

## IL METODO MARIA FUX

### Chi è Maria Fux

Di seguito verranno riportate alcune informazioni biografiche tratte dagli scritti della danzaterapista argentina. Esiste infatti una corrispondenza molto forte tra la vita privata e la vita artistica di Maria Fux. Lei stessa premette che non è possibile comprendere la sua storia senza tenere presente che “la mia vita è legata alla danza come fosse il mio sangue”. A sua volta la metodologia utilizzata con i gruppi deriva direttamente dalla sua esperienza artistica di danzatrice e coreografa. Parlare della vita di Maria Fux vuol dire quindi porre le premesse per comprendere l'origine e le caratteristiche della sua metodologia. Le notizie biografiche sono inoltre fondamentali per comprendere i riferimenti culturali del lavoro di Maria Fux, che si colloca in un quadro teorico prettamente artistico.

### Le origini, l'infanzia e l'incontro con la danza classica

Maria Fux ritiene che la sua determinazione a confrontarsi con “il limite” dell'altro le provenga dalla madre, una donna ebrea nata in Russia. La madre, all'età di cinque anni, è costretta a fuggire a Buenos Aires, con il resto della numerosa famiglia, per evitare le persecuzioni dello zar. Durante la fuga la piccola sviluppa un'infezione al ginocchio e una volta giunta a Buenos Aires le viene asportata una rotula: dopo l'operazione non può più piegare la gamba. La mamma di Maria è dunque un'immigrata, una profuga, vittima di una persecuzione, tra le altre cose disabile e con gravi difficoltà economiche, ma nello stesso tempo, come si vedrà, questa donna ha un coraggio immenso e contagioso, che aiuterà la figlia a seguire la sua strada e a realizzarsi in un percorso difficile e irto di ostacoli.

Maria Fux nasce a Buenos Aires nel dicembre del 1921. Fin da bambina, avverte con dolore l'handicap della madre. Dalla partecipazione a questo dolore apprende la determinazione ad affrontare i propri e gli altrui limiti ad essere, come dirà una volta cresciuta, un ponte, una possibilità per l'altro:

*senza dubbio lei condivideva i miei desideri per la danza. Non aveva mai ballato, però cantava e agitava le sue mani quando stirava i nostri cinque grembiuli per la scuola. Quelle mani, che accompagnavano le sue canzoni, erano anche le sue danze e credo nel tempo di essermi trasformata io stessa nella gamba immobile di mia madre, tramutandola in un movimento dinamico.*

Gia` dalla piu` tenera eta` Maria Fux avverte l'impulso alla danza:

*cominciai ad essere me stessa nella danza quando inventavo con qualsiasi musica, forse a quattro o cinque anni; ricordo che quell'inventare e improvvisare aveva tale forza, che mi portava a fare la parte della ballerina...Non pensavo ne` sognavo nient'altro che danzare.*

A tredici anni i genitori le consentono di frequentare un corso di danza classica, nonostante le precarie condizioni finanziarie della famiglia e le preoccupazioni per il futuro economico-lavorativo della figlia, che difficilmente come danzatrice sarebbe riuscita a migliorare il proprio standard di vita.

### **L'adolescenza, fase di grandi scoperte**

A quindici anni la Fux legge "Ma vie" di Isadora Duncan e vi trova un'affinita` con la sua ricerca personale, iniziata da bambina attraverso l'improvvisazione. Fin dall'adolescenza avverte una separazione tra la tecnica, utile per educare il corpo a diventare strumento comunicativo e l'improvvisazione, fondamentale per portare la propria spontaneita` e creativita` nella danza.

Racconta la danzaterapista, a proposito di un giorno d'autunno del 1941, mentre aspetta il tram n. 2:

*Osservai una foglia, che gia` era abbastanza malinconica, anche con la presenza del vento, non cadeva (mi attira molto la natura e l'albero e` uno dei personaggi importanti della mia vita). Salii sul tram e mentre viaggiavo in piedi, tenendomi in alto con la mano per non cadere, immaginavo anch'io di essere sospesa come una foglia. Quando arrivai a casa pensai a quale musica potevo abbinare al movimento...non riuscivo pero` a trovare la musica che corrispondesse alle immagini che mi ossessionavano, allora mi chiesi: perche` non ballare senza musica?*

Nasce cosi` una serie di coreografie nel silenzio. Quindici anni dopo la Fux incontrera` Leticia, la sua prima allieva sorda e partira` proprio da questa intuizione per sviluppare il suo metodo basato sugli stimoli visivi e sulle vibrazioni.

