elementi di sforzo. Le azioni fondamentali di sforzo sono esempi di mutazioni.

Si ha una variazione, quando la persona si muove senza cambiare alcun elemento di sforzo, ma mettendo l'accento su uno in particolare. In questo modo conferisce un rango specifico a quell'elemento: esso diventa il più importante, mentre gli altri acquistano un'importanza secondaria. Così si ha un mutamento degli sforzi fondamentali senza che essi diventino necessariamente altri sforzi di base.

La gradazione è, invece, il cambiamento dei gradi dell'intensità di ciascun elemento. I gradi a volte sono adattamenti alle esigenze di un'azione, quando riguardano un compito pratico, e a volte emergono da uno stato o disposizione interiore. Mentre i ranghi individuano l'importanza dei vari elementi, i gradi ne indicano l'intensità. Possono variare l'intensità della loro qualità da una quasi impercettibilità a una esagerazione estrema. Esistono quattro gradi per ciascun elemento dello sforzo, anche se, per fini pratici, ne possono bastare tre: ridotto (-) normale, esagerato (+), estremo (++) . In alcuni casi si può osservare un aumento di intensità (<), che mostra una tendenza verso gradi estremi o esagerati; in altri si può osservare una diminuzione dell'intensità di un elemento (>), che mostra una tendenza verso un suo grado ridotto o verso la trasformazione nell'elemento opposto dello stesso fattore.

L'allenamento generale allo sforzo e l'educazione alla consapevolezza e alla padronanza delle diverse possibilità di manifestazioni di sforzo nel corpo sono fondamentali per favorire il benessere globale della persona.

La costruzione di uno sforzo

L'uomo ha l'abitudine di usare più frequentemente sforzi che sono combinazioni o composizioni dei soli elementi di peso e spazio. Le composizioni in cui uno o entrambi questi fattori mancano, sembrano assai più rare. Il fattore tempo è in genere utilizzato con una velocità che potremmo definire neutra, così come il flusso.

Ogni sforzo inizia con una disposizione all'azione. Questa fase dura talmente poco che lo stesso appare istantaneamente, cioè senza una preparazione percettibile. Allo stesso modo, lo sforzo termina improvvisamente, cioè senza una durata evidente della sua scomparsa. Schematizzando la crescita e la disintegrazione di una sequenza di sforzo, si ha:

- comparsa del primo elemento di sforzo. Di solito è l'elemento motorio preferito dalla persona che si muove;
- aggiunta del secondo elemento. Spesso c'è la tendenza ad usare gli sforzi incompleti abituali;
- comparsa di un terzo elemento. Qui è significativo se si è costruito uno sforzo fondamentale o un altro impulso di movimento;
- unendo un quarto elemento si raggiunge lo sforzo completo. Il flusso non compare in aggiunta, ma cresce con la sequenza degli altri elementi di sforzo, il cui ordine influenza la sua crescita;
- la disintegrazione di uno sforzo mostra diverse possibilità di dissoluzione;
- l'ultimo elemento di sforzo a scomparire tende particolarmente a rivelare le preferenze personali.

Il cambiamento in cui alcune componenti dello sforzo scompaiono e ne appaiono di nuove, in una fase di movimento, costituisce il ritmo della sequenza di sforzo. La padronanza del ritmo è una manifestazione di intelligenza corporea.

Il ritmo può essere osservato, in ogni esecuzione individuale, come l'ordine di successione e di relazione tra gli sforzi all'interno di una sequenza, e anche come la relazione fra loro di più sequenze di sforzo. Queste sono composte da sforzi principali, cioè combinazioni di tre o quattro elementi, da preparazioni più o meno graduali ad essi e dalle loro dissoluzioni improvvise o graduali. A ciò si aggiungono le sequenze di sforzo dei movimenti ombra. Le numerose ombre di preparazioni, azioni, dissoluzioni, che emergono dall'interazione di sforzi operativi (fisici e mentali) e intenzionali, costituiscono delle frasi ritmiche, con un loro significato interpretabile.

Il movimento ha una qualità: essa non si identifica con il suo aspetto utilitaristico o visibile, ma con la sua sensazione. Si devono fare i movimenti, così come si devono ascoltare i suoni, per apprezzare pienamente il loro potere e il loro significato.

2. V. LO STUDIO DELL'ESPRESSIONE DEL MOVIMENTO

Il significato del movimento teatrale

Attraverso i suoi movimenti e le sue azioni, l'uomo mostra il desiderio di attingere particolari scopi e finalità, che si possono considerare come valori di natura materiale o spirituale. L'attore deve sapere come riflettere le condizioni della vita e le loro conseguenze negli atteggiamenti corporei e nelle qualità del movimento selezionati; altrimenti i valori che vuole trasmettere rimangono indecifrabili.

L'attività mediatrice dell'attore richiede un alto grado di verità. È un grave errore considerare il teatro e la recitazione come una finzione, in cui le azioni e gli ideali sono falsi. Il mimo e il teatro introducono lo spettatore alle realtà della vita interiore e al mondo invisibile dei valori. I tentativi di comprendere il mondo attraverso il naturalismo e il realismo materialistico sono destinati a fallire. Le realtà della vita interiore possono essere ritratte solo da un'arte in cui ragione ed emozione sono combinate e non dall'intelletto o dal sentimento separatamente.

Esistono due visioni contrastanti che finalizzano in due modi diversi l'uso del movimento. C'è l'attore che cerca la perfezione dei movimenti, con la massima economia di sforzo, utilizzando i movimenti del corpo e degli organi vocali come un esperto operaio utilizza i suoi attrezzi. I dettagli espressivi rimangono quasi accidentali in questo tipo di movimenti, perché tutto lo sforzo è concentrato sull'agevole realizzazione delle azioni necessarie al lavoro; ma all'attore si richiede qualcosa di più: egli deve comunicare con il suo pubblico. L'altra visione appartiene a quell'attore che cerca di andare oltre l'abile rappresentazione della vita e che usa i movimenti del corpo e degli organi vocali focalizzando la sua attenzione su quello che vuole trasmettere al suo pubblico, piuttosto che sulle forme e i ritmi esteriori delle sue azioni. Questo genere di artista si concentra sulla manifestazione degli stimoli interiori del comportamento che precedono i

suoi movimenti. Al posto dell'abilità viene accentuata la partecipazione interiore.

L'artista deve imparare a leggere e a mostrare il comportamento delle persone che incontra. Deve inoltre saperle immaginare in situazioni diverse e acquisire l'arte d'esprimere la lotta umana per i valori attraverso il movimento. Le persone che passano accanto ai loro simili ignorandone le lotte, le sofferenze e le gioie, perdono un importante aspetto del senso della vita, con quello che esso può dare. Perdono l'opportunità di esplorare ciò che si nasconde dietro la superficie dell'esistenza. Non afferrano il senso del valore di persone e situazioni e il mondo appare loro, in molti casi, un accumulo di avvenimenti senza senso. La vacuità della vita che deriva da questa mancanza d'interesse e di empatia, significa anche cecità nei confronti dei valori più importanti dell'esistenza umana. L'arte teatrale ha il privilegio di aiutare lo spettatore a comprendere gli eventi della vita nella loro completezza e a risvegliare dentro di sé la capacità di associare questo labirinto di azioni alla sua ricerca inconscia di valori.

Questo bisogno di valori viene rivelato dall'artista sulla scena per mezzo del movimento espressivo, che vuol dire movimento del corpo e della mente. Ciò che il movimento deve esprimere chiaramente è il carattere dei personaggi rappresentati; il genere di valori per cui si battono; le situazioni che nascono da questi sforzi.

Tutto questo è espresso nel migliore dei modi in termini di movimento, cioè con gli elementi di spazio, peso, tempo e flusso che emergono dalle azioni corporee. Questi elementi rappresentano la chiave della comprensione di ciò che si può chiamare l'alfabeto del linguaggio del movimento, e quindi della danza e della recitazione. Le forme e i ritmi configurati dalle azioni fondamentali di sforzo, dalle sensazioni di movimento, dagli sforzi incompleti, dagli impulsi al movimento, forniscono informazioni sulla relazione tra il mondo interiore e quello esteriore di una persona. Il suo atteggiamento mentale e la sua partecipazione interiore vengono riflessi nelle sue azioni corporee intenzionali così come nei movimenti ombra che le accompagnano.

Le fasi del movimento

Tutte le azioni pratiche sono precedute da quattro successive fasi di sforzo mentale, che si manifestano attraverso piccoli movimenti espressivi del corpo:

- la fase di attenzione, in cui la tendenza predominante è quella ad orientarsi, a trovare una relazione con la materia d'interesse, ad individuare l'oggetto dell'azione e la situazione della sua esecuzione, o in un modo subitaneo e diretto o in uno circospetto e flessibile. A questa facoltà è associato il fattore di movimento spazio;
- la fase di intenzione, che può variare da forte a leggera, nel senso che il desiderio di fare una determinata cosa può far presa in una persona talvolta con forza e fermezza, altre volte delicatamente e con leggerezza. Quindi a

questa facoltà è associato il fattore di movimento peso. Il tipo di tensione muscolare prodotta in piccole aree del corpo informerà sulla determinazione di una persona ad agire. L'intenzione di fare un movimento attivo può essere abbandonata prima di portarlo a compimento;

- la fase di decisione, che è legata al fattore tempo. Le decisioni possono essere prese inaspettatamente o all'improvviso, lasciando andare una cosa e rimpiazzandola con un'altra in un preciso momento, oppure possono svilupparsi gradualmente, mantenendo alcune delle condizioni precedenti per un certo periodo di tempo;

- la fase di precisione, che è associata al fattore flusso. Si tratta di quel brevissimo momento che anticipa l'esecuzione reale dell'azione, nel quale essa, se non è familiare, è fortemente controllata da un flusso contenuto di sforzo, oppure, nel caso opposto, è spontanea e caricata di flusso libero.

Queste quattro fasi costituiscono la preparazione soggettiva dell'operazione oggettiva. Sono di solito molto concentrate ed è anche possibile che la loro sequenza venga modificata.

