

LA NUOVA DANZA

a n d r e a c a g n e t t i

LA PREMESSA

Concepisco la danza come una forma di comunicazione. Perché sia arte, prima deve essere intrattenimento, e questi livelli: comunicazione, intrattenimento, arte, devono essere rispettati con umiltà e sacralità. Perché con la danza offriamo la nostra anima a degli sconosciuti.

Negli ultimi trenta anni il ramo della comunicazione è stato il più fruttuoso di ogni altro. Questo vuol dire che gli attuali trentenni sono nati quando già esistevano internet e i cellulari. Da sempre l'arte ha rappresentato una proiezione nel futuro e gli artisti erano considerati felici folli che avevano una visione della realtà aliena, quando spesso precorrevano i tempi.

Oggi la situazione si è rovesciata. Non solo la tecnologia ha lasciato

indietro la creatività di troppi artisti, ma il pubblico è cambiato e ha bisogno di qualcosa di nuovo, di diverso.

La danza è una visual art, vuol dire che la sua forma di comunicazione risiede nelle immagini e le immagini rappresentano nel mondo della comunicazione in cui siamo immersi il canale più forte e efficace.

Negli ultimi dodici anni ho studiato attentamente l'evolversi di certe dinamiche sociali, e il risultato dei miei studi collima perfettamente con un mio credo importante. Le nuove generazioni hanno una sfera emotiva molto più forte e strutturata delle generazioni del passato secolo e millennio. La danza può e deve avere origine nella persona, non da un conteggio esterno e da una imposizione di passi e di movenze.

LA NUOVA DANZA

In questa breve dispensa cercherò di passare le informazioni basilari e necessarie che strutturano la formazione del nuovo performer, l'interpretazione del gesto e infine il processo creativo e produttivo del lavoro coreografico.

Come ho accennato lavoreremo sulle emozioni.

Il corpo è il luogo sul quale percepiamo i sensi: udito, olfatto, gusto, tatto e vista. Quindi gli stimoli esterni, la realtà che ci circonda, vengono colti da dei recettori che risiedono sul corpo e come impulsi elettrici vengono trasmessi al cervello che prontamente ci fornisce una risposta. Alcune sensazioni che chiameremo **sensazioni elette** danno origine alle emozioni, alcune emozioni, **emozioni elette**, danno origine alle motivazioni che rappresentano il motivo delle azioni. Questo processo di introiezione procede ora in senso inverso, la motivazione genera il gesto. Il gesto si fa danza quando

è autentico, quando la pelle è a stretto contatto con il mondo interno della persona. Per me la bellezza oggi è nella capacità di esperire sul corpo la propria identità e in tutta la sua complessità e unicità. Un gesto privo di queste qualità rappresenta una esecuzione inutile.

Per poter rispettare la autenticità e la forza del gesto nella sua naturalezza è necessario dimenticare ogni vocabolario che la danza accademica ci fornisce da secoli. È necessario riportare il movimento alle sue origini biomeccaniche. I muscoli sono degli strumenti utili a sostenere e muovere lo scheletro e possono produrre solo tre qualità di movimento: tirare, spingere e rilasciare. Come per le percezioni sensoriali, anche i muscoli funzionano grazie a degli impulsi elettrici e ne determinano l'intensità muscolare che misureremo in **watt**.

L'interprete deve essere in grado di rendere il suo gesto funzionale alla identità del messaggio, tenendo

conto del significato che deve trasmettere, del genere che si vuole utilizzare per comunicarlo e rispettando il canale di comunicazione: teatro, spazio libero, schermo grande, schermo piccolo, display, immagine statica, installazione coreografica. Il coreografo in questa fase avrà un ruolo determinante per definire la coreografia affinché possa trasformarsi da improvvisazione a struttura drammaturgica.

LA PREPARAZIONE DEL PERFORMER

LA TERAPIA

E' necessario restituire alla struttura muscolare una funzionalità originaria che si perde con l'evolversi della persona e nello specifico, nella società occidentale, a causa del concetto di **volontà**. Nella nostra società il concetto di volontà ci proietta impropriamente verso l'obbiettivo da raggiungere condizionando la postura e la qualità del movimento che si rende paradossalmente meno efficace. Quando si vuole prendere un oggetto si mette la volontà nella mano che traina il braccio, la spalla, il corpo. Il modo più intelligente sarebbe quello inverso. Quando si insegna il Grand Plié i giovani studenti capiscono subito che ci si deve avvicinare di più al pavimento e di conseguenza buttano il sedere indietro per avvicinare il petto e la testa, dove risiede la volontà, al pavimento. Perdendo così la postura corretta che rende efficace l'esercizio. Spesso si utilizzano **catene muscolari** non adibite al movimento che si vuole compiere: quando si deve fare una manovra