Un giorno Leonidas Barletta, direttore del Teatro del Pueblo, offre alla danzatrice ventenne l'opportunita` di esibirsi nel suo primo spettacolo professionale, dando vita a una collaborazione che durera` per molti anni. L'esigenza di trovare una sintesi tra il desiderio di trasmettere a un pubblico le sue immagini e quello di scoprire una tecnica che sia in grado di veicolare il messaggio si fa, per Maria, sempre piu` pressante: "Capii il bisogno e mi sentii obbligata a svolgere un lavoro cosciente, sistematizzando quello che fino a quel momento era stato improvvisazione". L'impulso a superare tra tecnica e improvvisazione porta la Fux all'incontro con la danza moderna.

## **L'incontro con Martha Graham**

Nel 1952 la Fondazione Williams offre alla danzatrice argentina una borsa di studio che le consente di pagarsi il biglietto aereo per New York. L'obiettivo di Maria Fux e` quello di studiare con Martha Graham.

*Portai il mio bagaglio, un vecchio giradischi e i miei dischi a 78 giri, dove tenevo tutto il mio repertorio. Un vecchio baule che mi aveva prestato un'amica conteneva il mio vestiario, fatto di tende e altri tessuti incredibili, cucito da mia madre.*

Al suo arrivo a New York la Fux scopre che la scuola di Martha Graham non prevede borse di studio. Comincia cosi` a lavorare presso le linee argentine: per un anno lavora ogni giorno dalle 9.00 alle 15.00 e studia dalle 16.00 alle 20.00. In quell'anno faticosissimo non riesce a guadagnare neanche quanto le basta per nutrirsi adeguatamente e per giunta non ha l'opportunita` di incontrare l'irraggiungibile Martha Graham, che affida la conduzione delle lezioni di primo livello ai suoi assistenti.

Il secondo anno le cose non vanno molto meglio: la Fux viene ammessa al secondo corso e puo` partecipare alle lezioni della celebre danzatrice.

Un giorno, durante una lezione, Maria, affaticata da questo stile di vita, sviene: solo allora Martha Graham sembra accorgersi di lei e le concede una borsa di studio perche` possa nutrirsi in modo adeguato. Verso la fine del secondo anno la Fux la incontra in ascensore e le chiede di poterle mostrare il suo lavoro: le viene concessa mezz'ora il giorno dopo.

*Finalmente arrivo` il momento. Lei mi aspettava ed io, con i miei dischi sciupati, iniziai a ballare di fronte a Martha. Ormai non mi importava piu` di niente, quella era la mia meta. Lei, che aveva la conoscenza della danza, mi guardava veramente! Senza guardare l'orologio comincio` a chiedermi di piu`, fino a che, dopo un'ora, io non avevo altro da darle e mi sedetti di fronte a lei. Allora con la sua voce gutturale mi disse: " sei un'artista, non cercare maestri fuori di te. Non avere paura di fare danze teatrali, sei un'attrice. Continua a cercare dentro di te il piu` possibile. Ritorna in Argentina e non aspettare nessun maestro. Il tuo maestro e` la vita.*

## **Il ritorno in Argentina tra spettacoli e insegnamento**

La Fux torna in Argentina, dove prende in affitto, a ore, uno studio. Li` comincia a trasmettere a pochi allievi la tecnica delle sue coreografie. Nel frattempo da` spettacoli in tutto il paese. Non sempre danza a pagamento e in condizioni ottimali. Queste nuove esperienze con il limite saranno fondamentali per l'elaborazione della metodologia perche` la stimoleranno a cercare canali per raggiungere un pubblico molto poco recettivo rispetto ad una comunicazione mentale o colta. Queste esperienze le consentono di acquisire un linguaggio semplice, probabilmente universale, basato su immagini di forte impatto emotivo, che in futuro sarebbero state in grado di coinvolgere tutti, persino i bambini e i disabili mentali.

## **Il primo incontro con la danzaterapia e i gruppi integrati**

In occasione di uno spettacolo al teatro del Hogar Obrero, Maria Fux ha un incontro fondamentale: quello con Letizia, una bimba di quattro anni.

*Una sera, dopo il mio spettacolo, una madre si avvicinò a me con la sua figlioletta di quattro anni. La bambina mi colpì perché aveva sul viso un'espressione di paura poco comune e i suoi occhi neri guardavano attentamente tutto ciò che la circondava...Quando seppi che era sorda dalla nascita provai un brivido e chiesi ai suoi genitori di portarla al mio Studio per provare con lei la strada della danza.*

Maria Fux riprende le fila della ricerca coreografica iniziata quindici anni prima, sul tram n.2 e avvia la creazione di un metodo finalizzato non solo alla produzione di spettacoli, ma anche e soprattutto alla ricerca di canali comunicativi capaci di oltrepassare il limite, la sordità in questo caso. La Fux finirà per aprire le lezioni di danza anche a persone con handicap di vario genere, creando gruppi integrati.