Questi processi interiori vengono rivelati dai movimenti ombra, ovvero da quei gesti che la persona compie inconsciamente e che precedono, accompagnano o adombrano le sue azioni intenzionali. Una persona può grattarsi, fregarsi il mento, pizzicarsi il naso, scuotere o schiacciare le dita oppure eseguire altri gesti vaghi che non hanno un significato pratico definito, ma vengono eseguiti per il movimento in sé. Si potrebbero considerare come gesti soggettivi. Ci sono altri tipi di movimenti, per esempio annuire, indicare, strizzare l'occhio, agitare la mano, che sostituiscono parole come "sì", "guarda", "là", "qui", e che si possono chiamare gesti convenzionali. Tutti questi gesti richiedono abitualmente uno sforzo incompleto.

Nel comportamento di una persona, i gesti convenzionali, i movimenti ombra inconsci, le azioni espressive e funzionali fatte deliberatamente si mischiano nel modo più complesso. La comprensione del movimento avviene scoprendo quali propensioni verso i fattori di movimento prevalgono o sono assenti. Bisogna considerare che nessun individuo mantiene sempre una stessa e unica qualità di sforzo, ma cambia continuamente. Durante i cambiamenti alcuni elementi di sforzo vengono mantenuti inalterati, altri vengono particolarmente accentuati, alterando così la qualità dello sforzo più o meno visibile, e altri ancora vengono quasi del tutto perduti.

Ogni serie di cambiamenti è una frase di sforzo. Se ripetute frequentemente, queste frasi costituiscono delle caratteristiche abituali e mostrano la conformazione dello sforzo tipica di una persona. Il carattere prevalente dell'azione e le sue sfumature si possono osservare tanto nelle reazioni di una persona a situazioni specifiche quanto nel suo comportamento motorio abituale. Per alcune persone certe reazioni saranno piuttosto improbabili o comunque eccezionali. È difficile che una persona relativamente fiacca o lenta sia eroica o rapida, tranne in casi eccezionali. È

importante tenere presente che è possibile cambiare la conformazione abituale dello sforzo. Si possono attuare dei cambiamenti lenti attraverso una comprensione cosciente della struttura e del ritmo degli schemi dello sforzo abituale.

L'uomo è capace, entro un certo limite, di mascherare tanto la sua natura quanto i suoi schemi di sforzo. Questa dissimulazione può ingannare solo una persona non attenta, e anch'essa potrebbe avere la vaga sensazione di qualcosa che non quadri. Tale sensazione deriva da un'osservazione non portata alla piena coscienza. Qualsiasi sforzo di un'altra persona causa in noi una «reazione di sforzo» che può, ma non necessariamente, risultare in un movimento visibile o udibile facilmente percettibile. Il controsforzo può essere sia simile sia diverso dallo sforzo che causa la reazione.

Gli atteggiamenti interiori si manifestano nei movimenti di piccole zone del corpo e molto spesso sono a malapena visibili. L'espressività degli occhi, per esempio, è causata dalla contrazione e dal rilassamento dei muscoli oculari. Questi movimenti contengono serie complesse di sforzi fondamentali e incompleti, che coinvolgono le pupille e i bulbi oculari. Non appena gli impulsi dei nervi e dei muscoli della cavità oculare arrivano alle palpebre, alle sopracciglia o ad altri muscoli facciali, lo sforzo interiore diventa esternamente più evidente e controllabile. Lo sforzo può estendersi ai muscoli più grandi e infine a tutti i muscoli del corpo, ed essere così visibile nel portamento, nei gesti e nei passi. Le reazioni del muscolo oculare non sono tuttavia le sole ad esprimere reazioni interiori. La respirazione può essere influenzata da impressioni sorprendenti e anche il battito cardiaco può essere interessato. Agli effetti della reazione di sforzo si possono sommare delle modificazioni ghiandolari. Tutti questi impulsi interiori possono assumere forma visibile nelle reazioni di un muscolo piccolo o grande, e possono essere riconoscibili anche nella postura. La posizione del corpo è sempre il risultato di movimenti precedenti o l'anticipazione di movimenti futuri, che lasciano la loro impronta nel portamento corporeo o lo fanno presagire.

I cambiamenti di sforzo non sono sempre frutto delle situazioni, ma può essere vero anche il contrario, per cui sono i cambiamenti di sforzo di individui e di gruppi a creare nuove situazioni. La catena di avvenimenti che è la vera sostanza dell'azione drammatica, e quindi anche del mimo, ha le sue origini nella chimica dello sforzo umano. Il terreno che alimenta la pianta del mimo è il mondo dei valori.

L'espressione teatrale del movimento

Il modo migliore per acquisire e sviluppare la capacità di usare il movimento come mezzo di espressione teatrale è quello di eseguire semplici scene. Innanzitutto, bisogna prendere piena coscienza del carattere della persona da rappresentare, del tipo di valori per i quali si adopera e delle circostanze in cui avviene il conflitto. Successivamente, si devono selezionare i movimenti che si addicono al carattere, ai valori e alla

situazione particolare, essendo questa una parte della sua funzione creativa come artista teatrale. Questa selezione richiede un lavoro intensivo. Non è sufficiente procedere all'improvvisazione della scena da recitare così come alla memorizzazione di una combinazione di movimenti apparentemente efficace. È necessario mettersi, per così dire, nella pelle del personaggio da interpretare, scoprire le varie possibilità di rendere la scena e analizzare ogni cosa in termini di movimento. Può accadere che alcuni movimenti sembrino difficili da compiere. In questo caso è necessario cercare la causa della difficoltà, che può essere legata ad inibizioni fisiche o mentali. Perciò è necessario ripetere più volte il movimento, cercando una concentrazione e un atteggiamento interiore appropriati.

L'attore deve imparare a pensare in termini di movimento, al fine di ottenere la padronanza artistica del movimento stesso. Ciò significa far sì che il corpo parli il suo linguaggio di segni dinamici portatori di propri significati e imparare a leggere e comprendere i messaggi del movimento degli altri, così sulla scena come nella vita. Un solo movimento, o una sequenza di movimenti, deve rivelare contemporaneamente il carattere di chi lo compie, lo scopo perseguito, gli ostacoli esterni e i conflitti interni che nascono da questo sforzo.

Il ritmo

Il ritmo da solo è un linguaggio particolare che può veicolare un significato senza ricorrere alle parole. Nelle società africane tradizionali, i diversi ritmi di tamburi o di tam-tam portano attraverso la foresta la notizia della morte di un membro della comunità, la minaccia di un attacco, una decisione del capo, l'annuncio di feste o di ceremonie, senza attenersi a qualche codice della percussione, ma modulando ogni emozione e ogni decisione.

I ritmi si costituiscono quando gli elementi del movimento vengono organizzati in sequenze. Si possono distinguere: spazio-ritmi, tempo-ritmi e peso-ritmi. In realtà queste tre forme di ritmo sono sempre unite, sebbene una di esse possa essere predominante in una certa azione.

Lo spazio-ritmo è creato dall'uso correlato delle direzioni, che dà luogo a forme e configurazioni spaziali. In questo caso gli aspetti rilevanti sono due:
- uno in cui si ha uno sviluppo successivo di direzioni diverse;
- l'altro in cui si producono forme attraverso azioni simultanee di diverse parti del corpo.

In musica, il primo si può paragonare alla melodia e il secondo all'armonia.

Accanto al ritmo del movimento nello spazio, si deve considerare il suo ritmo nel tempo. L'atteggiamento dell'uomo verso il tempo è caratterizzato, da un lato, dalla lotta contro di esso nei movimenti rapidi e subitanei, e dall'altro da un indulgere in esso con movimenti lenti e sostenuti. I ritmi prodotti dai movimenti del corpo sono caratterizzati da una divisione del flusso continuo del movimento in parti, ognuna con una definita durata nel

tempo. Queste parti di un ritmo possono essere di uguale o diversa lunghezza. In quest'ultimo caso alcune parti del movimento sono relativamente rapide ed altre relativamente lente.

Ci sono poi i peso-ritmi, cioè combinazioni di parti accentate e non accentate di una sequenza di movimento. Associando i tempo-ritmi (le durate) ai peso-ritmi (gli accenti) si sono individuati sei ritmi fondamentali, che sono gli stessi che i Greci usavano nella loro poesia e ai quali associano colorazioni emotive e significati diversi. Nella tabella seguente vengono descritti:

UNITÀ DI TEMPO	DESCRIZIONE	TIPO DI RITMO
3 unità	Lunga+breve	Trocheo: è un ritmo aggraziato e tranquillo
	Breve+lunga	Giambo: è più aggressivo, maschile, gaio ed energico senza essere rude o bellico
4 unità	Lunga+breve+breve	Dattilo: è grave e serio, usato nelle processioni e nelle solennità
	Breve+breve+lunga	Anapesto: è un ritmo di marcia che indica l'avanzare. Usato in danze dal temperamento moderato
5 unità	Lunga+breve+lunga	Peone: è l'espressione dell'eccitazione e della pazzia ed evoca stati d'animo di terrore e di commozione. È presente nelle danze di guerra
6 unità	Lunga+lunga+breve+breve o Breve+breve+lunga+lunga	Ionico: esprime un'agitazione violenta o, al contrario, una profonda depressione. Per questo veniva usato per esprimere l'ebbrezza delle feste dionisiache, per il languore e la disperazione

Questi ritmi non solo esprimono stati d'animo, ma creano delle abitudini a determinati stati d'animo, se vengono ripetuti frequentemente.

Oltre al ritmo, l'espressività del movimento è legata anche alla postura, alla direzione del movimento e al percorso compiuto nello spazio. Riguardo alla postura, bisogna ricordare che dagli atteggiamenti esteriori si possono dedurre delle caratteristiche fondamentali. Un corpo eretto, per esempio, darà un'impressione diversa da uno incurvato verso il basso. Eppure, lo stato d'animo di una persona che si muove in queste due direzioni contrastanti, erigendosi o curvandosi, può essere lo stesso.

Così come nella voce, le persone mostrano una tendenza costituzionale ad essere di tipo alto, medio o basso. Vi sono dei danzatori che sono più dotati per i movimenti di elevazione e i salti, altri per gli atteggiamenti più direttamente legati al suolo, e altri infine si collocano tra questi due poli. La tendenza dei danzatori verso queste diverse espressioni del movimento dipende sia dalla struttura fisica della persona, sia dalle qualità mentali ed emozionali; i vari atteggiamenti vanno sfruttati soprattutto nella danza corale. Questa può essere considerata un'esperienza di gruppo simile a quella di un'orchestra. In essa le diverse attitudini dei danzatori devono

essere usate per esprimere delle emozioni specifiche: i movimenti in altezza significano in genere la gioia, la vittoria; i movimenti mediani, il dispiacere, l'odio, la paura; i movimenti raso terra dicono la stabilità o al contrario l'angoscia e l'esasperazione del dramma.

