



MARISA STORGATO

*La Danza*  
incontra  
*la Consapevolezza*

Significati, simboli e sentieri della Danza Consapevole®  
e della Mindfulness:

Un per-corso danzante tra corpo,  
emozione, movimento

## **LA DANZA INCONTRA LA CONSAPEVOLEZZA**

Significati, simboli e sentieri della Danza Consapevole<sup>®</sup> e della Mindfulness:

un per-corso danzante tra corpo, emozione, movimento

*Dedico questo libro  
a mio marito Mauro e  
mia figlia Megha,  
perché hanno sempre valorizzato,  
rispettato e incitato il mio *essere e fare* danza.*

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>5</b>
<b>DANZARE</b>	<b>7</b>
<b>ABITARE</b>	<b>11</b>
<b>ESSERE</b>	<b>27</b>
<b>INCONTRARE</b>	<b>38</b>
<b>ES – PRIMERE</b>	<b>58</b>
<b>RUOTARE</b>	<b>83</b>
<b>MUOVERE</b>	<b>94</b>
<b>RIPETERE</b>	<b>104</b>
<b>MEDITARE</b>	<b>112</b>
<b>RESPIRARE</b>	<b>121</b>
<b>CONCLUDERE ... O INIZIARE</b>	<b>136</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>139</b>
<b>CHI SONO</b>	<b>141</b>

## Introduzione

### DANZARE

È scritto nella grande prefazione de “Il libro delle Odi”, un’antologia di poemi cinesi composti fra il decimo e il settimo secolo A.C.:

“Le emozioni si fondono e prendono forma nelle parole.

Se le parole non bastano, parliamo con i sospiri.

Se i sospiri non bastano, noi le cantiamo,

Se i canti non bastano, istintivamente le nostre mani e i nostri piedi le ballano”.

La danza è un’espressione potente, parla alla terra e al cielo.

Parla della nostra gioia, delle nostre paure e dei nostri desideri.

La danza parla dell’inafferrabile, ma rivela anche lo stato mentale di una persona, il temperamento e la personalità della gente.

Come molte culture nel mondo, gli indigeni di Taiwan danzano in cerchio.

I loro antenati credevano che il male sarebbe rimasto fuori dal cerchio.

Con le mani intrecciate, condividono il calore di ciascuno e si muovono con un impulso che diviene comune.

La danza unisce la gente.

E la danza appare nel momento in cui sta per scomparire.

I movimenti si dissolvono mentre vengono fatti.

La danza esiste nel momento effimero.

La danza è preziosa. E' una metafora della vita.

In questa era digitale, le immagini dei movimenti prendono milioni di forme.

Sono affascinanti.

Ma queste immagini non possono sostituire la danza perché le immagini non respirano.

La danza è celebrazione della vita.

Vieni, spegni la televisione e il tuo computer e vieni a danzare.

Esprimiti con quello strumento divino ed eccellente che è il tuo corpo.

Vieni a danzare e unisciti agli altri nell'onda dell'impulso.

Cattura questo momento prezioso e fugace.

Vieni a celebrare la vita con la danza.”<sup>1</sup>

La danza come metafora e celebrazione di vita in tutti i suoi aspetti e le sue sfumature. La danza che penetra nei corpi e la danza che nasce dai corpi in movimento. Un doppio fluire in senso biunivoco in grado di pervadere le nostre emozioni

---

<sup>1</sup> Giornata internazionale della danza 2013. Messaggio scritto dal Coreografo coreano Lin Hway Min dell'IDC -ITI (International Dance Committee International Theatre Institute dell' Unesco)

e di compiere pozioni magiche tra gli opposti. Una danza che nasce dal cuore e che si espande nel mondo, capace di stringere tutte le mani, se ognuno stringe quella di un altro.

In questo libro spiego cos'è il mondo della danza meditativa, sacra e in cerchio intrecciate in un'unica danza da me ideata: la Danza Consapevole. In essa si disvelano forme e movimenti, pensieri e immagini, sorrisi e riflessioni che hanno decisamente trasformato, innanzitutto, la mia vita.