Ritorna la volontà di conciliare la tecnica con l'improvvisazione, in cui l'improvvisazione, in un percorso che ora non è più solamente artistico, ma muove i primi passi verso la danzaterapia.

Da allora la Fux porta avanti, parallelamente al percorso artistico personale, la ricerca con piccoli gruppi, in cui a volte vengono integrate persone audiolese.

La fama del suo lavoro si diffonde in Argentina, per poi giungere in Colombia, in Brasile, negli Stati Uniti, in Europa, in Russia e persino in Cina. La Fux inizia così a trasmettere la sua esperienza e si occupa della formazione di danzaterapisti.

## **Il metodo Maria Fux**

Dai testi della coreografa argentina emerge una duplice origine della metodologia: da un lato abbiamo una forte tensione esistenziale alla comunicazione, da cui lo stretto legame tra vita, arte e metodo; dall'altro i riferimenti culturali della danza moderna e contemporanea, del teatro e dell'arte in genere.

“Tengo a precisare che la mia esperienza di danzaterapeuta è nata a poco a poco e si è sviluppata insieme alla mia vita d'artista”.

Maria Fux desidera l'incontro con una tecnica che, invece di imprigionare l'espressività e la libertà del corpo, come quella classica, possa essere strumento di promozione della spontaneità e della comunicazione attraverso la danza.

Si può quindi dire che il metodo Maria Fux ha origine dall'incontro tra l'esigenza esistenziale di comunicare e il bisogno di trovare un veicolo che canalizzi i messaggi, che dia loro una forma senza che tale forma diventi una prigione che ingabbia il corpo.

*Cosa facciamo noi artisti per avvicinarci alla gente, non con le conferenze o gli spettacoli, ma attraverso le nostre stesse esperienze, che possono diventare un ponte per l'altro?...Come fare per uscire dall'isolamento o dai limiti che ci impone il nostro spazio professionale, per offrirci agli altri? Dico sempre che io non insegno, ma cerco di essere un ponte di comunicazione attraverso la mia esperienza. Offro questa esperienza come forma di vita e incontro sempre la disponibilità delle persone. Perché esiste questa ricettività? Perché noi, che crediamo di essere artisti e anche quelli che non lo credono, siamo in realtà come gli altri, fatti della stessa materia, essere sensibili, comunicanti...Abbiamo il desiderio di dare senza sapere come, proviamo odi, invidie, gelosie e cerchiamo una strada per metterci in comunicazione con questa materia prima che è dentro di noi; la nostra arte.*

La danzatrice scopre che la sua ricerca artistica l'ha portata verso una metodologia che è “un filo conduttore, un ponte di comunicazione, come un nuovo linguaggio corporeo in cui la parola si manifesta ed acquista la propria vita”.

La metodologia non trova affatto limitante il nome danzaterapia, perché anche quando si confronta con pazienti che non riescono a danzare subito, utilizza comunque la danza e ad essa tende in modo diretto.

Quanto espresso in precedenza non deve però far pensare che la metodologia di Maria Fux scaturisca semplicemente da un moto esistenziale e sia di conseguenza aliena da ogni riferimento culturale. Il pensiero della Fux non fa riferimento ad un quadro teorico di area medica o psicologica, ma presenta riferimenti culturali precisi e fondamentali. Leggendo gli scritti autobiografici della danzaterapeuta argentina ci si rende immediatamente conto, peraltro, di quanto la Fux sia immersa nella vita culturale della sua epoca.

Non bisogna dimenticare, in primis, che Maria Fux nasce nel decennio in cui Isadora Duncan pubblica “Ma vie”. Sarà un testo di particolare importanza per la danzatrice argentina, che educata secondo la tecnica classica troverà nel processo di riscatto del corpo che avrebbe portato alla danza moderna una risonanza notevole con quello che sente. La danza moderna sarà una delle strade di ricerca che la Fux percorrerà, a costo di grandi sacrifici, per conciliare tecnica e improvvisazione e sarà proprio l'incontro con la tecnica di Martha Graham a consentirle di affrancarsi dalla danza classica.

Non vanno inoltre dimenticate le contaminazioni con altre forme d'arte, come il teatro (il cui influsso è evidente, per esempio, nell'uso dello spazio), la musica, la poesia e la pittura. Tracce di questo percorso di formazione sono ravvisabili in molti stimoli coreografici della sua metodologia che utilizza a piene mani questi riferimenti come ponti che consentono di stimolare l'espressività andando oltre i limiti.