Riguardo alle direzioni del movimento, esse possono essere significative in molti modi, a seconda che siano in avanti o indietro, verso l'uno o l'altro lato del corpo. Oltre a ciò, c'è espressività anche nel percorso del movimento. Il percorso di un movimento sul suolo, come un tracciato di passi sul pavimento o come la scia lasciata da un gesto di un braccio o di una gamba nell'aria, può essere diritto o curvo, e anche simmetrico o asimmetrico, ciascuno con messaggi emozionali diversi. Per esempio, l'asimmetria del movimento esprime meglio le passioni forti, rispetto alla simmetria, che invece ha un carattere più formale e controllato. È importante comprendere che i disegni dei passi sul terreno e quelli dei gesti nell'aria rappresentano aspetti formali fondamentalmente diversi, nonostante la loro somiglianza. Mentre i tracciati al suolo sono limitati a combinazioni di linee rette e curve, quelli nell'aria rappresentano i contorni dei corpi nello spazio e sono creati dalle tracce che le diverse articolazioni del nostro corpo disegnano nell'aria simultaneamente.

L'assoluta congruenza tra i movimenti dell'uomo nel lavoro e i suoi movimenti espressivi è una rivelazione importante. Nell'arte del mimo i movimenti visibili del corpo sono usati come unici mezzi di espressione, ed è ovvio che le azioni di lavoro che il mimo rappresenta sono sempre l'espressione di idee e non hanno alcuno scopo pratico. Alcuni movimenti del lavoro quotidiano come premere, colpire, torcere, frustare, scivolare, picchiettare, scrollare e fluttuare rappresentano le azioni di base di un operaio e, allo stesso tempo, i movimenti fondamentali dell'espressione emozionale e mentale. I suoni e le parole sono formati dai movimenti degli organi vocali e sono radicati nelle medesime azioni di base. I suoni possono essere prodotti con azioni di premere, colpire o di altri movimenti degli organi fonatori, azioni che determineranno un'analogia accentuazione delle parole. Tali accenti esprimono lo stato interiore di chi parla. Come esperimento, si può provare a pronunciare la parola "no" accompagnandola con un gesto relativo alle diverse azioni fondamentali di sforzo. Tali gesti produrranno diverse qualità ed espressioni del suono, facendo emergere così la connessione esistente tra i movimenti udibili e quelli visibili.

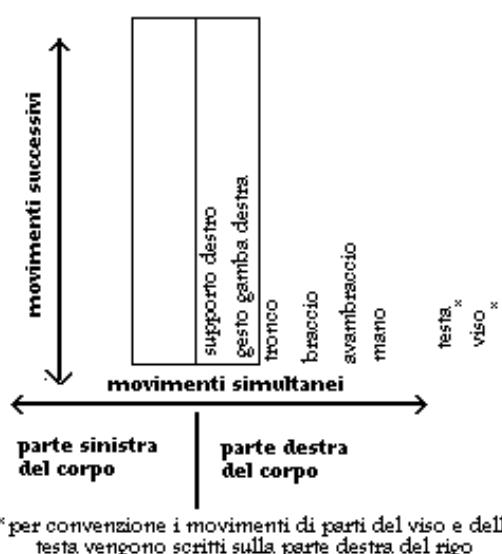
La capacità con cui l'attore produce i suoi atti motori deve essere integrata con l'abilità di adattare la sua capacità ad esigenze esterne. Queste sono: il testo della rappresentazione, che include le indicazioni di scena, la scenografia in cui l'attore deve recitare, il gruppo di attori in cui è inserito, le direttive date dal regista e, infine, lo spirito del pubblico al quale lo spettacolo viene presentato.

La Choreografia (Labanotation)

Laban giunge a definire la significatività del gesto mediante la classificazione dei movimenti in centrifughi (dal centro verso la periferia del corpo, ovvero gli arti) e centripeti (dagli arti verso il centro del corpo, ovvero il tronco). Egli distingue i movimenti attraverso quattro condizioni che li rendono manifesti: l'uso di una particolare zona del corpo; il ritmo di sviluppo della sequenza motoria e il tempo in cui viene eseguita; la direzione del movimento del corpo nello spazio; la posizione degli accenti e l'organizzazione delle frasi.

Laban descrive i movimenti del corpo avvalendosi di un sistema di scrittura costituito da tre linee verticali parallele. La linea centrale rappresenta l'asse verticale del corpo umano, dividendolo in parte destra e parte sinistra. Viene annotato a sinistra tutto ciò che avviene nella parte sinistra del corpo e a destra tutto ciò che avviene nella parte destra. Oltre a queste tre linee visibili, il rigo è costituito da colonne delimitate da linee non scritte. I movimenti di diverse parti del corpo vengono riportati in ognuna di queste colonne. Le colonne centrali sono le colonne di supporto, poi ci sono le colonne dei gesti con le gambe, la colonna del tronco, le colonne di braccia, avambracci e mani e a destra la colonna della testa e del viso.

Ecco un esempio del sistema di linee ideato da Laban per la trascrizione del movimento delle diverse parti del corpo.



Il senso di lettura del rigo è duplice: le azioni simultanee vengono rappresentate una di fianco all'altra, le azioni in successione sono scritte l'una dopo l'altra, dal basso verso l'alto.

Le colonne centrali (colonne di supporto) hanno la particolare funzione di registrare i trasferimenti di peso, cioè i passi. Vi vengono annotati i cambiamenti del baricentro e quale parte del corpo porta il peso. Tutte le altre colonne servono alla resa grafica dei gesti (movimenti eseguiti senza

caricamento di peso sulla parte del corpo interessata). La colonna viene occupata innanzitutto dal grafico della parte del corpo e poi del movimento che essa compie. Se nelle colonne di supporto e in quelle dei gesti delle braccia e delle gambe non si trova alcun simbolo del corpo, allora si dà per scontato che il peso è portato dai piedi e che le braccia e le gambe non compiono alcun gesto. Per strutturare il sistema di linee si impiegano diversi tipi di tratti (come i tratti del tempo nel sistema di linee delle note musicali). Nelle singole colonne del sistema di linee si scrivono i simboli direzionali che indicano in quale direzione la parte del corpo corrispondente si debba muovere; la lunghezza del simbolo indica lo spazio di tempo nel quale l'intero movimento viene compiuto. Le regole prevedono che il movimento avvenga nel più breve tempo possibile, nel caso in cui non sia specificato in altro modo. I simboli di posizione sono impiegati invece per indicare i rapporti spaziali; esiste anche il simbolo grafico della pausa del corpo, quello per suggerire un salto (e di quale tipo di salto si tratti), quello per comandare una rotazione e molti altri molto specifici che non si riportano in questa sede.

Nel suo insieme la notazione di Laban si presenta piuttosto complessa a causa dell'intento assai arduo che si prefigge, ovvero di tradurre in una dimensione grafica il linguaggio del movimento umano, ma, se studiata con calma e sperimentata da chi ha conosciuto la filosofia che sta alla base del pensiero di Laban stesso, è uno strumento efficace e sufficientemente semplice da utilizzare.

La Choreutica o teoria dello spazio

La Choreutica può essere definita come la conoscenza teorica dell'armonia delle forme e l'addestramento pratico su sequenze di movimenti di danza.

Alla base della teoria del movimento nello spazio e delle armonie spaziali c'è la stretta relazione esistente tra la struttura corporea e la struttura del movimento nello spazio. I requisiti primi necessari per l'armonia dello spazio sono la consapevolezza e la padronanza dell'orientamento direzionale (con le tendenze inerenti a creare stabilità e a creare movimento), la capacità di valutare l'estensione e la figura del movimento.

La nozione di estensione e grandezza del movimento è connessa alla struttura del corpo umano e alla nozione di sfera di movimento.

Sia che il corpo si muova sia che stia fermo, è circondato dallo spazio. In esso si distingue innanzitutto lo spazio personale, che è chiamato sfera del movimento o cinesfera, la cui superficie può essere raggiunta dagli arti in tutti i suoi punti, e occupare lo spazio più ampio.

I movimenti si possono eseguire in tutte le direzioni, così come le sequenze di direzioni, con differenti estensioni; queste ultime possono essere definite rispettivamente: normale, quando le direzioni implicate nel movimento sono alla portata diretta delle parti attive del corpo; bassa o

ristretta, quando l'estensione non arriva a metà di quella normale; ampia o estesa, quando la persona tende a stirarsi il più possibile.

La cinesfera è divisa in ventisei direzioni che si irradiano dal centro del corpo, che è il ventisettesimo punto di orientamento. Queste direzioni principali sono valutate a partire dalla posizione frontale eretta di chi esegue il movimento e sono classificate in tre sistemi di orientamento:

- sei direzioni dimensionali basate sulle tre dimensioni - altezza, larghezza e profondità-. Ciascuna dimensione possiede due direzioni dimensionali, opposte tra loro: altezza, alto (a) - basso (b); larghezza, destra (d) – sinistra (s); profondità, avanti (av) - indietro (i). Unendo gli spigoli creati da queste sei direzioni si forma un ottaedro, la cui struttura interna è una croce tridimensionale;

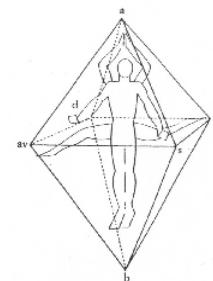
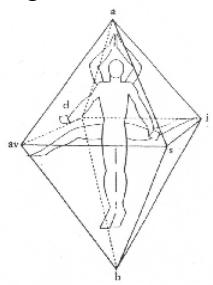


Fig. 1: L'ottaedro. (Adattamento da *Choreographie*, p.20)



- otto direzioni diagonali basate sulle quattro diagonali dello spazio. Ciascuna di esse ha due direzioni, opposte tra loro: alto-destra-avanti (a.d.av.) / basso-sinistra-indietro (b.s.i.); alto-sinistra-avanti (a.s.av.) / basso-destra-indietro (b.d.i.); alto-sinistra-indietro (a.s.i.) / basso-destra-avanti (b.d.av.); alto-destra-indietro (a.d.i.) / basso-sinistra-avanti (b.s.av.). Unendo tra loro queste direzioni si ottengono gli spigoli di un cubo, la cui struttura interna è la croce a quattro diagonali;