Nella lettura del libro, troverete parti più tecniche dove vengono specificate etimologie e vari significati: questo perché desidero che la Danza Consapevole, quando è pulsata da parole, siano esse chiare e radicate nei grandi saperi della storia quali psicologia, filosofia, naturopatia, fisica quantistica.

In altre parti troverete un linguaggio più intimo e diretto ad ogni lettore: non è un errore di scrittura o di stampa, ma bensì un accento che vuole arrivare alla parte più artistica e olistica di ognuno di noi.

Tutti i titoli dei capitoli sono coniugati all'infinito: un modo personale per trasmettere l'universo che circonda quest'arte e questo stile di vita; un modo per stimolarvi a coniugare il "vostro" verbo come più vi piace e come vi si addice meglio; anche un modo per mettervi alla ricerca delle tante vie possibili per Danzare, Abitare, Essere, Incontrare, Esprimere, Muovere, Ripetere, Meditare, Concludere o Iniziare.

Il successo di questo libro non sarà il numero di copie vendute, ma il numero di volte che vi direte: "Sarebbe bello danzare!". Per questo motivo, vi invito a leggere con curiosità, ma ancor di più a iniziare un percorso articolato in almeno quattro serate o due seminari. Sì, perché la Danza Consapevole non si prova: è necessario immergersi per assaporare e gustare ciò che unisce cuore, corpo, mente e scoprire o riscoprire quanti meravigliosi talenti ogni nostra parte custodisce in sé.

Buona lettura!

## ABITARE

*Quando lo spirito è in grado di muovere la materia,  
l'uomo trova il senso della sua vita.  
Allora diventiamo "abitanti" del nostro corpo  
e veniamo veramente sulla terra.  
Se non abbiamo toccato il nostro universo interiore,  
come saremo nel nostro universo esteriore?  
(JOANA MORANGE)*

Abitare dal latino "Habitare" significa propriamente "tenere – avere", in alcuni dizionari ci si riferisce direttamente a "occupare stabilmente uno spazio"; certo ... non un luogo, ma uno spazio.

Il termine emozione: anch'esso deriva dal latino - moveo - ossia muovere, con l'aggiunta del prefisso "e" (da), per indicare che in ogni emozione è implicita una tendenza ad agire, che parte dall'interno dell'organismo per poi uscire o sgorgare.

In modo semplice, ma sufficientemente preciso si può dire che l'emozione è:

Per estensione indica un moto dell'animo in risposta a stimoli esterni o interni a noi. Si tratta di una manifestazione fisica legata alla

percezione di un evento che si verifica nell'ambiente (esterno) o nel nostro spazio mentale (interno). In ogni microsecondo, il nostro cervello riceve miliardi di informazioni relative alla percezione, al trattamento e alla regolazione delle emozioni. A loro volta, queste informazioni influenzano altri fenomeni psicologici come l'attenzione, la memoria o il linguaggio (verbale e non verbale)<sup>2</sup>

Ciò che ci interessa è sapere che l'emozione è un punto di incontro tra corpo e mente in quanto fungono da "ponte" tra mondo interno e mondo esterno consentendoci di esprimere stati interiori e attivare una comunicazione interpersonale socialmente adeguata. Le emozioni abitano tre spazi: sono dentro, fuori, intorno a noi e muovono la vita, colorandola con tutte le sfumature dalle più fredde del blu a quelle più calde del rosso passando per le più cupe come il nero fino al candido bianco. Il corpo è la sede, è l'universo nel quale ogni emozione sposta masse d'energia da un estremo all'altro delle possibilità vitali. Ad un capo del filo la tensione è alla massima potenza; all'estremo opposto, non si

---

<sup>2</sup> "Quaderno d'esercizi", Ilios Kotsou p.6

avverte quasi nulla. La pancia può essere dolcemente calda e il respiro ampio e completo. Quando siamo pieni di felicità fino all'orlo, tutte le porte del corpo sono aperte per far entrare l'ossigeno necessario. C'è bisogno di aria per alimentare l'energia dell'emozione. Dopo esserci ben riempiti i polmoni, con le spalle dritte e gli occhi che luccicano, ha inizio la restituzione della nostra creatura. Chi è accanto a noi, in assenza di volontà, riceve l'energia che abbiamo prodotto e ne fa qualcosa per sé.