### **Punti di contatto con Isadora Duncan**

La Duncan si allontana dal balletto classico perché ritiene che questi combatta invano contro le leggi di gravità e le predisposizioni naturali dell'individuo; la tecnica accademica, inoltre, imponendo una forma e un movimento in disaccordo con la natura del corpo, produce movimenti sterili, che non generano altri movimenti.

Allo stesso modo la Fux sostiene che il balletto non possa fornire una base su cui costruire una tecnica espressiva, perché impone movimenti che non corrispondono a quello che sentiamo.

Il concetto di musica come stimolo emozionale e corporeo viene proposto per la prima volta dalla Duncan e lo si ritrova nell'approccio della Fux.

Isadora rompe per prima la tradizione della scarpina con la punta di gesso, restituendo il piede scalzo alla terra. Il contatto con la terra è un elemento presente anche nel metodo Fux, che oltre a prevedere il lavoro a piedi nudi utilizza spesso il pavimento come spazio personale dove il soggetto può cominciare a prendere contatto con il suo corpo e il suo movimento.

### **Punti di contatto con Martha Graham**

Tra i punti di contatto con Martha Graham troviamo ancora la critica al balletto classico. La respirazione assume in Martha Graham un rilievo particolare grazie al movimento su

cui si fonda tutta la sua tecnica, il contraction-release. Anche per Maria Fux il respiro è fondamentale.

Per entrambe il suolo è fonte di energia quando vi pulsano i piedi ed è il luogo della regressione quando il peso del corpo si abbandona al pavimento.

Martha Graham conosce molto bene il valore pedagogico della danza rispetto alla vita: imparare a danzare significa, per lei, imparare a vivere. La trasposizione delle esperienze dalla danza alla vita è un elemento presente anche negli scritti e nella pratica di Maria Fux.

## Caratteristiche della metodologia

Maria Fux si definisce più volte artista e non terapeuta.

Ma allora perché la parola terapia?

*Io non sono psicologa, né psicoterapeuta... Danzo da quarantasei anni, cercando di comprendere questi infiniti cambiamenti, che si manifestano nel mio corpo, che rinnovano la mia materia, aiuto a comprendere ciò che accade alle persone nei gruppi ai quali dono la mia esperienza. L'obiettivo ultimo della danzaterapia è produrre quei cambiamenti, ma dall'interno, perché la terapia altro non è che un cambiamento per sentirsi meglio.*

Per terapia, dunque, la Fux intende un cambiamento che parte dal corpo e si estende alla psiche producendo una maggiore integrazione dell'individuo. Il processo terapeutico viene da lei descritto nei seguenti termini:

*L'adolescente (ma potrebbe trattarsi di chiunque), nel verificare il suo cambiamento grazie alla conoscenza della danza, modifica la sua relazione con il corpo e con il mondo. La danza, in questo modo, costituisce una terapia, perché qualunque cambiamento favorisce l'individuo quando cerca un'integrazione equilibrata e totale.*

La danzaterapia è quindi una metodologia che, lavorando su un livello corporeo, ha come risultato un cambiamento che porta all'integrazione dell'individuo: “la danzaterapia è così una strada aperta e importante verso l'integrazione globale”.

## Obiettivi

Quando lavora, Maria Fux si affida all'intuizione che ha imparato dall'esperienza e non persegue uno schema di obiettivi e strategie; questa è una realtà che non va dimenticata.

Ho identificato nell'obiettivo centrale il *cambiamento verso l'integrazione globale*, il quale presenta due diverse dimensioni: INTEGRAZIONE INDIVIDUALE e INTEGRAZIONE INTERPERSONALE. Il processo di integrazione delle varie parti dell'individuo avviene a tre livelli: corporeo, emotivo, immaginativo.

## INTEGRAZIONE INDIVIDUALE

### *Il livello corporeo*

1. L'individuo impara a conoscere o a riconoscere il proprio corpo e le sue sensazioni con il risultato che il vocabolario motorio si amplia e il movimento diventa fluido: "...e` la trasformazione del proprio corpo, nel quale il movimento fluisce. Lentamente accade qualcosa di meraviglioso: il corpo si libera".
2. La persona impara ad ascoltare e a vivere in armonia con il proprio ritmo interno. "Il ritmo e` in tutto. E` nella nostra respirazione, nella circolazione sanguigna; il nostro nome e` ritmo, la nostra maniera di muoverci, di parlare, di dormire, di mangiare, e` ritmo. Ogni movimento proiettato nello spazio ha il suo ritmo anche se realizzato senza musica. Ognuno produce ritmo in maniera diversa, personale, creativa".
3. L'individuo impara come scaricare le tensioni in eccesso. La nostra societa` alienante, il cumulo di tensioni, di rifiuti e di difese che sperimentiamo nella vita quotidiana ci fanno ridurre e contrarre il nostro corpo per affrontarla. Credo che la danza ed il movimento, incarnati nella creativita` che tutti abbiamo, aiutino ad una prevenzione terapeutica che dovremmo realizzare giornalmente.