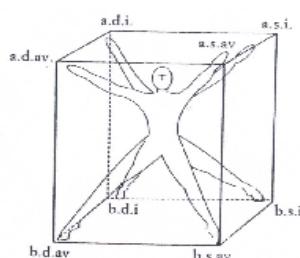
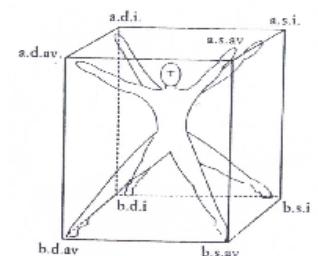
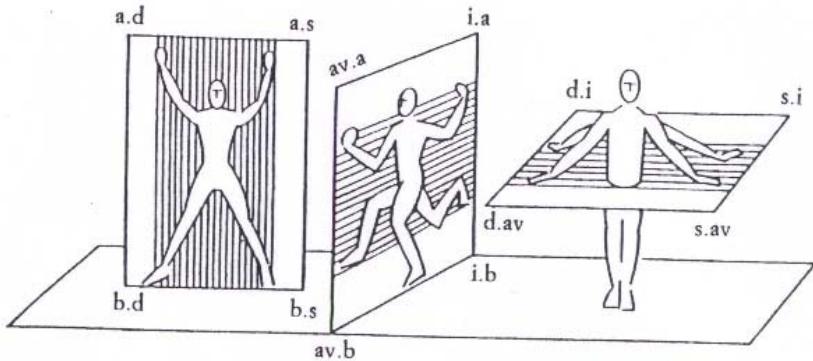


Fig. 2: Il Cubo. (*Choreographie*, p.21)

- dodici direzioni diametrali basate sui sei diametri delle tre dimensioni planari (verticale, orizzontale e sagittale). Ciascun diametro ha, quindi, una direzione ed una direzione opposta: alto-destra (a.d.) / basso-sinistra (b.s.); destra-avanti (d.av.) / sinistra-indietro (s.i.); basso-avanti (b.av.) / alto-

indietro (a.i.); basso-destra (b.d.) / alto-sinistra (a.s.); destra-indietro (d.i.) / sinistra-avanti (s.av.); basso-indietro (b.i.) / alto-avanti (a.av.). In questo



modo si costituisce un piano alto-basso, che divide lo spazio davanti al corpo dallo spazio dietro il corpo, un piano avanti-indietro, che crea la divisione tra destra e sinistra, e il piano destra-sinistra, che giace orizzontalmente nello spazio e divide l'alto dal basso. Intersecando questi piani si ottiene un icosaedro, che fra le figure geometriche è quella più simile alla sfera disegnata nello spazio, tendendo liberamente gli arti intorno al corpo. Rispecchia la struttura corporea e per questo la sua impalcatura è quella più adatta per praticare sequenze di movimento armonioso.

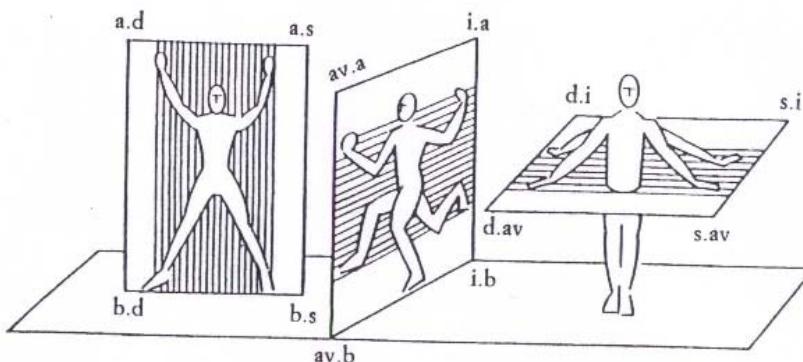


Fig. 3: Piani tridimensionali: verticale, diagonale e orizzontale.
(*Choreographie*, p.23)

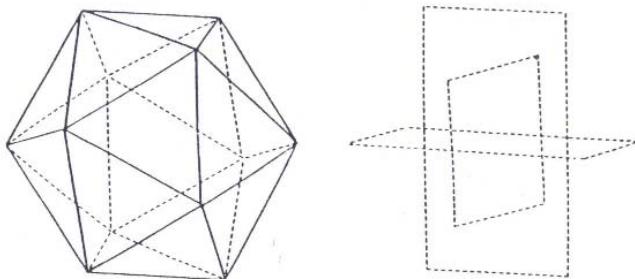


Fig. 4: L'icosaedro e la sua struttura interna (piani tridimensionali)

Le direzioni sono collegate a due stati dell'equilibrio: stabile e mobile. Le direzioni dimensionali sono prevalentemente stabili, grazie al bilanciamento della massa del corpo intorno al centro di gravità e al suo essere perpendicolare rispetto all'appoggio. Le direzioni diagonali spostano il centro del corpo fuori dalla verticale sulla base di appoggio e favoriscono l'instabilità o mobilità. Le direzioni diametrali possono mettere l'accento sulla tensione alla stabilità oppure sulla tensione alla mobilità, a seconda del loro particolare configurarsi.

Le tre direzioni dimensionali che descrivono il carattere tridimensionale dello spazio possono essere sperimentate nel proprio corpo mettendosi in posizione eretta ed estendendo le braccia all'infuori, lateralmente. In questo modo si sperimentano l'altezza e la larghezza. La terza dimensione, la profondità, si sperimenta nella locomozione e nelle azioni di raccogliere e spargere con le braccia, in cui gli arti si muovono avanti e indietro. Si può notare che l'incrocio tridimensionale si relaziona con i fattori del Peso nella dimensione dell'altezza, dello Spazio nella dimensione della larghezza, e del Tempo nella dimensione della profondità. Invece, l'incrocio diagonale si relaziona con il fattore Flusso, in quanto sottolinea l'asimmetria e l'instabilità, favorendo il flusso libero del movimento.

Le figure: elementi formali

Un percorso spaziale che unisce due, tre o più direzioni crea varie figure o elementi formali come rette, curve, circoli, e serpentine. L'esecuzione di queste figure è condizionata dalla struttura anatomica delle articolazioni e dal ritmo dello sforzo usato. La forma disegnata da un movimento non è semplicemente la circonferenza di una figura piana, bensì è una figura che possiede una carattere plastico. Per esempio, l'atto di alzare un braccio traccia una forma simile ad un ventaglio che si apre, oppure, quando la mano segue la configurazione di un cerchio con il braccio esteso, si disegna una figura a forma di cono. Danzare è il gioco di creare, trasformare e dissolvere queste forme disegnate dal movimento.

In alcuni tratti delle traiettorie che costituiscono la forma di un movimento, e in particolare quando si ha un netto cambio di direzione, si può avvertire un aumento dello sforzo muscolare. Questo stabilisce gli

accenti della frase di movimento, cioè conferisce un certo peso ad alcune sue parti. I movimenti accentati si possono considerare forti, mentre quelli non accentati sono leggeri. Inoltre i movimenti lungo una linea, o circuiti di sequenze direzionali, possono essere eseguiti con fluidità o in modo segmentato. Nell'esecuzione fluida normalmente si accentuano le traiettorie, nell'esecuzione spezzata i punti.

Qualsiasi transizione del corpo o di sue parti da una posizione ad un'altra nello spazio impiega il suo tempo. Perciò, oltre alla sua forma, ogni movimento si caratterizza per la lunghezza di tempo che richiede. La relazione tra il tempo che occupa un movimento e il tempo del movimento precedente o successivo costituisce il ritmo temporale del movimento, come si è detto in precedenza. Il ritmo consiste in due o più lassi temporali di movimenti consecutivi. Possono essere di uguale o diversa durata.

Il movimento comincia lasciando un punto nello spazio e continua per uno o più punti fino a quando arriva al punto finale. Ciascun tratto tra i punti esige un certo periodo di tempo. Quando il movimento si ferma, conclude il suo tragitto attraverso il tempo e lo spazio. L'inizio di un nuovo movimento porta al successivo punto di arresto attraverso ulteriori tratti di spazio e tempo. Il punto d'arresto interrompe il movimento nello spazio, però la sua durata nel tempo può costituire parte dello sviluppo ritmico di una sequenza di movimento e si misura in relazione agli intervalli precedenti e successivi del movimento nello spazio.

Quindi, riassumendo, ogni movimento si caratterizza per due fattori: la forma creata da tracciati particolari e i ritmi creati dagli intervalli prodotti dal corpo o da alcune sue parti. Si possono individuare quattro tipi di forme secondo cui eseguire i passi:

- dritto;
- aperto all'esterno o all'interno;
- circolare (la spirale tridirezionale);
- ondulato (il movimento ondulato bidirezionale).

Sono le forme e le figure spaziali, nate dalla concatenazione di diverse direzioni, a creare i ritmi spaziali. Questi ritmi possono essere prodotti con le azioni simultanee di diverse parti del corpo, oppure in successione, come in musica una linea melodica. Si riconoscono facilmente alcuni disegni fondamentali:

- i movimenti che uniscono due punti formano una linea: s.i.- d.av.; s.i.- a.av.; s.i.- a.s.;
- i movimenti che uniscono tre punti formano un angolo: s.i.- d.av.- b.i.; s.i.- a.av.- a.i.; s.i.- a.s.- a.i.;
- i movimenti che uniscono tre punti e tornano al punto di partenza formano un triangolo: s.i.- d.av.- b.i.- s.i.; s.i.- a.av.- a.i.- s.i.; s.i.- a.s.- a.i.- s.i.;
- i movimenti che uniscono quattro punti e tornano al punto di partenza formano un quadrilatero: s.i.- a.av.- d.av.- b.i.- s.i.; s.i.- s.av.- d.av.- d.i.- s.i..

Eseguendo nello spazio queste traiettorie, o parte di esse, o qualunque altra forma di movimento che unisca dei punti scelti, prima con il braccio destro e poi con il sinistro, si troveranno maggiori difficoltà in alcuni casi e minori in altri. Alcuni movimenti si possono effettuare solo contorcendo notevolmente il corpo.

In conclusione, si può descrivere un movimento come un composto di forme e ritmi, che sono entrambi parte del flusso di movimento, nel quale è visibile il controllo dello sforzo esercitato dalla persona che si muove.

L'armonia dello spazio

Se la coreutica è la tecnica di composizione dal punto di vista della forma e dell'espressione spaziale e, ancora, può essere intesa come lo studio pratico delle varie forme di movimento (più o meno) armonizzato, l'armonia nasce dalle relazioni spaziali del movimento.