L'emozione non la vediamo, non la pensiamo: la sentiamo.

Consapevolezza: derivato di “consapere”, composto di “con” e “sapere”. Non è un superficiale essere informati, né un semplice sapere e si diparte anche dalla conoscenza che è invece più intellettuale. La consapevolezza è una condizione in cui la cognizione di qualcosa si fa interiore, profonda, perfettamente armonizzata col resto della persona, in un “uno” coerente. È quel tipo di sapere che dà forma all'etica, alla condotta di vita, alla disciplina, rendendole autentiche.

Etimologicamente il termine “cum-sapevole” ci pone davanti all’evidenza che esiste un “sapere con”: il “cum” aggiunge un valore all’atto del “conoscere”. Il valore aggiunto è dato da una conoscenza più profonda; si attua un passaggio fondamentale: dall’ “IO SO” all’ “IO SENTO”.

L’ “io so” è un enunciato che nasce dalla ragione e si differenzia dall’ “io sento” che pone le radici nell’esperienza ed ha la peculiarità di attuare l’unione di mente, corpo e cuore.

Il valore aggiunto che risiede nella consapevolezza è allora la capacità di sentire ciò che sappiamo, o di sapere ciò che sentiamo; in entrambi i casi, è presente la spinta ad una conoscenza integrata, una conoscenza che non può essere separata dall’esperire.

Consapevolezza è un termine usato soprattutto in psicologia e in filosofia. Si parla di solito di consapevolezza di sé, di consapevolezza delle proprie azioni e delle conseguenze di esse, di consapevolezza del mondo intorno a noi e del presente. Il significato dietro a questa parola è così ampio e

profondo da non essere facilmente spiegabile. Comperderlo richiede appunto consapevolezza.

Una buona spiegazione, anche se parziale, è: consapevolezza è essere coscienti nel momento presente. O più semplicemente la consapevolezza è la capacità di essere presente in quello che stiamo facendo, mentre lo stiamo facendo.

In alchimia con la Danza Consapevole si interseca la Mindfulness: nel mondo del benessere olistico e non solo, questo termine indica una modalità di prestare attenzione, momento per momento, intenzionalmente e in modo non giudicante, al fine di risolvere o prevenire la sofferenza interiore e raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza che comprende: sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni.

Jon Kabat- Zinn, medito statunitense di origine indiana, fondatore e direttore della Clinica per la riduzione dello

stress presso l'Università del Massachusetts ci nutre così con le sue parole:

E' chiaro che c'è qualcosa di terapeutico e trasformativo nel coltivare la consapevolezza, che ci rende nuovamente padroni della nostra vita, non in senso romantico e irrealista, ma semplicemente perché, come ha detto William James, il padre della psicologia americana, per il fatto di essere umani "abbiamo tutti a disposizione riserve di vita che neppure ci sogniamo di avere"<sup>3</sup>.