### *Il livello emotivo*

1. La persona ritrova una connessione con il proprio mondo emotivo. Il corpo non soltanto vive nuove emozioni, ma ha bisogno di scaricarle e inoltre, simbolicamente, in quello spazio in cui si trova, inizia a percepire una realta` e una forza nella quale comprende che puo` disegnare e proiettare anche i suoi sentimenti.
2. L'individuo apprende come canalizzare le emozioni. Attraverso questo cammino, l'incontro con la danza, si libera l'energia accumulata a causa delle nostre preoccupazioni e paure, della nostra impossibilita` e della nostra mancanza di naturalezza nell'espressione.

### *Il livello immaginativo*

1. La persona scopre una via per attingere all'immaginario, infatti il corpo produce immagini.
2. La persona impara a liberare la propria creativita`. "Io servo da ponte per fare in modo che comincino ad esprimersi attraverso il loro corpo in relazione con la musica: in accordo con le loro eta` e le loro possibilita` di comprensione, sveleranno il loro mondo interno e cominceranno ad esprimersi attraverso creazioni proprie".

## INTEGRAZIONE INTERPERSONALE

Nel processo di integrazione con l'altro da se', invece, gli oggetti e i materiali si trasformano in occasioni per incontrare l'altro, dapprima immaginato nell'oggetto stesso, poi attraverso la mediazione di quest'ultimo.

Anche lo spazio diventa un elemento vivo con cui relazionarsi e "puo` trasformarsi in qualcosa di sensibile se utilizziamo il nostro corpo come strumento".

*Ogni volta che mi muovo percepisco che penetro in lui, lo espando, mi porgo in lui dall'interno all'esterno. Mi appoggio nell'aria per sostenere il mio equilibrio, palpo la sua esistenza come parte della mia propria vita; lo riempio di immagini, modellandole.*

La danza diviene strumento espressivo intenzionalmente usato per comunicare con gli altri, per esternare il mondo interno. La metodologia di Maria Fux valorizza l'importanza dell'aspetto non verbale e della possibilita` di instaurare rapporti tramite il movimento.

*Il nostro modo di vivere facilmente fa dimenticare, o mettere in secondo piano la comunicazione corporea, ma sviluppando le possibilita` del corpo, l'uomo puo` trovare l'equilibrio necessario per la sua comprensione e crescita. Il corpo quando si muove, esprime sempre una verita`. Questo linguaggio che, pur non essendo verbale, e` di enorme ricchezza in quanto esprime aspetti dell'inconscio e permette di conoscere quello che con le parole a volte si travisa e si nasconde.*

Ma come e` possibile che la danza possa realizzare tutti questi obiettivi?

Da dove le deriva un potere di integrazione cosi` grande?

La danza puo` innescare questo processo in virtu` della sua essenza: come molti studi etnoantropologici hanno evidenziato, e` un istinto insito nell'essere umano, "poiche` il corpo, per una ragione ancestrale, ha avuto sempre bisogno di comunicare attraverso il movimento".

"La danza e` nell'uomo, in qualsiasi essere umano della strada, e` necessario dissotterrarla ed evidenziarla".

## Metodologia tra forma e contenuto

Maria Fux non segue una tecnica in senso stretto, ma parla del suo lavoro di danzaterapia come di una metodologia. La danzatrice argentina prende le distanze dalle tecniche rigidamente codificate, anche da quelle di origine artistica come la danza classica, in quanto non le ritiene adatte a soddisfare quell'istinto espressivo cui la danza deve rispondere.

