

alla terra e mi sono rialzata leggera e più forte di prima. Cadere è stato donare alla terra la mia ignoranza» (p. 27). C'è tutta Annamaria in queste parole e persino nel suo cognome che sembra una profezia, Epifania. Danzatrice e monaca zen, prima la danza classica fino ai vertici della Scala, poi la danza come scoperta della vita, la danza libera che aiuta a penetrare e comprendere noi stessi. Bisogna aver danzato con lei, liberando il corpo dalle contrazioni che soffocano, dalle rigidità che chiudono la nostra anima e la nostra capacità di vivere e creare; bisogna aver danzato grazie a lei e aver scoperto l'infinita leggerezza e libertà di un corpo che sembrava di marmo. «La danza sa dissolvere nodi a noi sconosciuti. Mordere la terra con i piedi, prendendo coscienza di ciò che è la base, vuol dire contattare la piattaforma attraverso cui sale l'esserci» (p. 35). In principio fu la danza, quindi, poi arrivò lo zen. «La danza mi ha salvato la vita, lo zen l'ha rivoluzionata», così nella prefazione di *Se respiri, stai danzando*, Epifania sintetizza una preziosa storia personale che è in primo luogo un viaggio nel corpo che ci è stato affidato, strumento di scoperte e di rimozioni, oggetto di eccessivi amori e di inarrivabili odi; ma «Il corpo è il codice di accesso alla conoscenza ed è nel corpo la cura per viverci dentro» (p. 95). Ho avuto la fortuna di godere del lavoro tra corpo e anima compiuto da Annamaria e quindi questa non è una testimonianza neutrale, è molto parziale e anche sfiorata da una grande nostalgia per quegli incontri nella casa racchiusa in un anonimo condominio romano dalle parti di Porta Portese, dove, una volta entrati nel salone pieno di specchi, sembrava di varcare una soglia verso spazi senza tempo. E nell'immenso

cortile imprigionato tra tristi palazzoni, esplodeva un giardino che sembrava uscito da un libro di favole. All'epoca c'erano anche i colombi. Qui Annamaria vive insieme al marito Guglielmo, monaco zen, insegnante di Tai chi, e a cani, gatti e qualsivoglia animale voglia partecipare alla leggera profondità dell'essere che si respira in sua compagnia. Se la danza che è tutto movimento e lo zen che è tutto immobilità sembrano in opposizione, un incontro paradossale, è solo perché siamo abituati a separare il corpo dall'anima, il sentimento dalla razionalità, la materia dallo spirito. A vivere tutto come un contrasto, una rinuncia. «Il rischio che si corre, per ogni pratica religiosa, è che diventi una forma da indossare come un abito senza vita» (p. 148). Perché al centro di tutto c'è sempre lui: il corpo. In *Se respiri, stai danzando*, questo diario dove l'autobiografia si fonde inevitabilmente con la pratica spirituale, c'è l'infanzia povera e dolorosa, fonte di indimenticabili insegnamenti, la passione inestinguibile per la danza classica che fa crollare tutte le resistenze famigliari, l'estasi dei grandi palcoscenici fino alla scoperta che la danza è qualcosa di più di un'esibizione in un teatro, sia pure esaltante. È uno strumento per ricomporre corpo e anima: «Educhiamo con la danza, non alla danza. Educhiamo con la musica, non alla musica» (p. 53). Indefinibile come il movimento liberatorio che non segue alcun percorso prestabilito ma nasce dalla profondità e dai bisogni del nostro essere, così come dall'amore per le vite del mondo, il libro non è un diario, non è un ricettario del benessere, non è una raccolta di frasi belle, ma un invito a percorrere i sentieri che ci appartengono e che ancora non conosciamo.

Una danza per la vita

ANNAMARIA GYOETSU EPIFANIA
SE RESPIRI, STAI DANZANDO
L'ARTE DI ARRENDERSI AL MOVIMENTO
A CURA DI KATIA PAOLETTI
LINDAU, TORINO 2020
176 PAGINE, 16 EURO
E-PUB 10,99 EURO

«Quando il cibo cadeva a terra mia madre esclamava: "anche la terra vuole la sua parte!". Mille volte sono caduta, ho donato la mia ignoranza