per parcheggiare la macchina in retromarcia ci si aggrappa con la mano al poggiatesta del passeggero per compiere la torsione della colonna vertebrale. Le vertebre sono avvolte da fasce muscolari dedite esattamente al movimento della loro torsione. Oltre alla dispersione di energia, con questo esempio di movimento sbagliato, si inverte anche la dinamica vettoriale del gesto: quando ci zavorriamo con la mano sul poggiatesta creiamo un blocco a partire dal quale si genera la forza che si esaurisce sulla colonna vertebrale, quindi si tratta di un segmento poggiatesta – vertebre che si sviluppa dall'esterno verso l'interno del corpo producendo una chiusura della articolazione e una compressione muscolare. Utilizzando i muscoli dediti alla rotazione delle vertebre il movimento è più diretto e efficace, c'è meno dispersione di energia. Ha origine nell'asse centrale del corpo e si spinge verso l'esterno. I muscoli si allungano e le articolazioni ampliano i loro spazi.

Non si crea una compressione, una chiusura e il movimento può evolvere come per una semiretta.

La struttura del corpo umano è paragonabile ad una architettura gotica: una base molto stretta rispetto all'altezza sviluppata in alto, con l'aggravante che, mentre nelle chiese gotiche lateralmente troviamo i contrafforti a sostenere lateralmente lo sforzo verticale che la struttura impone, nel corpo umano ci sono degli snodi: caviglie, ginocchia, anche. Come se non bastasse anche in questo caso una componente mentale incide sul problema. Per stendere una corda la prendiamo dai due estremi e tiriamo in due direzioni opposte sullo stesso asse, parliamo di **vettori**. Quando il danzatore deve stendere un arto, la gamba per esempio, è consapevole del fatto che dovrà essere stesa bene, quindi, nella maggior parte dei casi, il danzatore spinge indietro il ginocchio. Tornando da un plié per stendere la gamba il cervello tende a fornire questa scorciatoia:

invece di insistere con un vettore verso il pavimento e un vettore opposto sullo stesso asse, si tende a spingere indietro il ginocchio. Come sappiamo a ogni movimento corrisponde un contro movimento. Se la parte del femore che si articola con il ginocchio viene spinta indietro, la parte alta della testa del femore che si articola con l'acetabolo del bacino spingerà in avanti. Il risultato che ci interessa analizzare riguarda l'equilibrio e la forza. Se il danzatore sta compiendo questa evoluzione per raggiungere un qualsiasi momento di equilibrio sarà una frustrazione, perchè il piatto del bacino passerà da una inclinazione ad un'altra, spostando l'asse della colonna vertebrale con conseguenze irripetibili. Ma soprattutto questo discorso collegato al precedente porterà le fasce muscolari laterali ad uno stato di paralisi: mi spiego meglio.

Il cervello preoccupato del nostro equilibrio blocca le fasce muscolari esterne alle cosce per impedire oscillazioni laterali. L'aggravante

deriva dal fatto che ad ogni passo compiuto con una estensione e piegamento della gamba sbagliati i muscoli agonisti e antagonisti non riescono a collaborare nel modo corretto che chiameremo **organico**. Per educare, o forse sarebbe meglio dire rieducare, il corpo ad un movimento organico, trovo siano molto efficaci degli esercizi dello Yoga, del Butoh e dell'Aiki Tai So che è la ginnastica dell'Aikido. Sono di grande importanza degli esercizi che provengono dalla disciplina del Teatro del Movimento di Jacques Lecoq, per raffinare l'attività psicomotoria del tirare, spingere e rilasciare.

IL CONDIZIONAMENTO FISICO

il corpo del danzatore deve essere vivo. Il corpo del danzatore deve essere più vivo. Più vivo di qualsiasi

altro corpo. Il corpo del danzatore oltre ad essere il recettore degli stimoli esterni, che da sensazioni diventano emozioni, e poi azioni, è anche lo strumento artistico che il danzatore ha deciso di utilizzare per offrire la sua sensibilità. Per questo motivo l'elettricità che scorre sulla pelle deve essere tanta.

Il Condizionamento Fisico utilizza i sensi come motore al movimento.