*Nella danza la tecnica e` una forma per esprimere la vita e si deve sviluppare ininterrottamente evitando la ripetizione; ovvero la tecnica deve avere uno sviluppo permanente e si deve basare sul riconoscimento di avere un senso per esprimere quello che si ha dentro.*

*La tecnica deve essere mobile e mai deve avere un fine in se stessa; siccome ripetizione significa tecnica, questa deve realizzarsi ogni giorno con un senso diverso; niente si ferma nella vita dell'uomo, niente deve ristagnare e cosi` neanche la tecnica attraverso il corpo deve essere statica*

*Trovo ogni giorno nello spazio movimenti unici che mi esprimono, che si sciolgono*



*come le ore e mi avvolgono. Desiderano proiettarsi, vogliono consegnarsi e il mio corpo e' il mezzo.*

La Fux invita anche i suoi allievi a non ripetere pedissequamente quanto da lei appreso. Chiede invece di avvicinarsi con creativita` agli stimoli tanto che, per esempio, si rifiuta di dare indicazioni precise riguardo ai brani musicali da lei utilizzati: vuole evitare che l'allievo trasformi la metodologia in una sterile tecnica.

Nella metodologia della fux si possono osservare due dimensioni: forma e contenuto. Il *contenuto* e` dato dagli stimoli intesi come percorsi esperienziali guidati. Gli stimoli vengono esperiti attraverso la partecipazione a una coreografia: nascono in realta`, da un'elaborazione delle coreografie della danzatrice argentina. La Fux, evocando un percorso attraverso semplici consegne, accompagna i partecipanti nell'esperienza espressiva. Il percorso viene realizzato intorno a una serie di simboli, immagini o idee (per es, alga, redice, ecc..) e/o grazie all'utilizzo di un determinato oggetto (per esempio stoffa, palloncino, ecc..). Puo` inoltre basarsi su elementi presenti in un brano musicale (per es. suona le corde dell'arpa, ritmo e melodia, il tamburo). Puo` infine costruirsi su una ricerca specifica dell'utilizzo dello spazio o del corpo (per es. contatto-limite, equilibrio, ecc..). Questi stimoli coreografici provengono direttamente dall'esperienza creativa e artistica di Maria Fux.

Oltre ai contenuti, cioe` agli stimoli coreografici, esiste il fattore *forma*. Per forma si intende l'insieme di tutti quegli elementi che danno colore emotivo al percorso e lo rendono ogni volta unico e irripetibile. Rientrano quindi in questa categoria: la scelta delle musiche, l'utilizzo della voce e del corpo del conduttore, la scelta delle parole con cui guidare il percorso, la successione del percorso stesso, le variazioni rispetto al percorso "standard", l'utilizzo dello spazio e delle luci ecc.

La forma puo` in sintesi essere definita come l'insieme delle variabili che fanno si` che uno "stimolo coreografico standard", con tutti i limiti che questa espressione puo` avere, diventi una proposta creativa in cui colui che conduce si fa parte integrante del processo espressivo che si realizza nel qui e ora. La forma e` dunque quel quid che differenzia il danzaterapeuta da un esecutore pedissequo di una tecnica e lo avvicina invece all'artista. In un certo senso il danzaterapeuta, padroneggiando gli elementi della forma, e` come l'attore di teatro che ogni sera mette in scena lo stesso copione, ma lo fa rivivendolo e ricreandolo in modo unico ogni volta.

## **Strumenti del metodo Maria Fux**

### *Lo "stimolo"*

Credo sia giusto spiegare cosa intende la danzatrice argentina per *stimolo*. Maria Fux definisce lo stimolo come un "ponte"; attribuisce il compito di diventare "ponte" a qualunque elemento possa fungere da facilitatore dell'esperienza espressiva. Allo stesso modo la parola "stimolo" definisce una serie di contenuti che, a diversi livelli, sono funzionali all'esperienza espressiva. Nel rispetto di tale accezione, la Fux associa la parola stimolo non solo al percorso coreografico (contenuto), ma anche alla musica, all'oggetto o all'immagine, al conduttore stesso, al gruppo ecc., cioe` anche quegli elementi che avevamo identificato come forma. Si rendono necessari a questo punto ulteriori distinzioni, che ci aiuteranno a fare chiarezza.

All'interno dello stimolo possiamo distinguere due livelli: un livello generico e un livello più "tecnico".

A *livello generico* è possibile definire con la parola stimolo ogni elemento funzionale all'espressività, ogni strumento in grado di attingere all'area sana delle persone, al bisogno innato di esprimere se stesse. In questo senso, dunque, anche il conduttore è uno stimolo: può fare in modo che ogni elemento, compreso il gruppo, diventi a sua volta uno stimolo per le singole persone. È questo livello generico che, ampliando il campo semantico del termine "stimolo", elimina la distinzione tra forma e contenuto.

Vi è poi un *livello* meno generico e più "tecnico", quello relativo alla metodologia, che ci consente invece di mantenere tale distinzione. In quest'ambito possiamo distinguere due sottolivelli.