Come nella meditazione, la Danza Consapevole fa propria alcuni pilastri fondamentali che vengono inseriti nei seminari e che nel tempo, saranno guida per la nostra vita:

- Atteggiamento non giudicante
- Pazienza
- Fiducia
- Accettazione e accoglienza intenzionale
- Capacità di lasciar andare
- So-stare con ogni emozione

---

<sup>3</sup> "Vivere momento per momento", Jon Kabat-Zinn p.11

*[Dal capitolo ES-PRIMERE]*

## PASSI SULLA LINEA DEL CERCHIO



Mettere un piede davanti all'altro per andare in varie direzioni sembra semplice; in realtà porre il nostro focus sulla pianta del piede, osservare le punte in quale direzione sono rivolte, sentire il peso del corpo che cambia dal piede destro a quello sinistro, sono minuzie, che ci permettono di essere presenti non solo a noi stessi, ma anche al gruppo. Camminare nella danza significa trovare una giusta direzione che condivido con un gruppo. Significa appoggiare il piede nell'orma che l'altro danzatore ha lasciato e, mia volta, lasciare spazio al mio vicino. Vuol dire accedere in un continuo fluire di dare e ricevere in una direzione comunitaria.



VISUALIZZAZIONE GUIDATA:

*"IL MONDO DEL VOSTRO MOVIMENTO"*

*Siediti in una posizione comoda, con la schiena diritta, entrambi i piedi che poggiano sul pavimento e le mani sulle gambe. Fai un respiro profondo e rilassati.*

➤ *PARTE PRIMA (emozione dolce - sensazione positiva):*

*MUSICA: Colonna sonora del film "Beautiful mind" (5.07)*

*Chiudi gli occhi per un momento, ed immagina di camminare in solitudine su una bellissima spiaggia sabbiosa. Sei al sicuro e non sarai disturbato da nessuno. Guardati intorno con l'occhio della*

mente. Mentre cammini. Che cosa vedi? Osserva i colori. Guarda verso il mare fino in fondo all'orizzonte. Il mare è calmo o agitato? Ci sono barche? O uccelli? C'è il sole o è nuvoloso?

Ascolta il suono delle onde. Ascolta il suono dei tuoi passi sulla sabbia o sui sassolini. Che altri suoni ci sono? Senti dei gabbiani?

Senti l'aria che ti accarezza la pelle. Inspiralala. Di che cosa odora? Che gusto ha? Ascolta il movimento del corpo mentre cammini. Percepisci la spiaggia sotto i piedi.

Forse hai voglia di toglierti le scarpe e i calzini e di sguazzare nell'acqua. O forse di spogliarti per fare una nuotata. O di sederti un attimo ad osservare il mare. O di continuare a camminare sulla spiaggia. Scegli tu. Avrai un mezzo minuto di tempo reale, che è proprio quello che ti serve. Qualsiasi cosa tu faccia, sii cosciente di quello che vedi, senti e percepisci intorno a te. Goditi la fortuna di essere da solo/sola in questo posto bellissimo.

➤ **PARTE SECONDA** (emozione forte - sensazione bloccata):

MUSICA: ORFF "O Fortuna" Carlmina Burana (2.38)

All'improvviso, un'onda più alta ti travolge: non l'hai vista arrivare, non te l'aspettavi, ti fa cadere ... sei immersa nell'acqua, non trovi

respiro, ti sembra di soffocare e di annegare. Muovi le braccia, le gambe. Non ci sono pensieri, solo sensazioni di sofferenza improvviso poiché l'acqua continua a salire, le onde sono sempre più alte e forti, e non è più acqua pulita, è un'acqua con fango che quasi ti paralizza.

Provi a respirare.. tra il momento in cui indietreggia e l'altra onda risale, riesci a toccare la spiaggia: sei salva.

Respiri e ritorni nella stanza, portando con te queste sensazioni.

- (Viene consegnato un pennarello e il foglio "Il mondo dei vostri movimenti" tratto dal libro ed. Erikson "Disegnare le emozioni")
- Segna 5 verbi che rappresentano una situazione della tua vita, scegliendo una delle due musiche e la loro situazione.
- Scrivi dietro al foglio le 5 azioni scelte, sufficientemente grandi per essere letti.
- Esprimi con i movimenti sulla base musicale scelta, le 5 azioni. Individua i 5 movimenti e ripetili.
- Il gruppo si divide a seconda della musica scelta.
- Una persona a coppia, danza e l'altra leggendo le azioni cerca di ascoltare se corrispondono.

