

La Danzaterapia di Maria Fux vissuta da Pio Campo

di Pio Campo

La Danzaterapia è un incontro con il nostro universo interiore e, conseguentemente, un cammino di comprensione non solo di noi stessi ma dell'altro. Quando conosciamo i sentimenti e le emozioni che ci abitano, quando guardiamo le nostre paure e i nostri limiti e accettiamo i punti oscuri della nostra vita così come gli aspetti luminosi, abbiamo la possibilità di riconquistare l'equilibrio perduto. Danzare significa percorrere questo cammino non intellettualmente ma con il corpo.

Gli stimoli proposti dalla metodologia hanno l'obiettivo di favorire la riconquista della creatività, dando la possibilità a chiunque di esprimersi con movimenti che non seguono gli schemi rigidi e ripetitivi delle varie tecniche di danza ma che, al contrario, sono sempre unici perché nascono dall'esperienza e dalla sensibilità individuale.

La danzaterapia propone dunque un linguaggio che appartiene a qualsiasi essere umano, indipendentemente dalla sua situazione fisica o psichica, dalle sue condizioni sociali, economiche, umane o dall'età. Nel movimento creativo ciascuno può esprimere e affermare la propria originalità, la propria essenza, la propria diversità facendo così esperienza del piacere di comunicare al di là delle parole in una comprensione più ampia di se stessi e degli altri.

In questo invito alla danza si perde gradualmente la paura dello spazio che assume un ruolo di contenitore, una casa da abitare, un elemento non più ostile e minaccioso; il corpo può conoscerlo, sentirlo, viverlo e accoglierlo abbandonandosi a un contatto che fa fluire la fiducia progressiva nelle proprie capacità espressive.

La musica e il silenzio si alternano in questo universo creativo insieme ad altri elementi come il colore, le forme e gli stimoli offerti dalla natura e oggetti comuni (giornali usati, canne di bambù, palloncini, sedie, stoffe) nella ricerca sempre più profonda della sicurezza e dell'allegria che la danza offre come percorso di crescita e comunicazione.

Le differenze interpersonali intese a tutti i livelli non rappresentano un ostacolo nell'itinerario ma bensì una ricchezza e il termine terapia si applica a questa dimensione della danza non come studio e interpretazione psicoanalitici ma per la possibilità concreta e reale di produrre cambiamenti in qualsiasi situazione.

Cambiare per superare, accogliere, comprendere, accettare.

La danzaterapia rappresenta uno strumento di grande valore che può essere usato da medici, psicologi, operatori, fisioterapisti, insegnanti per arricchire la comunicazione con i pazienti e con i bambini attraverso l'utilizzo del linguaggio del corpo per ampliare le possibilità di intervento in situazioni di rischio, di recupero, di disagio sociale e fisico partendo dalla consapevolezza acquisita che in tutti gli esseri umani esiste una parte sensibile che può essere riconosciuta, risvegliata, valorizzata e raggiunta talora solo attraverso il linguaggio corporeo.

Danzare significa vincere l'immobilità prodotta dal dolore, dall'isolamento, dalla paura.

Danzare per vivere e riconoscersi autori della propria esistenza.