Il primo sottolivello è quello degli strumenti tecnici che consentono di creare la situazione espressiva: si tratta di oggetti (palloncini, stoffe, elastici, musica, pavimento ecc.). In questo senso gli stimoli sono quegli "elementi esterni al corpo, rigidi e morbidi che diventano una possibilità reale di crescita per un corpo". Possiamo chiamarli oggetto-stimolo.

Il secondo sottolivello, quello che potremmo considerare più specifico, riguarda i percorsi coreografici nella loro globalità. O, ancora, le cosiddette "parole madri", che in un certo senso costituiscono il nucleo originario e più semplice da cui partono i percorsi espressivi. Questi sono gli stimoli coreografici. Costituiscono un materiale malleabile, in funzione dell'atto creativo sempre nuovo che si realizza tra il conduttore e il gruppo.

#### *Parole madri*

Le parole madri costituiscono il nucleo originario e più semplice da cui partono i percorsi espressivi; danno vita a un percorso coreografico funzionale all'esperienza espressiva e creativa di una persona.

Le parole madri hanno la funzione di motivare e stimolare la comunicazione attraverso la danza. Il danzaterapeuta per essere un ponte di comunicazione deve utilizzare parole che muovano e che aiutino i bambini, adolescenti, adulti a comunicare con il loro corpo. Devono essere parole molto stimolanti per le diverse tappe della vita e che possano comunicare profondamente con il corpo.

Tali parole sono la trasposizione verbale di immagini nate dalle danze della coreografia e hanno un potere evocativo intrinseco molto forte.

La parola madre cerca la comunicazione diretta con il corpo e con il mondo interiore del ricevente. È una parola che non si rivolge alla mente, "deve avere forza e comunicazione diretta con il corpo". Esse raggiungono in ogni persona quel luogo in cui possono essere recepite, creando una situazione comunicativa diretta, la parola prende nel corpo un valore di comunicazione che si trasforma in movimento.

Ecco alcuni esempi di parole madri:

"Sento l'aria nello spazio che si muove con me", "mi muovo con la mia voce", "la mia voce mi muove", "mi muove il silenzio", "sono forte", "sono leggero", "ho mani, testa, piedi, spalle, tronco, fianchi, ginocchia e comincio a disegnare con il mio corpo nello spazio", "non sono solo", "la mia mano è il mio specchio", "sono il mare", "sono una tela che danza".

Questi sono solo alcuni esempi, perché la ricerca del danzaterapeuta è senza limiti:

*Credo che le possibilità di incontro con le parole madri siano infinite, come gli stati emotivi che possiamo sviluppare con la vita. Soltanto osservandoci e*

*imparando a conoscere la nostra creativita`, le nostre possibilita`, possiamo incontrare quelle parole madri che sono vive dentro di noi, cercando i nostri ritmi per continuare a crescere con verita`.*

Il potere della parola madre, puo` essere rafforzato con alcuni accorgimenti di carattere formale. L'utilizzo modulato della voce da` forza e colore alla parola madre. La parola "vibrazione" acquisisce per esempio maggiore intensita` se pronunciata soffermandosi sulla "r". Un altro accorgimento consiste nel fingere che la parola madre venga comunicata al danzaterapeuta da qualcun altro (oggetto, persona non realmente presente, entita` astratta) e sia poi da lei trasmessa al gruppo (per es. dare voce al telo che ci chiede di danzare; il ritmo chiede di poter giocare con i presenti; un musicista del passato come Vivaldi porta come dono al gruppo la sua musica perche` venga danzata).

### *La musica*

La musica e` una componente molto importante e nella metodologia della Fux puo` essere utilizzata a due livelli: puo` costruire lo stimolo centrale (contenuto) o diventare supporto ad altri stimoli (forma), quali parole madri, oggetti o immagini. La musica possiede una notevole forza comunicativa, e` in grado, con le parole madri, di rivolgersi direttamente al corpo e alla sua memoria.

Secondo Maria Fux la relazione del corpo con la musica si potrebbe definire quasi simbiotica. Grazie a questa simbiosi la musica e` in grado di sensibilizzare il corpo, arricchisce le possibilita` espressive, aiuta ad esprimere il sentimento che vogliamo manifestare.

Questo livello di approfondimento fa si` che la persona passi da una fase piu` superficiale, in cui incontra la musica attraverso l'udito, a una piu` profonda, in cui tutto il corpo viene mobilizzato e trova espressione nello spazio.

Maria Fux utilizza la musica con la consapevolezza del potere comunicativo di questo strumento, la scelta del brano adeguato allo stimolo coreografico diventa fondamentale.

