

DIALOGO-DANZA: principi.

Romeo Lucioni

La Dialogo-Danza è una pratica non verbale che si attua in gruppo con la partecipazione di un Direttore, di un Osservatore e di un Suggestore.

Il gruppo ha la particolarità di organizzarsi utilizzando il corpo e la danza (libera, espressiva ed intuitiva) con l'aiuto di musiche scelte ad hoc per sostenere l'impianto del movimento-incontro che si vuole utilizzare per l'integrazione e la partecipazione.

L'obiettivo della Dialogo-Danza è quello di offrire ai partecipanti delle esperienze una opportunità concreta di mettersi in sintonia con il proprio mondo interiore in tal maniera da poter elaborare ed esprimere il materiale del proprio inconscio. In questo modo è possibile avviare un processo di crescita personale e di riattivazione di quelle forze resilienti che aiutano ad affrontare ed a risolvere le difficoltà, i conflitti, le situazioni di stress e traumatiche che la quotidianità, oggi tanto frustrante e castrante va strutturando.

Il processo verbale fondamentale per le pratiche psicoterapeutiche, nella Dialogo-Danza è sostituito dal "linguaggio del corpo" che, attraverso il movimento, le posture, la mimica ed ogni risposta bio-fisica, può esprimersi attivando un "linguaggio" che è una "*parola che circola*" inducendo incontri, relazioni, contatti, elaborazioni, pensieri, vissuti, "vivencias" e, soprattutto, un "desiderio".

Desiderio significa "mancanza" ed è proprio la percezione intima di questo "spazio d'attesa" il fulcro attorno al quale si stabiliscono spinte timologiche (desiderio dell'Altro) che portano a proporre modelli esistenziali cariche di affetti, di valori, di partecipazione e, soprattutto, di volontà per trasformare un cammino di crescita e di sviluppo verso la trascendenza.

Questo significa poter andare oltre, cioè "dialogare anche con il proprio destino" per scoprire quanto questo sia sempre e solamente il frutto della nostra volontà, di una presa di coscienza, valida e positiva, della proprie potenzialità.

La Dialogo-Danza, in questo modo, nell'intreccio di dialoghi personali che strutturano un vero e straordinario meccanismo partecipativo che aiuta ognuno dei partecipanti a scoprire le parti essenziali del Sé, lasciando da parte inutili auto-accuse, pesanti rimuginazioni sugli accadimenti vissuti, frustranti pensieri ossessivi sulla negatività delle proprie esperienze.

Sviluppare la coscienza del proprio corpo sia nella postura che nel movimento e nella coordinazione per promuovere eventuali cambiamenti con il fine di: scoprire contrazioni, rompere stereotipie, ottenere fluidità nel gesto, approfittare al massimo la propria energia.

Il corpo deve prima di tutto essere compreso nelle sue parti bio-fisico-funzionali, ma anche in quegli aspetti che creano una "visibilità" e, da questa, giungere a:

- controllare le emozioni che sorgono dalla struttura percepita e vissuta;
- sviluppare le dinamiche affettive, relazionali e sociali che lo coinvolgono;

- comprendere le modalità di funzionamento e le potenzialità che possono essere sviluppate;
- esperienze che sono quei contenuti che fanno della Dialogo-danza un dialogo confidenziale, un incontro empatico e simpatico, carico di “espressioni dette e non dette che creano “ponti di incontro”, scambi di intesa, momenti di integrazione, di comunione, di aiuto sinergico, di solidarietà e di sussidiarietà che creano una spinta per una “vera identificazione”.

Le esperienze vissute nel gruppo portano a saper perdonare e a perdonarsi; in tal modo il sé non si carica dei fatti accaduti, ma solamente dello spessore e del valore della persona in sé e per sé, non per i suoi comportamenti o i suoi errori o successi.