La simmetria e il bilanciamento sono le forme più semplici di armonia. Esistono dei principi o leggi del movimento funzionali alla creazione della simmetria, del bilanciamento e delle altre forme di armonia, e sono:

- *la legge di contro-movimento o di opposizione*: ogni movimento dell'arto in una direzione sia controbilanciato da una contro-direzione approssimativa. Ad esempio, se si vuole arrivare con il braccio destro verso un oggetto lontano senza muovere un passo, si deve sollevare indietro la gamba sinistra per evitare di cadere nella direzione a cui si tende. Un altro aspetto delle armonie semplici di contro-movimento lo si può vedere quando si dirigono due movimenti uno contro l'altro a canone, cioè quando una parte del corpo lascia la direzione principale mentre un'altra parte del corpo inizia a muoversi nella controdirezione. Questo è detto anche movimento contrappuntistico;

- *la legge di successione*: tratta dell'avvio e dell'accompagnamento del movimento dal centro alla periferia del corpo, che tende ad avere un carattere di fluida scorrevolezza. Ad esempio, il gesto di un braccio che inizia da un impulso che parte dal torso ed è accompagnato dal movimento della spalla, del braccio, dell'avambraccio e infine della mano.

Questi principi possono avere molte varianti. Ad esempio, rispetto al primo, si ha un cambiamento quando membra diverse si muovono contemporaneamente in direzioni differenti, creando così tensioni del corpo all'interno di una sorta di accordo spaziale.

Gli esercizi direzionali sono un mezzo per acquisire consapevolezza del rapporto del movimento del corpo con le dimensioni spaziali. Inoltre i movimenti armonici in molti casi sono anche quelli più efficaci e funzionali per raggiungere un obiettivo. Quindi, per diventare abili e capaci di reagire in modo armonico nella vita e nella danza, è utile eseguire delle sequenze spaziali o scale, che legano una serie di direzioni in un certo ordine armonico o logico. Nelle scale spaziali le direzioni sono collegate in tre modi possibili:

- centralmente, a partire dal centro, oppure muovendo dalla periferia verso o attraverso il centro del corpo, impegnando la contrazione e la distensione delle articolazioni;
- perifericamente, muovendosi intorno al centro e mantenendo invariato il grado di estensione delle articolazioni;
- trasversalmente, iniziando il movimento nella periferia del corpo, passando vicino al centro e continuando verso il punto finale, nella parte opposta della periferia; in questo tipo di transizione si eseguono gradazioni assai sottili di contrazione tra due distensioni. Le scale spaziali si sviluppano all'interno dell'impalcatura di poliedri regolari e si basano su vari principi armonici.

Importanza rilevante assume la scala dimensionale, la cui forma cristallina è l'ottaedro. È detta anche «scala dell'oscillazione» o «scala di difesa». Il suo centro coincide con il centro del corpo, cui si rapporta il movimento con legami centrali e periferici. Si basa su movimenti che legano le sei direzioni dimensionali in un ordine particolare, regolato secondo il principio di opposizione, in quanto ciascun movimento in un polo di una dimensione è seguito dal movimento nel polo opposto. L'alternanza della dimensione verticale e delle due dimensioni orizzontali crea inoltre una compensazione a qualsiasi spinta unidirezionale, seguendo così il principio dell'equilibrio. La struttura verticale e orizzontale della scala favorisce anche il principio di stabilità. Questa scala, come anche le altre, è utile allo sviluppo muscolare; inoltre, secondo Laban, l'oscillazione pendolare costante in queste direzioni educherà pian piano il corpo ad un senso più preciso dello spazio, e cioè la scala dell'oscillazione darà una base su cui fondare la conoscenza delle complessità e delle combinazioni delle direzioni spaziali. Una scala che unisce tutti i punti dimensionali è, per esempio: s – a – i – d – b – av – s. Si forma così un circuito di sei anelli lungo i lati di un ottaedro.

Mentre l'esecuzione delle direzioni dimensionali favorisce la stabilità e tende all'immobilità, le direzioni oblique, diagonali, favoriscono l'instabilità e il movimento. Laban descrive la spinta delle direzioni oblique o diagonali come una forza che porta verso la periferia dello spazio di movimento e, per questa instabilità, strappa il centro del corpo dal suo appoggio. La scala diagonale che riassume questo movimento si sviluppa all'interno della forma cristallina del cubo. Anche l'ordine di questa scala è regolato secondo il principio di contro-movimento e di equilibrio: a.d.av.- b.s.i.- a.s.av.- b.d.i.- a.s.i.- b.d.av.- a.d.i.- b.s.av. Le otto direzioni sono collegate centralmente e perifericamente. Una scala che unisce tutti i punti diagonali è: a.d.av.- b.d.av.- b.s.av.- a.s.av.- a.s.i.- b.s.i.- a.d.i.- a.d.av. Si forma così un circuito di otto anelli lungo i lati di un cubo.

Le scale e gli anelli iscritti nell'impalcatura cristallina dell'icosaedro hanno una struttura diversa dalle scale dimensionali e diagonali. Sono formati unendo perifericamente o trasversalmente le direzioni diametrali. Ciascuna scala e ciascun anello crea un circuito chiuso intorno ad un asse che è prevalentemente una diagonale spaziale. Una scala che connette tutti i punti del diametro è per esempio: a.d.– d.av.– b.av.– b.d.– d.i.– i.b.– b.s.–

s.i.– a.i.– a.s.– s.av.– a.av.– a.d. Si forma così un circuito di dodici anelli lungo i lati di un icosaedro.

Esistono diverse di queste linee che uniscono tra loro tutti i punti del diametro e che si dicono «scale primarie». Tutte le scale primarie dei dodici punti del diametro rivelano un ordine nelle relazioni spaziali di ciascun punto con qualunque altro. Questo può determinarsi per il numero degli anelli del circuito o per gli intervalli tra i punti in questione. Numerando gli spigoli da uno a dodici secondo l'ordine della scala intorno all'asse diagonale a.d.av.– b.s.i., si possono elaborare altre scale e anelli in termini di rapporti numerici di intervalli e distanze tra direzioni.

I movimenti che uniscono punti della scala primaria situati tra loro ad una distanza di quattro anelli o intervalli, formano triangoli equilateri. Per esempio, muovendosi dal primo punto del circuito menzionato al quinto, al nono e infine di nuovo al primo, si forma il seguente triangolo: a.d.– d.i.– a.i.– a.d.

I movimenti che uniscono punti della scala primaria situati ad una distanza tra loro di tre anelli o intervalli, formano quadrilateri regolari. Per esempio, spostandosi dal primo punto del circuito menzionato al quarto, al settimo, al decimo e infine di nuovo al primo, si forma il seguente quadrato: a.d.– b.d.– b.s.– a.s.– a.d.

Partendo da qualunque punto della scala, i movimenti che coprono le distanze di quattro intervalli formeranno sempre circuiti triangolari e, coprendo distanze di tre intervalli, formeranno sempre circuiti quadrangolari. I movimenti che coprono distanze di cinque intervalli formano una catena di dodici anelli a forma di stella, formando un circuito dentro all'icosaedro. Pertanto, ciascun anello attraversa la cinesfera, anche se evita chiaramente il suo centro. Per esempio, muovendosi varie volte lungo la scala primaria, cominciando nel primo punto e avanzando da lì al sesto, all'undicesimo, al quarto, al nono, al secondo, al settimo, al dodicesimo, al quinto, al decimo, al terzo, all'ottavo e infine di nuovo al primo, si forma la seguente catena stellata, di grande importanza per compiere un movimento armonioso: a.d.– b.i.– s.av.– b.d.– a.i.– d.av.– b.s.– a.av.– d.i.– a.s.– b.av.– s.i.– a.d.

In conclusione, per comprendere un movimento nello spazio è essenziale osservare innanzitutto se le direzioni sono marcate in senso dimensionale o diagonale; poi è importante il tragitto in cui queste direzioni si fondono, che può essere rotondo, a spirale, diritto; e infine anche il modo in cui il corpo mantiene l'equilibrio, per il quale si usano gli arti.

2. VI. L'USO DEL MOVIMENTO CREATIVO IN AMBITO EDUCATIVO

Il movimento creativo in rapporto all'età evolutiva

Il bambino, fin dalla nascita, sa come mettere in movimento il suo corpo, in quanto tale capacità è un dono naturale comune a tutti gli esseri viventi. I suoi primi sforzi sono finalizzati ad apprendere il dominio di attività ogni volta più complesse.

La prima operazione del neonato consiste nel muovere i suoi arti. Allontanando le gambe dal centro del corpo e muovendo in aria le braccia, si va allentando la posizione sferica, che il corpo assume durante lo stato embrionale. Questa è un'azione naturale, istintiva, ma con una finalità evidente. Se anche il bambino non conosce questa finalità, riceve l'impulso a realizzare l'azione ripetutamente fino a quando mantenere il corpo esteso diventerà tanto naturale quanto la precedente posizione accovacciata. Studiando un bambino durante i suoi primi mesi di vita, si osserva che i suoi movimenti sono bilaterali: entrambe le gambe scalciano simultaneamente; il movimento indipendente di uno dei due lati del corpo si acquisisce solo a posteriori. I calci sono diretti in una sola direzione e si ripetono ritmicamente ad intervalli più o meno regolari. I calci isolati sono molto rari. Le azioni del braccio sono più flessibili, forti e rapide e si possono descrivere come azioni di colpire o di frustare. I movimenti flessibili e indiretti di tutto il corpo, incluse torsioni e rotazioni, vengono compiuti solo quando c'è qualche malestere. Altri segni di sforzo si manifestano nei suoi intenti di produrre suoni, che pure sono relativamente forti e rapidi.

Questa concentrazione su elementi d'azione per lo più forti, rapidi e diretti mostra con chiarezza la meta dello sviluppo, che sarà l'acquisizione degli elementi mancanti. Le azioni di afferrare e raccogliere, che il bambino esercita davanti alla fonte del cibo - il seno della madre o il *biberon* - appaiono relativamente precoci, anche se sono precipitose e forti. Lo stendersi continuamente per raggiungere qualcosa compare quando il bambino raggiunge una maggiore consapevolezza del mondo che lo circonda. Con l'apparire dei primi tentativi di locomozione, il bambino compie tutti i tipi di stiramento flessibili e continui. È in questo periodo che i movimenti mostrano un certo flusso, la qual cosa rivela un evidente controllo e una regolazione delle combinazioni di sforzo. Sono frequenti i movimenti che sembrano non avere un obiettivo e che terminano in modo improvviso, senza una ragione apparente. Ma non vi è dubbio che i movimenti del bambino diventano via via più intenzionali, fino a raggiungere un controllo in gran parte cosciente.