L'esercizio base consiste nello stendere il corpo a terra, rilassare il più possibile i muscoli e utilizzare il cervello esclusivamente come super visore, per individuare quale parte del corpo vive la sensazione tattile con più intensità (Watt) e attribuire a quella parte del corpo il motore del movimento, la locomotiva. A questo punto si deve essere bravi a mantenere un approccio mentale di sola osservazione, e seguire lo spostamento delle intensità di tatto, spostando di conseguenza il vettore del movimento. Questo esercizio ha un'importanza notevole perché oltre a rendere vibrante il corpo, trasforma l'atteggiamento mentale.

La nostra società da tante generazioni predilige una educazione basata sull'apprendimento cognitivo a discapito dell'esperienza. Questo vuol dire che cresciamo potenziando l'intelligenza e ci arricchiamo di tante nozioni. Ma il problema non è questo, il problema è che limitando l'esperienza, il nostro cervello è abituato a riconoscere e classificare, ha paura dell'ignoto, ha paura del non contenimento, ha bisogno di riferimenti e riporta ogni novità ad un archivio personale che appartiene al passato. La conseguenza è la completa perdita della creatività.

Quando parliamo di percezioni sensoriali parliamo di elettricità, quando parliamo di impulsi muscolari, parliamo di elettricità: in effetti l'evoluzione del condizionamento fisico porta alla consapevolezza di una rete elettrica che definisce la **DRAMMATURGIA DEL CORPO** un collegamento naturale tra Psiche e Corpo, fondamentale per chi del

proprio corpo vuole fare arte e bellezza.

L'INTERPRETAZIONE a questo punto abbiamo un corpo che sa utilizzare al meglio i suoi muscoli e un corpo sensibile che sa ricevere e trasmettere sensazioni e emozioni, ma non basta.

Il danzatore deve essere in grado di interpretare, vuol dire che deve essere in grado di modellare, con l'aiuto della regia e della coreografia, quella rete elettrica che abbiamo definito

Drammaturgia del Corpo rendendola funzionale alla caratterizzazione del personaggio e alla efficacia del messaggio nel suo contesto.

La didattica prosegue con un lavoro di decodificazione del personaggio da interpretare e di identificazione. Uno stato d'animo, un sentimento, può essere descritto attraverso elementi semplici come: duro, morbido, tondo, lineare, basso, alto, pesante, leggero e così

via... descrizioni semplici da tradurre in interpretazione dinamica del corpo. La scelta di queste qualità sarà una collaborazione visiva tra il performer e il creatore dell'opera coreografica studiata in funzione della fruibilità del prodotto. Il messaggio finale non deve essere insito nelle sensazioni e nelle emozioni che vive il performer, ma nelle sensazioni e nelle emozioni che il performer farà vivere al suo spettatore.

Alla Drammaturgia del Corpo si deve associare la **DRAMMATURGIA DELLO SPAZIO SCENICO** e le regole di comunicazione del canale di comunicazione scelto. Di questo processo è giusto che il danzatore ne sia consapevole ma la responsabilità passa al regista e al coreografo.

È interessante scoprire sul corpo del performer che la propria immagine può viaggiare verso gli occhi del pubblico con tre qualità diverse: spingendo, tirando e rilasciando. Esattamente come per le possibilità

dinamiche dei muscoli. Le tre qualità dipendono dalla postura del corpo, dalle intensità muscolari e dall'angolo di fruibilità dell'immagine rispetto alla illuminazione del soggetto. È molto importante perchè condiziona in modo sensibile l'intimismo e di conseguenza l'approccio visivo del pubblico.

Il danzatore dovrà affidarsi ad una memoria emotiva e sensoriale, solo in questo modo sarà in grado di cesellare la coreografia e renderla sempre funzionale ogni volta in miglior modo alla comunicazione. Deve poter accettare che tecnicamente i suoi passi saranno diversi ad ogni rappresentazione, ma che la linea da seguire sarà quella con riferimento alle emozioni e alle sensazioni. Anche nella gestione tempi del corpo tempi della musica il danzatore dovrà rimanere fedele al rapporto motivazione/ dinamica naturale del movimento questa gestione del tempo e del ritmo la chiamiamo **RITMO ORGANICO**. Sarà nella capacità del coreografo

far sovrapporre le dinamiche del performer alle gestioni musicali nel modo corretto. Il danzatore si dovrà limitare ad essere fedele alle sue emozioni – motivazioni – azioni organiche.