Quello che conta "e` la necessita` di mangiarla, di nutrirsi come se fosse un alimento e sentirla in qualsiasi parte del corpo, per poter poi comunicare con gli altri".

### *Gli oggetti*

Anche gli oggetti costituiscono un elemento della metodologia di fondamentale importanza. Gli oggetti hanno il potere, quasi come la musica, di mobilizzare il corpo, di sensibilizzarlo. Materiali come i palloncini, le tele, gli elastici o la carta crespata, per fare alcuni esempi, hanno un forte impatto sensoriale. La Fux consente al gruppo di entrare in simbiosi con l'oggetto, costruendo intorno a esso un percorso che vede coinvolti a uno a uno tutti i sensi, fino ad arrivare all'esperienza sensoriale completa della danza.

Nei percorsi si danzano la forma e il colore dell'oggetto (vista), l'oggetto viene conosciuto attraverso le mani e poi sentito sul corpo (tatto), anche il viso vi entra in contatto e, senza che venga nominato viene stimolato l'olfatto, si gioca con il rumore che l'oggetto in movimento produce (udito); insomma si costruisce un percorso di coinvolgimento graduale di tutti i sensi che restituisce alla danza la sua dimensione di esperienza globale.

Ogni oggetto ha una specificita` che gli deriva dalla materia di cui e` composto e presenta di conseguenza "qualita` di movimento" che, a loro volta, sono in grado di stimolare nell'individuo determinate "competenze motorie". Vi sono oggetti che, per esempio, stimolano la persona ad ampliare il movimento, in quanto, per la loro grandezza, per il loro peso, o per caratteristiche intrinseche alla materia di cui sono composti richiedono un

coinvolgimento totale del corpo per poter essere mossi. Altri oggetti invece valorizzano i movimenti minimali dell'individuo e quindi consentono un'esperienza estetica anche quando la persona non è ancora in grado di trasformare il movimento in danza. Altri, infine, consentono all'individuo di prendere consapevolezza dei limiti del proprio movimento.

Ma l'oggetto, è, per sua natura, in grado di stimolare anche livelli più profondi di quelli sensoriali e motori: i livelli relativi al piano affettivo e alla relazione con l'altro. L'oggetto va a stimolare l'affettività dell'individuo e a lavorare sulla sua componente relazionale.

La stimolazione affettiva viene provocata dall'umanizzazione dell'oggetto, il quale, attraverso le parole del danzaterapeuta, parla con il gruppo, esprime le sue emozioni, dice di avere paura, di aver voglia di conoscere i partecipanti o di danzare. L'oggetto, dunque, diventa un Altro, che possiede determinate caratteristiche definite dalla specificità della materia di cui è composto (per es. la stoffa: gratificante ed in grado di adattarsi alle esigenze altrui, il palloncino così ambivalente, cioè in grado di essere da un lato tenero, gioioso e leggero, ma dall'altro capace di dimostrarsi sfuggente, difficile da controllare, fastidioso).

### *Lo spazio*

Nella metodologia della Fux lo spazio acquista un nuovo significato, diviene qualcosa di palpabile, non assimilabile a un concetto astratto.

Cos'è lo spazio? In genere le persone che danzano pensano al loro corpo, facendo uso di tecniche che aiutano a sviluppare movimenti, che a volte appartengono a loro e altre volte sono imitati. Comunque poche persone percepiscono lo spazio che li circonda. È un'esperienza che si può insegnare fin dalla più tenera età, e che riconosciuta come propria, può far prendere coscienza del proprio corpo.

Vi sono stimoli coreografici che aiutano le persone a conoscere lo spazio e a relazionarsi in tutte le sue dimensioni (orizzontale, verticale, sagittale, trasversale). Si possono per esempio utilizzare linee presenti nella sala di lavoro per consentire al corpo di scoprire le varie direzioni. Si può scoprire che lo spazio, per mezzo del corpo, può essere plasmato, dilatato o anche delimitato.

Il rapporto con il suolo consente di sperimentare aspetti molto profondi della sfera personale (per es. l'autonomia, l'equilibrio, la fiducia). Il pavimento è inoltre un ottimo strumento per conoscere la forma del corpo e rilassarsi.

A questo punto dobbiamo distinguere lo spazio personale da quello condiviso. Lo spazio personale è quello che un corpo utilizza quando non deambula, ma esplora lo spazio adiacente a sé attraverso le estremità (testa, arti superiori e inferiori); lo spazio condiviso implica invece lo spostamento dello spazio personale fino all'utilizzo globale della sala di lavoro.