Un'altra peculiarità del movimento infantile è il fatto che tutti i movimenti coinvolgono un gran numero di articolazioni. È evidente che, quando si muove solo un'articolazione, si produce una repressione del resto dell'attività corporea.

Si avverte un cambiamento nella scelta dei movimenti, quando il bambino può stare in piedi e camminare. Egli ripete ancora azioni ritmiche per il puro piacere del movimento, per esempio i salti e il battere le mani e gode del ritmo del suono che produce: da lì nasce l'impulso spontaneo a "ballare".

Le diverse attività del bambino che si osservano a questa età, come imitare le azioni degli adulti, seguire gli impulsi mentali per sperimentare cose, percepire o conoscere di più il mondo circostante, hanno come risultato comune il movimento e come fonte lo sforzo. Considerando la mancanza di un reale proposito pratico in queste attività precoci, si può dire che l'unico fine è il desiderio istintivo del bambino di sviluppare i suoi sforzi. L'aumento di questi in numero, intensità e precisione è l'espressione dell'energia vitale interna. Lo sforzo è il comune denominatore delle diverse lotte tra corpo e mente che si fanno percettibili nell'attività infantile. Gli sforzi si sviluppano naturalmente grazie al gioco e si perfezionano successivamente attraverso l'esperienza del movimento creativo, che si dimostra salutare poiché attiva più articolazioni e impiega in modo ben proporzionato sforzi differenti.

Una volta cresciuti i bambini acquisiscono troppo spesso l'ideale adulto della relativa immobilità. Perdono il proprio spontaneo impulso a ballare, che equivale a perdere l'opportunità di equilibrare la loro crescente abitudine ad utilizzare sforzi isolati. Perdono il piacere dell'equilibrio, delle qualità dello sforzo e, a volte, perfino le tracce di gusto artistico che avevano dimostrato in precedenza. Affinché ciò non accada, o almeno venga limitato il danno, è utile che i bambini, fin da piccoli, siano avvicinati alla pratica del movimento creativo.

Un possibile metodo

Nell'elaborare il metodo migliore, è importante concentrare l'attenzione sui gesti che il bambino fa istintivamente quando comincia a muoversi. All'inizio non bisogna chiedergli di copiare, bensì bisogna guidarlo per mezzo di suggerimenti. Deve essere incoraggiato affinché impieghi le proprie idee e i propri sforzi, senza che venga corretto per farlo adeguare alle norme di movimento degli adulti, condizionati per convenzione e, pertanto, innaturali. La correzione e il consiglio formale vengono dopo, quando il bambino ha sviluppato la sua personalità senza restrizioni né inibizioni.

In questa prima tappa l'uso della ripetizione è naturale e ha valore. I movimenti devono coinvolgere tutto il corpo, o entrambe le braccia o entrambi i piedi. Non si deve esigere precisione o concentrazione su un singolo aspetto dell'apprendimento di modalità o regole che appartengono in particolare al movimento creativo, come il movimento dei piedi, o imporre forme come cerchi o linee, poiché il bambino non è pronto per questa restrizione alla sua individualità. Gli si devono offrire tutte le opportunità di sviluppare la sua espressività per mezzo di sforzi di sua scelta.

Man mano che il bambino cresce e diventa più capace di esprimersi da solo, emergono i movimenti caratteristici della sua futura personalità. In questa fase si può dare al bambino l'opportunità di osservare gli altri e riprodurre immediatamente ciò che ha percepito; ciò stimola, allo stesso tempo, la capacità di osservazione del movimento e una conoscenza sempre maggiore dell'azione. Ha grande valore far sperimentare il flusso delle azioni infantili mediante una successione di movimenti, affinché siano continui e prolungati. I bambini possono inventare successioni proprie e apprendere gradualmente a valutare la differenza tra le tensioni forti e quelle leggere così come la differenza tra i movimenti subitanei e quelli sostenuti. L'obiettivo è favorire lo sviluppo coordinato di mente e corpo, senza inibire la prima né sviluppare in eccesso il secondo.

Riguardo ai fattori di movimento di Tempo, Peso, Spazio e Flusso, all'inizio il bambino è quasi esclusivamente interessato alla velocità, gode delle azioni rapide, e apprende gradualmente a muoversi in modo più lento. Poi entra in contatto con la resistenza al peso; all'inizio i suoi movimenti sono energici, in seguito sviluppa le sfumature più leggere dello sforzo. Riguardo allo spazio, egli usa per lo più sforzi diretti, perciò è necessario che venga aiutato a prendere coscienza dell'estensione dello spazio e a comprendere la relazione tra questo e i suoi movimenti. Il bambino risponde bene a suggerimenti come «toccare il tetto», «correre fino a questa o quella parete» o «allungarsi più che si può». Deve apprendere innanzitutto ad usare lo spazio con immaginazione, prima di entrare in relazione con disegni simmetrici prodotti sul pavimento o di comporre movimenti direzionali.

All'età di otto-undici anni, il fanciullo necessita una messa a fuoco leggermente differente, in accordo con lo sviluppo raggiunto. In questa tappa si devono insegnare i rudimenti di un apprendimento del movimento creativo un po' più metodico, utile per la preparazione delle forme di movimento più complesse che saranno prese in considerazione in una età più avanzata. Alcune attività utili per questa fascia d'età sono l'osservazione del movimento, la ripetizione esatta di un gesto realizzato da un'altra persona o l'elaborazione di una successione di movimenti. Si può includere tutta la gamma di sforzi e renderli ogni volta più complessi man mano che il bambino cresce.

L'apprendimento del movimento creativo riscuote particolare importanza quando gli studi scolastici si fanno più intensi, in quanto si ha la necessità di equilibrare gli sforzi intellettuali ogni volta maggiori con sforzi attivi, in modo che il bambino si sviluppi nella sua totalità, fisica, mentale ed emozionale.

Dai dodici anni in poi, si verifica, più in particolare, la messa a fuoco mentale del movimento. Il bambino, come qualunque adulto, può avere due atteggiamenti verso i differenti fattori di movimento: o lotta contro di essi oppure si abbandona ad essi. Può apprendere a riconoscere le disposizioni d'animo verso i movimenti sostenuti o subitanei, forti o leggeri, flessibili o diretti. Le azioni fondamentali dello sforzo sono già un'abitudine in modo

che sia possibile comprendere con maggiore chiarezza le sfumature più delicate degli stati d'animo. I ragazzi di questa fascia di età sentono la necessità di impegnarsi in esercizi più precisi e complessi di quelli molto simili i giochi di movimento basato sull'allenamento dello sforzo, impiegati con i bambini.

I temi di movimento

Mentre i movimenti della vita quotidiana sono diretti verso la realizzazione di compiti collegati alle necessità pratiche dell'esistenza, nella pratica del movimento creativo e nel gioco questo fine pratico manca. Nel primo caso, la mente dirige il movimento; nell'altro, il movimento stimola l'attività mentale. L'apprendimento del movimento creativo deve basarsi sulla consapevolezza del potere stimolante esercitato dal corpo sulla mente.

Una sequenza di movimento creativo può essere paragonata al linguaggio verbale. Come i discorsi sono composti da parole, così le frasi di movimento sono composte da gesti, e come le parole sono formate da lettere, così i gesti sono formati da elementi. Questo linguaggio stimola l'attività mentale in maniera simile, se non più completa, del linguaggio parlato.

Gli strumenti migliori per l'insegnamento del movimento creativo non sono degli esercizi standardizzati, bensì i temi di movimento e le loro combinazioni e variazioni. I temi base si possono dividere in temi elementari, adatti a bambini al di sotto degli undici anni, e temi avanzati, corrispondenti alle necessità dei ragazzi al di sopra di quell'età. I primi, comprese le loro varianti, possono servire da materiale per lo sviluppo di studi sul movimento e di danze con valore educativo.

Temi elementari

I temi elementari riguardano:

- *la consapevolezza del corpo*: usare, giocando, qualsiasi parte del corpo;
- *la presa di coscienza del peso e del tempo*: prendere coscienza del fatto che il movimento di qualsiasi parte del corpo può essere sostenuto o subitaneo, forte o leggero;
- *la consapevolezza dello spazio*: notare la differenza tra movimenti ampi, stretti, centrifughi e centripeti; prendere consapevolezza della stanza nella quale il corpo si muove, evidenziando gli elementi di quelllo spazio come il pavimento, le pareti e il soffitto, ai quali certe parti del corpo arrivano con più o meno facilità, a seconda della struttura anatomica. Tutto ciò è utile per lo sviluppo del senso dello spazio e delle sue direzioni fondamentali;
- *la consapevolezza del flusso del peso corporeo nello spazio e nel tempo*: compiere movimenti che seguano dei percorsi in linea retta, a zig-zag, a curve, con differenti velocità e in vari ritmi, tenuti battendo le mani, cantando o suonando il tamburo. Questa attività conduce dal gioco semplice al gioco con forme. Percepire la plasticità del corpo nelle differenti posizioni in cui si trattiene il flusso del movimento; in questo ambito un'attività semplice e divertente per i piccoli è «giocare alle statue».

- *l'adattamento ai compagni*: cambiare posizione alla propria “statua” in risposta ad un'altra “statua” rappresentata da un compagno. È utile far notare la differenza tra “statue” grandi, alte e ampie e “statue” che assumono posizioni raccolte, basse e rannicchiate. Successivamente, le posizioni si possono estendere a sequenze brevi di risposta: uno dei compagni si muove e l'altro risponde, e così via; si può unire il contrasto di velocità (rapido-lento) e di direzione (retta-tortuosa). La ripetizione di risposte brevi esercita la memoria del movimento; ad esempio un bambino può compiere dei movimenti che vengono eseguiti poi in risposta da tutto il gruppo, suscitando così l'immaginazione del *leader*, la capacità di osservazione e la rapidità di risposta dei compagni; ciò aiuta a rinforzare la sensazione di appartenenza al gruppo;
- *l'uso strumentale delle membra del corpo*: alternare le funzioni normali degli arti a movimenti in cui essi vengono usati in maniera insolita (per esempio, le braccia per la locomozione);
- *la consapevolezza delle singole azioni*: eseguire le azioni fondamentali di sforzo, come premere, colpire, frustare, con diverse parti del corpo, in varie direzioni spaziali, con diverse velocità, utilizzando diversi accenti ritmici;
- *i ritmi delle azioni di lavoro*: compiere azioni di lavoro, sottolineando la sensazione di passaggio tra due sforzi diversi. Anche se sono le braccia e le mani a condurre queste azioni, si deve avere ben presente la partecipazione di tutto il corpo, e specialmente il cambio di postura, cioè il trasferimento del peso del corpo nel compiere i passaggi.