## Bibliografia

André Christophe Méditer, *jour après jour*; Parigi, 2011; trad. it. *Dell'arte della meditazione*; ed. Corbaccio, 2013

Andreela Fabrizio *Il corpo sospeso – I gesti della danza tra codici e simboli*, Bergamo 2012; ed. Moretti&Vitali 2012

Arena Leonardo Vittorio *101 storie Sufi*, Vicenza 2003; ed. Il Punto d'Incontro

Battaglia Romano *La favola di un sogno*; ed. Bur, 2003

Casula Consuelo *I porcospini di Schopenhauer*, Milano 1997; ed. FrancoAngeli

Chodorow Joan *Dance Therapy and Depth Psychology*, Londra-New York 1991; trad. it. *Danzaterapia e psicologia del profondo*; Ed. Red, 2005

Colloredo Sabina *Isadora Duncan*; ed. Einaudi, 2008

Dale Cyndi *The Subtle Body. An Encyclopedia of Your Energetic anatomy*, 2009; trad. it. *Il corpo sottile*, Cesena (FC) 2013; ed. Bis Edizioni Srl

Duncan Isadora *The Art of the Dance*, London 1928; trad. it. *L'Arte della Danza*; ed. L'Epos, 2007

France Schott-Billmann *Quand la danse guerit*; 1994; trad. it. *Quando la danza guarisce*; ed. Franco Angeli 2011

Galimberti Umberto *Il corpo*, Milano 1983; ed. Fabbri 2014

Garaudy Roger *Danser sa Vie*, trad it. *Danzare la vita*, ed. Cittadella, 1999

Hobart Gillian *Danzare con l'anima*; ed. it. Guaraldi, 1994

Ilios Kotsou *Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle*; Bernex 2011; trad. it. *Quaderni d'esercizi per l'intelligenza emotiva*; ed. Vallardi 2012

Kabat-Zinn Jon *Full Catastrophe Living*; 2016; trad. It. *Vivere momento per momento*; ed. Corbaccio 2016

Kabat-Zinn Jon *Coming to Our Senses*; 2005; trad. It. *Riprendere I sensi*; ed. TEA

Jung Carl Gustav *Man and his Symbols*, London 1967; trad. it. *L'uomo e i suoi simboli*, ed. Tea, 2004

Morange Joana *Le sacré en mouvement*; Francia, 1999; trad. it. *Danza Terapia*; ed. Il Punto d'Incontro, 2003

Naceo Irina *Delle antiche danze femminili*; ed. Terra di Mezzo, 2003

Nhat Hanh Tich *Il dono del silenzio*, Milano 2015; ed. Garzanti

Osho, *Selected Discourses on Meditation*, Poona, India 1999; trad. it. *Iniziazione alla meditazione. Il risveglio della consapevolezza* ; ed. Mediterranee, 1999

Purce Jill *The Mystic Spiral, Journey of the Soul*, 1974; trad. it. *La spirale mistica. Viaggio al centro dell'anima*, Farigliano (CN) 1988; ed. Red

Radha C. Luglio *Tantra. Un modo di vivere e di amare*, Settimo Milanese 2006, ed. Tecniche nuove

Sachs Curt *Eine Weltgeschichte des Tanzen*; Berlino 1937; trad. it. *Storia della danza*; ed. Il Saggiatore 2006

Seroff Victor *The real Isadora*, 1971; trad. it. *Isadora Duncan*; ed. dall'Oglio, 1974

Tecchiati Ines Federica, *La danza della relazione*, ed. Ericksonlive, 2010

Vari *Il libro dei simboli- Riflessioni sulle immagini archetipiche*, ed Taschen, 2010

Vari *Knaurs Lexikon der Symbole*, 1989; trad. it. *Enciclopedia dei Simboli*,  
Milano 1991; ed. Garzanti

Von Franz Marie-Louise *Alchimia*, Torino 1984; ed. Boringhieri

## CHI SONO



### **Marisa Storgato**

Nel 2001 ho conosciuto le Danze Meditative con Joyce Dijkstra diplomandomi nel 2005 con la formazione triennale. In seguito, affascinata e profondamente attratta dal mondo della danza, ho seguito la formazione delle Danze dei Fiori di Bach, scoprendo il mondo dei rimedi floreali e vibrazionali del dottor E. Bach.

