

# **C'era una volta un pezzo di legno**

**Nel movimento della danza sacra i corpi si immergono in Dio**

di **Monica Catani**

insegnante di religione in Germania

## **Voglio vedermi danzare**

Quando diversi anni fa ho deciso di intraprendere il corso di studi della cosiddetta “teologia pratica” a Monaco di Baviera, non ero ancora ben conscia di quanto la parola “pratica” fosse da prendere sul serio. La danza sacra, con cui sono venuta in contatto per la prima volta in questa sede, mi sembra essere uno degli esempi più efficaci di questa pragmaticità.

A conferma che le esperienze più belle nascono spesso dopo il superamento di diversi ostacoli, ricordo che a quei tempi il termine “danza”, seppur collegato alla sacralità, mi suonava tutt’altro che invitante. L’associazione di pensieri andava alle feste da *teen ager* col terrore adolescenziale di fare da tappezzeria, e alle discoteche, ambienti che consideravo da sempre tutt’altro che attraenti. Vedere gli altri ballare armoniosamente e appassionatamente mi faceva anche venire voglia di provarci, ma mi capitava sempre di ritirarmi frustrata e con la spiacevole sensazione di non riuscire a superare una gravissima legnosità di fondo, inoltre intuivo un risultato estetico non proprio strabiliante. Che fortuna fare parte di un gruppo parrocchiale che mi teneva lontana dalla temuta e rumorosissima discoteca!

Ma tant’è, da studentessa in terra straniera mi sentivo quasi in dovere di non chiudermi ai diversi tipi di proposte “accademiche”, e così secondo il metodo del “learning by doing” eccomi in un cerchio ancora prima di rendermene bene conto assieme ai miei compagni di corso, che cerco di interiorizzare il significato dei gesti da compiere e che esercito i passi.

## **Tensione verso l’armonia**

L’esperienza concreta si rivela entusiasmante, i fastidiosi fantasmi del passato si sono allontanati, sperimento che si tratta di un’esperienza religiosa, una di quelle che vanno sottopelle.

Imparo che la danza non è nata nelle discoteche o per le discoteche, bensì come forma di preghiera, come espressione liturgica, come modo per avvicinarsi al sacro. Il termine “sacro” nella lingua tedesca si traduce con “heilig”, parola che ha la stessa radice di “Heil”, che vuol dire guarigione, usato indifferentemente per le ferite del corpo o dell’anima.

La danza sacra dunque per definizione, avvicinando la persona a Dio e a se stessa nella comunione con i fratelli, ha dunque strettamente a che fare con la guarigione e la salute.

Il suo luogo privilegiato è la spiritualità, soprattutto gli elementi meditativi e la liturgia. Chi pratica danza sacra sente profondamente il desiderio di diffondere la cultura della danza come preghiera e di riportarla nei suoi luoghi d’origine, ma le resistenze e le barriere che tutt’oggi s’incontrano richiedono davvero molta pazienza e lungimiranza.

La danza sacra si svolge praticamente sempre in cerchio. La figura del cerchio, senza né inizio né fine è simbolo dell’infinito, mettersi in cerchio assieme agli altri ti mette automaticamente in contatto con questo simbolo. Il movimento in cerchio diventa immagine dinamica del cammino della nostra vita che è immerso in Dio e si svolge nella tensione fra individualità e comunità. Lo scopo ultimo personale e anche comunitario è quello di un rientrare in noi stessi per arrivare alla fonte del nostro essere (riecheggiano le parole dei mistici, in particolare Meister Eckart) per aprirci allo stare con gli altri e all’essere per gli altri.

Nella danza sacra si vive la tensione verso l'armonia. Un'armonia che non puoi "fare", che non dipende da te e che è dono gratuito, ma che è anche frutto della fatica tua e di quella dei tuoi fratelli e delle tue sorelle danzanti.

Il movimento ritmico del corpo che cerca di "diventare melodia" può regalare una sensazione profonda di libertà. È la libertà del corpo che nel movimento riesce a deporre tante scorie del quotidiano, ed è soprattutto la libertà di sperimentare profondamente l'unità di quello che per tanto tempo ci hanno insegnato a distinguere e a separare: il corpo dallo spirito, l'anima dal corpo, il sentimento di sé e quello dell'altro da sé, ma anche la preghiera dalla danza o l'intimità spirituale dal contatto con gli altri.

### **Pregustare ciò che verrà**

La danza sacra vive di ripetizione, non come tediosa monotonia ma come possibilità di immergersi sempre più in profondità nell'esperienza di Dio, che acquista così spessore.

Danzando si sperimentano concretamente piccoli miracoli quotidiani: ad esempio quando la sopracitata e così poco simpatica legnosità del corpo scompare misteriosamente e si prova la gioia della flessibilità. Inoltre in certi momenti si viene quasi gratificati da una serie di doni aggiunti: pace interiore, sintonia con se stessi e con gli altri, elasticità, uno spirito sveglio e un'anima più leggera.

Chi riesce a gustare questa libertà nella danza, difficilmente poi smette di danzare. Fare esperienza di Dio può creare una certa dipendenza e fare sentire maggiormente la propria "sete". E così diventa sempre più facile trovare persone disposte a "mettersi in cerchio", a danzare assieme.

La danza sacra, come scuola che continuamente ti porta a toccare con mano i tuoi limiti, apre al profondo rispetto per gli altri. Sperimentare di continuo sulla propria pelle la difficoltà di eseguire certi passi, ma soprattutto la facilità di perdere la concentrazione con conseguenza immediata di perdita del ritmo e inevitabili errori nell'eseguire anche i passi più semplici che già ti sono riusciti cento volte, è esercizio concreto di umiltà ed apre alla tolleranza e al rispetto per gli altri.

Impari inoltre a rimetterti continuamente in gioco, devi provare e riprovare ma sai che la riuscita della danza non dipende solo da te. E quando sei vicina a gettare la spugna trovi sempre un sorriso d'incoraggiamento e una parola di solidarietà e di comprensione che ti aiutano a ripartire. Il gruppo delle persone che danzano, come insieme variegato e spumeggiante di tante diversità, ha un obiettivo comune di armonia e unità. E sfrutta un tipo di comunicazione e anche di rispetto, che va al di là della parola, che è fatta di concentrazione, di forte presenza interiore e di espressività corporale.

Nella "Lode alla danza" - testo attribuito a sant'Agostino - leggiamo all'inizio: "Do lode alla danza, perché libera la persona dal fardello delle cose. E unisce il singolo alla comunità". E conclude: "Fratello, impara a danzare, altrimenti gli angeli in paradiso non sapranno cosa fare con te".

La danza sacra mi pare anche questo: poter pregustare già da oggi il sapore delle cose che verranno. Esperienza singola e di comunità, e addirittura con la partecipazione... degli inquilini dei piani superiori.