Questi otto temi di movimento sono collegati tra loro, perché in tutti si può utilizzare la totalità delle parti del corpo e delle variazioni di Peso, Spazio e Tempo. A questi temi elementari possono essere intercalate, con i bambini più grandi, le attività più semplici che appartengono già ai temi avanzati.

Temi avanzati

I temi avanzati riguardano:

- *le forme del movimento*: muovendo le varie parti del corpo, comporre dei disegni o scrivere lettere e numeri nell'aria, in tutte le direzioni della sfera di movimento. L'aumento progressivo della dimensione del disegno dovrà raggiungere la maggiore estensione possibile della sfera di movimento; i disegni dovranno realizzarsi il più fluidamente possibile. Mentre si scrive nell'aria si possono fare delle giravolte per aumentare la flessibilità. Deve essere sperimentata la differenza tra i disegni spigolosi e quelli curvi; per esempio la differenza tra un triangolo e un cerchio di uguale ampiezza realizzato nella stessa posizione;
- *le combinazioni delle otto azioni fondamentali di sforzo*: eseguire le seguenti sequenze di movimento: 1) torcere, premere, scivolare, fluttuare, scrollare; 2) torcere, fluttuare, frustare, colpire, scrollare; 3) torcere, colpire, frustare, picchiettare, scivolare. Si può notare che ciascuno degli sforzi nelle sequenze prima menzionate si trasforma nel seguente cambiando solo un

elemento. Si possono poi utilizzare sequenze di sforzo di secondo grado, cioè contenenti la variazione di due elementi. Gli sforzi in cui si modificano tutti e tre gli elementi sono difficili da realizzare senza una profonda concentrazione. In realtà, assai raramente si produce uno sforzo isolato senza alcuna connessione o relazione con altre azioni, che lo precedono o lo seguono. L'osservazione minuziosa indica che, se anche sembrano fondersi l'uno nell'altro, c'è sempre una pausa tra di loro, a volte quasi impercettibile, o uno sforzo di transizione molto breve. Quando si differenziano per più di un elemento dello sforzo, gli sforzi di transizione tra essi sono percettibili. Si possono eseguire gli sforzi di ciascuna sequenza con le stesse o diverse parti del corpo, in qualunque direzione o combinazione di direzioni spaziali. Di seguito si descrivono alcuni binomi fondamentali di tali sequenze:

- premere-scivolare: le azioni differiscono nel fattore Peso. Tale differenza sarà sperimentata con maggiore intensità quando entrambi gli sforzi si realizzano con la stessa parte del corpo. Altre azioni combinate dello stesso ritmo di sforzo, oltre a premere-scivolare, sono: scivolare/fluttuare, fluttuare-torcere, torcere-scivolare, anche in ordine inverso;
- fluttuare scrollare: le azioni differiscono nell'elemento Tempo, e di conseguenza si sperimenterà un aumento di velocità nella loro esecuzione. La modalità inversa, scrollare-fluttuare, porta da un movimento subitaneo ad un altro sostenuto e offre l'esperienza di una diminuzione di velocità. Altre azioni combinate dei precedenti ritmi di sforzo, oltre a fluttuare-scrollare, sono: torcere-frustare, premere-colpire, scivolare-picchiettare, e in sequenza inversa;
- colpire/frustare: le azioni differiscono nel fattore Spazio. La sequenza può essere eseguita con uguali o distinte parti del corpo in qualunque direzione o combinazione di direzioni nello spazio. Altre azioni combinate dello stesso ritmo di sforzo, oltre a colpire/frustare, sono: frustare(scrollare), scrollare/picchiettare, picchiettare/colpire, e in ordine inverso.

La serie completa delle otto azioni fondamentali di sforzo può essere eseguita in una sequenza unica nella quale si possono alternare coppie di sforzi analoghi e contrastanti. Ne è esempio il seguente esercizio, in cui è presente un'alternanza di coppie di sforzi contrastanti e analoghi di secondo grado: fluttuare contrasta con colpire che è in relazione di secondo grado con scivolare; scivolare contrasta con scrollare che è in relazione di secondo grado con picchiettare; picchiettare contrasta con torcere che è in relazione di secondo grado con scrollare; scrollare contrasta con premere che è in relazione di secondo grado con fluttuare. Ciascuna sequenza di azioni fondamentali di sforzo ha il proprio ritmo in accordo con gli elementi di Tempo contenuti negli sforzi che costituiscono la serie.

- *l'orientamento nello spazio*: realizzare sequenze di movimenti in modo tale che ciascuno di essi si diriga verso un certo punto nello spazio e che lo spostamento da un punto ad un altro sia armonico e fluido, formando disegni definiti. Questi ultimi possono essere realizzati con movimenti

“periferici”, che si estendono cioè nello spazio che circonda il corpo, o possono essere realizzati con movimenti “centrali”, che passano cioè vicino al centro del corpo. La composizione di tutti i tipi di figure o disegni deve automatizzarsi in tal modo da essere concepita nella mente e sentita nel corpo come una frase globale di movimento e non come un composto di linee. Un valido mezzo per ottenere ciò è arrotondare gli angoli cosicché il movimento non indugi nei punti di orientamento. Si possono anche realizzare delle figure dietro le spalle, senza cambiare fronte. La flessibilità della colonna vertebrale si accresce grazie alle contorsioni necessarie per realizzare tali movimenti;

- *temi relativi alle figure e agli sforzi usando diverse parti del corpo*: realizzare con qualunque parte del corpo tutte le figure e i disegni regolari; essi possono essere realizzati con qualunque sforzo o possono contenere qualunque successione di sforzi. Certe forme o disegni si combineranno meglio, tuttavia, con certi sforzi o successioni di sforzi che con altri. È difficile compiere alcuni movimenti nelle direzioni in cui le parti del corpo non si estendono abitualmente, come premere con il piede in alto-avanti o con le mani dietro le spalle. In questi casi il corpo dovrà assumere posizioni contorte e il movimento sarà meno armonioso. Tuttavia è utile sperimentare anche queste combinazioni;

- *l'elevazione dal suolo*: eseguire capriole, balzi e salti; queste infatti sono le azioni più caratteristiche del movimento creativo. Alla sospensione del corpo nell'aria segue una caduta su uno o entrambi i piedi. La posizione transitoria aiuta ad ottenere l'impulso elastico, di cui si necessita per il salto successivo. La parte superiore del corpo non compie nessuno sforzo, oppure realizza figure e disegni propri.

- *la stimolazione della sensazione di gruppo*: compiere delle improvvisazioni grida, poiché ciò arricchisce l'immaginazione e la memoria del movimento. Un gruppo di “danzatori” può rispondere ai movimenti di un altro gruppo. La ripetizione di questi movimenti, mentre si mantengono le proporzioni spaziali e le distanze esatte tra gli individui, favorisce l'adattamento ai movimenti degli altri e costituisce un'eccellente preparazione per la realizzazione di danze con sensibilità gruppale.

- *le formazioni gruppali*: applicare alle formazioni gruppali più semplici, la fila e il cerchio, tutte le variazioni possibili di estensione, forma, direzione di spostamento, ritmo, tipo di passi e movimenti, livello dei movimenti, simmetria o asimmetria dei raggruppamenti;

- *le qualità espressive*: creare frasi di movimento; così come le lettere dell'alfabeto formano parole e le parole si dispongono in discorsi, gli elementi semplici del movimento si integrano in altri più complessi e, infine, in frasi di movimento creativo. Esso non deve essere considerato solo come il linguaggio delle emozioni. È piuttosto un linguaggio di azione nel quale le differenti intenzioni e gli sforzi corporei e mentali dell'uomo si dispongono in un ordine coerente. Si può riconoscere in una sequenza di movimento creativo una cooperazione organizzata delle facoltà mentali,

emozionali e fisiche che dà come risultato azioni la cui esperienza è di fondamentale importanza per lo sviluppo della personalità infantile. Il bambino esercita la cooperazione di queste facoltà dal momento della sua nascita, inizialmente in modo inconsapevole e poi sempre più consapevolmente. Si può intendere il movimento creativo come un intento di raggiungere la coordinazione fluida del funzionamento corporeo e mentale, per mezzo dell'esperienza pratica delle diverse combinazioni delle sue componenti. La traduzione in parole è possibile quando il risultato di uno sforzo si riconosce come un'azione di contenuto per così dire drammatico. In altri casi la traduzione in parole è più difficile, perché non si hanno i termini per descrivere le complesse figure e i ritmi dei movimenti risultanti dall'esecuzione consecutiva di vari sforzi. L'espressione di un movimento dipende da numerosi fattori: collocazione spaziale, forma, contenuto dinamico, sforzo. Si è in grado di immaginare e sentire il carattere di un movimento sostenuto in comparazione con quello di un movimento subitaneo. Ciò che può sfuggire in un primo momento è la sfumatura di significato che la direzione o la forma del movimento conferiscono al suo modo di essere. Si percepiscono evidenti contrasti di espressività nei diversi elementi di sforzo: o forte o leggero, o diretto o flessibile, o subitaneo o sostenuto, o diretto o libero. Le qualità espressive del movimento sono incluse nella caratterizzazione dei personaggi rappresentati dall'attore su una scena, per la quale si utilizzano certe figure e ritmi di movimento. I temi che hanno legami con le qualità espressive dei modi di essere del movimento coprono un enorme campo e possono dare l'opportunità a un numero quasi illimitato di variazioni. Lo studio di tali temi permette di apprezzare la connessione tra la struttura delle successioni di movimento e le caratteristiche personali di un individuo. È importante che ciascuno senta l'impulso ad esplorare sia i propri stili di movimento sia quelli degli altri.