LA PREPARAZIONE DEL COREOGRAFO

il coreografo ha la responsabilità di essere o essere stato danzatore per essere in grado di guidare i propri interpreti grazie anche ad una sua esperienza diretta.

Il coreografo deve iniziare il suo lavoro da una progettazione scritta. La prima cosa da fare è concepire e definire un **CONCEPT** il concetto che si vuole trasmettere con il lavoro di comunicazione. Deve essere chiaro, semplice e efficace. Si sceglie il canale di comunicazione: palco, schermo

cinematografico, display del cellulare, altro... Si stabilisce il genere: drammatico, erotico, comico, sarcastico, altro.... Si inizia un processo creativo che non deve attingere alle idee del singolo ma deve essere elaborato utilizzando le tecniche che appartengono ai processi creativi come il BRAIN STORMING, LA CREATIVITA' LATERALE. Si può iniziare a scrivere il soggetto. Una volta scritta e metabolizzata la storia si deve impostare una regia del testo: in che modo introdurre la storia, in che modo sviluppare la storia e in che modo concludere la storia, sono scelte condizionate dal genere e dalle evoluzioni drammaturgiche che si vogliono sviluppare.

LA SELEZIONE DEGLI INTERPRETI

si scelgono gli interpreti che dovranno trasformare il mondo delle idee, della scrittura in realtà tangibile. In italiano c'è un termine interessante: **sentimento**. Questa parola mi piace perchè include la parola **sentire**. Sono convinto che per riconoscere un amore da una amicizia importante, la differenza

sta nel fatto che la persona amata non si pensa, si sente. Si sente dentro, riempie delle parti della nostra persona come per un guanto di velluto sulla nostra mano. La danza, la coreografia, l'arte in genere, il desiderio innato di comunicare attraverso la nostra sensibilità utilizzando il talento che la natura ci ha donato, è un atto di profondo amore e ogni dettaglio deve essere rispettato per quanto tale. La parola creatività è particolarmente giovane perché in passato la Chiesa attribuiva la possibilità di creare solo a Dio. Creare è frutto dell'amore. Il danzatore va sentito, ascoltato e incaricato del ruolo. Il coreografo come uno psicologo, deve essere in grado attraverso il dialogo, di sfiorare le corde interne del performer e lasciare che lui stesso durante il processo creativo del gesto ad integrarsi alle linee guida che il coreografo gli fornirà sempre attraverso indicazioni emotive e sensoriali che potranno essere raffinate parlando di intensità muscolare, qualità del movimento

(spingere, tirare, rilasciare).
Modellare il corpo e il suo movimento deve sempre rispettare la direzione naturale del manifestare il sul corpo un vissuto interno. Non si deve imporre una sequenza di passi e di movenze come proiezione del coreografo sul danzatore, ma deve essere il coreografo che identificandosi con il suo performer crea una empatia di simultaneità e lo accompagna attraverso il gesto in una SUA coreografia naturale.

Il coreografo utilizzando la scrittura drammaturgica deve stabilire la Macro Struttura dello spettacolo, definendo gli stati emotivi che si vorranno trasmettere allo spettatore per poi entrare nello spazio scenico e definire le importanze che si vorranno assegnare al rapporto spazio corpo.

Si costruisce prima la MACRO COREOGRAFIA la gestione dei movimenti nello spazio e in relazione alla scenografia, poi la MICRO COREOGRAFIA la

sequenza dei movimenti sui corpi. Si deve tener conto di ogni significato che il corpo comunica. E si deve poter elaborare il gesto e il gesto nel suo contesto, gestendo i canali di comunicazione: narrativo, simbolico, emozionale. Queste tre qualità possono trovarsi accoppiate anche in una stessa sequenza coreografica, rafforzando così l'impatto visivo.

È interessante sapere che anche nella gestione della struttura drammaturgica della Macro Coreografia si possono fornire dei blocchi di spinta, di tiro, di rilascio. Durante lo spettacolo DEEP WHITE che ho prodotto nel 2008 su commissione dell'Istituto Italiano di Cultura di Città del Messico ho creato una intensa tensione psicologica per tutti i primi 50 minuti dello spettacolo, nel momento in cui verso alla fine avevo bisogno di cambiare registro ho simulato un finale in modo tale che il pubblico applaudendo si potesse scrollare di dosso le tensioni prodotte fino a quel momento.