Nel 2016 ho concluso la Formazione Internazionale con Nanni Kloke attraverso Harmonie -Methode®

(Institut Meditation in Bewegung);

attualmente collaboro come unica referente per l'Italia, organizzatrice, insegnante certificata nell'International Training.

Nel percorso di approfondimento della danza, ho aderito per vari anni alle proposte formative e di approfondimento con varie metodologie di insegnanti internazionali e nazionali che tuttora è in itinere.

La mia formazione personale si è arricchita anche su altri aspetti professionali. Tra questi: Teatroterapia, Bioenergetica, Yoga, Enneagramma, Counseling affettivo-relazionale, Mindfulness Based Stress Reduction; Facilitatore Mindfulness certificato e riconosciuto da International Practitioners of Holistic Medicine (IPHM)

Lungo il percorso che mi ha accompagnato fino a qui, ho incontrato molte persone che mi hanno aiutato a “formarmi e plasmarmi”, a scegliere e decidere, a credere ai propri punti di luce anche se minuscoli, a prendere strade insolite non inserite nelle mappe quotidiane.

Alcuni tratti di vita sono questi:

- Nel 2005 in collaborazione con Mauro Fantinel, l'Associazione Culturale G(H)ITA che promuove e divulga attività artistiche come percorso di cura e consapevolezza di sé.
- Dal 2006 conduco gruppi di Danze Meditative e Sacre e Danze dei Fiori di Bach, inserendo attività creative con colori, creta, stoffe, dialogo scritto, gioco, meditazioni, visualizzazioni volte a favorire ed integrare la Danza come Meditazione.
- Nel 2007 ho coreografato le danze del musical "Laudato sii, mi Signore", invitando danzatrici non professionali a danzare con passione sottolineando quanto il gesto danzato abbia grande valore rispetto alla sola tecnica.
- Dal 2009, dopo ricerche e studi personali sulla Danza, ho inserito la Danza Emozionale Espressiva libera come ulteriore approfondimento della Danza Meditativa.
- Il giorno 1° settembre 2014 nasce ufficialmente il metodo **DANZA CONSAPEVOLE©** , ideato dopo anni di esperienza e

ricerca per valorizzare e porre al centro il gesto e il movimento come simbolo potente di espressione di sé nell'ambito individuale e collettivo. Il metodo è stato certificato e riconosciuto dal CID – International Dance Council dell'Unesco.

Il testo illustra i benefici della Danza Consapevole nel percorso con la Mindfulness, attraversando significati e simboli, seguendo inoltre, una panoramica storica che ne amplia e approfondisce il significato.

Corpo, emozione e movimento sono i protagonisti dell'espressione per mettersi in contatto con noi stessi e con quello che ci circonda.

Il lettore è chiamato ad affidarsi e lasciarsi guidare da un percorso creato dall'autrice che, pagina dopo pagina, anche in forma narrativa, spiega perché dovremmo prendere in considerazione la danza e la consapevolezza come canale di espressione di noi stessi. Il libro alterna parti con un linguaggio intimo e diretto in modo da arrivare vivacemente al lettore, e altre sezioni più tecniche. Inoltre, i titoli dei capitoli, sono coniugati con il verbo all'infinito: una forma personale per esprimere l'universo che circonda quest'arte e questo stile di vita e un modo per stimolare a coniugare il verbo a piacere.

Danza, consapevolezza, movimento, meditazione e cuore, sono le parole chiave, per dedicarsi al libro e abbracciare la parte più artistica e olistica di noi.

€ 16,50



9 788831 661240