I temi avanzati sono adeguati per i gruppi di ragazzi dalla fase della preadolescenza in poi. La scelta delle variazioni e la loro applicazione nel luogo e nel momento giusto costituisce uno dei compiti principali del maestro di movimento creativo. Le rappresentazioni dei gruppi di maggiore età si avvicineranno ogni volta di più a ciò che si è abituati a considerare come composizioni di movimento creativo e di danza vera e propria.

L'attività creativa

Il movimento creativo, preso come parte dell'educazione artistica, non può ignorare l'originalità degli allievi. È necessario, quindi che i ragazzi inventino da soli le proprie sequenze. L'accompagnamento delle sequenze di movimenti selezionati può essere realizzato per mezzo di musiche senza parole o composte di sole percussioni; entrambe possono essere eseguite dal vivo dagli stessi allievi che si muovono o da un gruppo a parte. Tale composizione dovrà essere eseguita con una piena partecipazione interiore e con chiarezza di forme.

Per favorire lo sviluppo dell'immaginazione, è necessario formarsi un bagaglio di esperienze specifiche di movimento a partire dalle quali si possano attingere delle idee (quasi sempre inconsciamente) nel creare una sequenza di movimento, mimo o drammatizzazione (di fatto, qualunque forma di espressione prodotta mediante attività fisica, inclusi il canto e la parola).

Questo è il modo in cui il movimento creativo è stato utilizzato con fini educativi nel corso di tutta la storia dell'umanità. La nostra epoca, tuttavia, deve trovare i propri procedimenti, che tengano in considerazione la complessità della civiltà moderna e dell'educazione attuale.

Saper osservare il movimento

Osservare i movimenti delle persone che ci stanno di fronte è un'abilità fondamentale, che ci consente di comprendere e valutare meglio il loro comportamento. In particolar modo l'insegnante può ottenere grandi vantaggi nella sua attività educativa, qualora riesca ad adeguare i suoi sforzi a quelli dei bambini con cui lavora. Tuttavia, spesso nell'osservare le azioni altrui, influiscono su di noi alcuni fattori, pregiudizi, censure, fantasie, che oscurano gli unici dati che si possiedono e che sono i movimenti delle persone così come vengono eseguiti.

Per osservare correttamente le azioni, si devono comprendere con chiarezza i fattori di movimento e l'attitudine dell'uomo verso di essi. In alcuni casi si potrà notare la prevalenza di una gamma molto limitata di sforzi espressivi. Qualora nel movimento di una persona adulta si riscontri una sola combinazione di sforzi, come per esempio colpire o frustare (per cui si lotta in maniera continua contro il Tempo e il Peso), ci si accorgerà di come essa sia carente di equilibrio nei suoi sforzi. Nel caso in cui sia un insegnante ad avere questa caratteristica, si potrà riscontrare come spesso, per reazione, gli sforzi naturali dei suoi alunni siano repressi. Un insegnante che si esprime invece con movimenti leggeri, tentennanti e vacillanti potrà facilmente provocare nella classe l'opinione unanime che egli sia insicuro di se stesso e della sua materia. Infatti, i bambini percepiscono e rispondono assai rapidamente ai segni esterni visibili dello stato d'animo dell'insegnante.

Osservando un bambino, si vede come i suoi movimenti passano da uno sforzo ad un altro, a volte gradualmente, in modo armonioso, altre volte in modo sconnesso, senza una chiara relazione con il movimento precedente. Questi cambiamenti (o mutazioni) sono importanti poiché indicano la presenza o l'assenza di fluidità nel passare da un'azione o stato d'animo ad un altro. Un passaggio armonioso sarà quello che si ha passando da un movimento di pressione a uno di slittamento, poiché le attitudini verso gli elementi Tempo e Spazio sono le stesse in entrambi e si modifica solo l'attitudine verso il Peso. Il cambiamento prodotto passando dal premere allo scrollare rivela un'attitudine diversa verso i tre fattori del movimento, e non si può ottenere senza sfumature intermedie dello sforzo. Il difficile

cambio da uno sforzo al suo opposto indica una certa discordanza nello stato mentale e fisico del bambino.

Per comprendere il giusto significato del movimento, è necessaria una grande esperienza; il primo passo è osservare i propri movimenti, analizzare i propri sforzi con precisione e sincerità. Ci si renderà conto che molte abitudini del movimento sono inconsapevoli. Un compito fondamentale è sviluppare il proprio senso cinestetico, cioè la capacità di percepire lo sforzo muscolare, il movimento e la posizione nello spazio. Per questo è necessaria una chiara coscienza delle sensazioni motorie, combinate con quelle che sorgono dall'interazione dello sforzo e del corpo nello spazio. Gli organi di questo senso cinestetico non sono situati in nessuna parte determinata del corpo, come accade invece con quelli della vista o dell'udito, bensì sono terminazioni nervose situate nelle fibre muscolari di tutto il corpo. Per mezzo della musica si cerca di affinare il senso dell'udito; mediante l'interazione di colori e forme nell'arte si tenta di affinare il senso della vista; e mediante lo studio del movimento creativo si cerca di affinare il senso cinestetico. In ogni caso i sensi si applicano ad un fine «non utilitario» e per educarli ci si propone, allo stesso tempo, di educare all'apprezzamento della forma artistica. Il problema, tuttavia, sta nel modo di stimolare le reazioni sensoriali e sviluppare la capacità di riconoscere una maggiore varietà di sfumature nelle sensazioni.

Ci sono anche condizioni funzionali che influiscono sui movimenti del corpo, che devono essere presi in considerazione. Quelle che rivestono particolare importanza in questo contesto sono:

- la tensione e il rilassamento alternati presenti in tutte le azioni neuromuscolari;
- l'espansione e la contrazione del torace nella respirazione;
- il carattere dinamico dell'equilibrio richiesto nella postura eretta;
- il movimento contrario di braccia e gambe nella locomozione;
- le azioni delle braccia nel flettersi, torcersi, girare e fare movimenti ondulatori mediante una serie di articolazioni (di spalle, gomiti, polsi e dita);
- l'azione di elevare il corpo contro la forza di gravità e di lasciarlo cadere per il proprio peso;
- l'equilibrio nervoso in tutte le funzioni fisiologiche (economia naturale dell'energia dell'organismo umano);
- il marchio che le caratteristiche della mente imprimono sulle funzioni del movimento;
- l'influenza dell'ambiente e degli avvenimenti sui movimenti del corpo;
- la possibilità di dare forma ad una grande varietà di nuovi disegni di movimento;
- la capacità dell'uomo di adattarsi e apprendere.

Per comprendere un movimento in tutti i suoi significati è fondamentale tenere presenti tutte queste componenti e osservare che ruolo hanno e come influiscono su quel particolare movimento.

Gli obiettivi del movimento creativo in educazione

Il materiale del movimento creativo è costituito dall'interazione tra sforzo e spazio attraverso la mediazione del corpo. I movimenti tracciano delle forme nello spazio e sono impregnati di sforzo, che è l'energia originata da una serie di impulsi, intenzioni e desideri interiori. Man mano che si sviluppa la coscienza di sé e dell'ambiente, si scopre che il corpo deve trasformarsi in strumento sensibile per rendere possibile il manifestarsi dell'interazione tra il mondo interiore ed esteriore.

L'obiettivo fondamentale dello studio del movimento creativo in educazione consiste nell'aiutare l'essere umano affinché trovi una relazione corporea con la totalità dell'esistenza. Quindi, bisogna ricordare che il fine non è la produzione di sequenze sensazionali, bensì è l'effetto benefico dell'attività creativa sulla personalità. Il prodotto non è un fine in sé, ma un mezzo attraverso il quale si stimola un'espressione artistica creativa e appropriata al talento e allo stadio di sviluppo degli allievi.

Ciò che rende il movimento creativo un vero strumento educativo è il fatto che, mentre nelle normali attività, in cui si usa il movimento, sia nell'ambito dello sport che del lavoro, l'attenzione si concentra principalmente sulle conseguenze pratiche delle azioni, nel produrre una sequenza di movimento creativo, invece, ci si immerge nell'azione stessa. Quando ci si esprime per mezzo del movimento, quando si eseguono e si interpretano i suoi ritmi e le sue forme, ci si preoccupa esclusivamente di lavorare con la sua materia prima, che è il movimento stesso: è per mezzo dei movimenti del corpo si può apprendere a relazionare la propria interiorità con il mondo esterno. L'apprendimento della tecnica deve servire ad aiutare la persona a prendere coscienza e riaffermare le proprie potenzialità, apprendere a relazionarsi e aumentare la capacità di risposta e l'abilità nel comunicare.

In sintesi, si può dire che il valore educativo del movimento creativo è duplice: in primo luogo permette di raggiungere un sano dominio del movimento; in secondo luogo, aiutando a sviluppare l'osservazione corretta dello sforzo, facilita il raggiungimento dell'armonia personale e sociale.

Laban e il movimento in scena

Si può affermare che Laban sia stato il primo a sancire che il movimento scenico è prioritario nella comunicazione teatrale. Egli ha dimostrato che l'arte del movimento sulla scena abbraccia tutte le possibilità espressive del corpo umano, ossia parlare, recitare, mimare, danzare ed anche l'accompagnamento musicale. Il movimento è il solo mezzo espressivo visibile e udibile di cui dispone un interprete. Un personaggio, un'atmosfera, uno stato mentale o una situazione non possono essere efficacemente rappresentati sulla scena senza il movimento e la sua intrinseca espressività. I movimenti del corpo, compresi quelli degli organi fonatori, sono indispensabili alla rappresentazione scenica. Nella messa a punto fisica e psicologica dei ruoli, il metodo di Laban permette di

sprigionare le interazioni tra il corpo e lo spirito, in modo tale che, anche qualora si decida di privilegiarne uno, l'altro non sparisca per forza dalla scena.

Non bisogna dimenticare però che, nello stesso periodo in cui opera Laban, anche registi-pedagoghi del calibro di Kostantin Stanislavskij, Vsevolod Mejerchol'd e Evgenij B. Vachtangov avevano comunicato a considerare il movimento come un elemento essenziale in teatro, poiché proprio il movimento metteva in evidenza motivazioni esteriori e interiori di qualsiasi personaggio.

METODO

Gaetano Oliva

EDUCAZIONE ALLA TEATRALITÀ E FORMAZIONE

DAI FONDAMENTI DEL MOVIMENTO CREATIVO
ALLA FORM-A-ZIONE



— Edizioni Universitarie di Lettere Economia Diritto —