Una volta definita la sequenza coreografica è perfettamente inutile far ripetere e poi ripetere all'infinito la stessa sequenza dall'interprete. La ripetizione tende a costruire un automatismo devitalizzando il gesto. Il coreografo deve nutrire il danzatore con nuove esperienze che saranno arricchenti per la sua interpretazione. E si dovrà essere pronti ad attuare le dovute modifiche quando il crescere delle fioriture mostrerà soluzioni più efficaci. Sarà utile far scrivere al danzatore le sue esperienze vissute durante il balletto, sia dal punto di vista empirico sia dal punto di vista intellettuale. Come per un forte riferimento interno.

Quando il lavoro coreografico sarà destinato al video, a qualunque destinazione di video, il coreografo deve poter collaborare a stretto contatto con la regia, la fotografia e il montaggio per adattarsi a determinate condizioni e per poter indicare il carattere che si è

conferito al lavoro coreografico.

Il coreografo deve essere in grado di adattare il proprio lavoro coreografico alle diverse finalità, rendendosi disponibile anche allo stravolgimento del lavoro stesso. Un lavoro teatrale non ha la stessa struttura di un lavoro destinato al video.

IN CONCLUSIONE

ritengo sia necessario restituire attraverso l'arte una struttura forte e particolarmente viva alla sfera emotiva dell'individuo e della società. Da diversi decenni assistiamo ad un continuo e inesorabile processo di frammentazione dell'individuo e della società. Laddove è necessario investire emotivamente non si è più in grado e ogni buon proposito viene inibito da processi mentali trappola che tendono a difendere le parti meno allenate come la sfera emotiva, appunto. La

formazione intellettuale basata esclusivamente sull'apprendimento cognitivo sviluppa intelligenza e nozionismo, ma la assenza quasi completa dell'esperienza produce individui non in grado di vivere e gestire le emozioni ad alta intensità. Abbiamo prodotto negli ultimi cinquanta anni persone specializzate. Un bambino che da grande voglia inventare la macchina del futuro, avrà tutte le possibilità cognitive per realizzare il progetto, ma non avrà gli strumenti psicologici per realizzare il suo sogno. Un ragazzo che finalmente incontrerà la ragazza dei suoi sogni e gli sarà offerta l'occasione di vivere la relazione d'amore sempre sperata non sarà in grado emotivamente e il cervello molto più allenato del cuore sarà abilissimo a costruire le motivazioni per interrompere il rapporto come per un agito. Un taglio netto. Il taglio dell'albero della stessa foresta che ci fornisce l'ossigeno per respirare, per vivere. La danza, la coreografia, l'arte oggi ha questa importante

responsabilità.

L'ESERCIZIO COREOGRAFICO

si formano delle coppie tra un coreografo e un performer per la realizzazione di un solo.

L'approccio tra i due dovrà essere nel dialogo verbale: il concept su cui puntare riguarderà il coreografo in un suo ambito psicologico privato. Ognuno di noi è in grado di riconoscere nella propria catena strutturale della persona un anello debole che si vorrebbe cambiare. Definito questo anello si dovrà rendere il concetto chiaro e semplice, perché ci si possa lavorare sopra. Costruendo prima una Macro Struttura drammaturgica, per poi individuare la gestione degli spazi scenici e la qualità del gesto. Il lavoro coreografico, una volta finito, dovrà subire un adattamento perché sia fruibile attraverso il display di un social. Il brano musicale sarà del compositore Gianluca Misiti e durerà circa 2

minuti e 20 secondi.

ANDREA CAGNETTI

docente e coreografo di danza contemporanea, nato a Roma il 25 dicembre 1970. si forma professionalmente nella danza a Cannes presso il Centro Internazionale di Danza Rosella Hightower e per costruire la sua formazione come coreografo va a Parigi dove segue la scuola del Teatro del Movimento di Jacques Lecoq.

Nel 1995 fonda la compagnia ARSmovendi, grazie alla quale produce circa 30 spettacoli e collabora con poeti, compositori, stilisti di alta moda, pittori e artisti di grafica digitale. Lavora principalmente per il teatro, ma collabora anche con la televisione, con il cinema

nel 2004 con una sua coreografia da l'ingresso a Papa Giovanni Paolo II in Sala Nervi e in Mondovisione. Dal 2006 è coreografo riconosciuto dagli Istituti Italiani di Cultura

*all'estero. Negli ultimi anni ha
collaborato come docente invitato
presso la scuola di specializzazione
SIPP società italiana di psicoterapia
psicoanalitica. Il suo nuovo concetto
di danza e coreografia mira alla
realizzazione di video arte destinata
alla fruibilità sui social.*