

# I Pellicani / Pratiche

*Iscriviti alla newsletter su [www.lindau.it](http://www.lindau.it) per essere sempre aggiornato su novità,  
promozioni ed eventi.  
Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

In copertina: l'Autrice in una fotografia di Guglielmo Doryu Cappelli

© 2020 Lindau s.r.l.  
corso Re Umberto 37 – 10128 Torino

Prima edizione: ottobre 2020  
ISBN 978-88-3353-469-5

Annamaria Gyoetsu Epifanìa

# SE RESPIRI, STAI DANZANDO

*L'arte di arrendersi al movimento*

*a cura di Katia Paoletti*





SE RESPIRI,  
STAI DANZANDO





## PRIMO ATTO

### *Il caos spinge la scintilla*

*Chi non danza, ignora ciò che accade.*  
Inno gnostico del II secolo d.C.





Vedrò un giorno ballare la poesia?

*Danzo la quiete degli abissi e  
le foreste in fiamme.*

Perché la danza e lo zen? Se un idraulico è un praticante zen, il suo modo di aggiustare il rubinetto esprime la sua pratica e dunque attenzione, impegno e compassione. Così se un danzatore è un praticante zen, il suo modo di muoversi è espressione della Via.

A me è capitato di nascere con l'urgenza di danzare e di incontrare la via dello zen, ricevendo i voti di monaca zen. Due facce di una stessa medaglia che è la mia vita, niente affatto separate. Quando ancora non lo avevo realizzato, rappresentava un dilemma. Chiesi al maestro Okumura, incontrandolo la prima volta, cosa ne pensasse. «Interazione». La danza, dalla mia adolescenza in poi, era il motivo per cui essere sepolta fuori dai cimiteri consacrati. Danzavo la sensualità, rappresentavo la bellezza di una morte in scena. Come relazionare la dimensione spirituale a quella della lussuria? Quando danziamo, amiamo tutto, tenebra e luce, e l'una nell'altra. Quando meditiamo, tutto sorge e svanisce come bolle di sapone, l'una nell'altra. Corpo, mente e pa-

rola si sciogliono nell'incommensurabile bellezza del creato. Anche quando danziamo tutto si scioglie, orrore e bellezza; tutto si compenetra fino a diventare puro bianco.

Il mio maestro di Tai Chi - Qi Gong, AnZuò, racconta spesso del suo incanto quando una trottola con cui giocava il figlio e su cui erano disegnati tutti i colori, una volta partita, divenne completamente bianca. Sparisce la specificità di ogni colore per diventare uno. Danzare è celebrare tutto nella vita come in meditazione. Quando danziamo, danziamo. Quando mangiamo, mangiamo. Il cibo riporta a mia madre.

Nello zen la pratica è qualcosa che va al di là dell'entusiasmo e della ricerca di novità. Le forme quali cerimonie, rituali, ordinazioni laiche e a monaco sono esse stesse pratica e ne custodiscono vivo il senso. Come afferma il maestro Uchiyama, viste come gratifica personale, sono solo giocattoli. Quando scopriamo che il senso della pratica si gusta al di là dell'eccitazione o della noia, lo restituiamo al posto giusto: non siamo in balia dell'ego che valuta tutto in termini di desiderio o avversione e non cadiamo in trappola. Il posto giusto è l'impegno costante e profondo.

*L'ego è la barca che viene via via costruita per attraversare il fiume a cui si applicano le vele e il timone. Quando è costruita, bisogna lasciarla andare.*

Dogen

L'inno gnostico del II secolo d.C., *Chi non danza, ignora ciò che accade*, può voler dire «ciò che accade è danza». La parola danza fa pensare al tutù bianco o simili, in realtà è ciò che le onde del mare manifestano costantemente senza sforzo, la loro natura. Non vi sono l'onda e la danza, chi nuota e chi danza; «si danza insieme» significa «si è danza insieme».

Quando apriamo gli occhi a ciò che accade, andiamo al di là di ciò che pensiamo sia qualcosa o non sia qualcosa.

*L'universo non ha limiti e la sua verità non conosce frontiere.  
La vita continua sempre.*

*Morihei Ueshiba*

Arrendersi alla bellezza dà origine alla natura trasfigurata di ogni elemento, che racchiusa nel corpo brucia e, come il fuoco, è luminosa danza. La sfida è spesso la stessa, ci sentiamo un pezzo di legno, pesiamo come una pietra. Il nostro compito nel tempo è scivolare via da ciò che crea impedimenti. Un'emancipazione indispensabile per ispirare nell'altro il movimento che non può esistere se non vi è fiducia, amorevolezza e partecipazione. Lo zen nella danza è l'invito a danzare l'unica danza possibile, quella che non ha senso di incertezza né ripensamenti perché dislocata nel passato; che non ha paure né pregiudizi verso ciò che non si sa, il cosiddetto futuro in ogni luogo in eterna trasformazione. Essere danza al posto di *io danzo*. Trovo sia la resa incondizionata e benvenuta a farsi tramite, strumento di forza e presenza. Possiamo manifestare l'universo, essendolo.

Un respiro. Basta un respiro ed è azione. Basta un'attitudine concentrata ed è comunicazione; basta un abbandono di tutto e la bellezza infuoca lo spazio interiore; da questo emana la vita. Non credo sia diverso dal pregare senza chiedere: totale assorbimento, pronto a esplodere in tutte le direzioni. Quanta disciplina è necessaria per non sbandare nella convinzione di fare qualcosa di bello; quanta serenità nel non chiedere nulla in cambio e lasciare che il gesto sia gratuito. Non esiste bellezza nella spontaneità generata da ciò che conosciamo con la testa. È il non conosciuto che essa fa emerge-

re dalla versatile ricchezza di ogni esistenza che fa di noi dei celebranti. Il corpo è il primo maestro. Ci guida, ci restituisce a noi stessi, a ciò che amiamo, alla presenza della mente.

Quando affermiamo che tutto è zen, sosteniamo forse che ogni elemento dell'universo, dal più piccolo al più grande, è l'universo che fa l'universo?

Lasciamo rispondere al Matto che dialoga con Gelsomina in *La strada* di Federico Fellini:

Sono ignorante, ma ho letto qualche libro. Non ci crederai, ma tutto ciò che esiste al mondo serve a qualcosa. Ecco, prendi quel sasso lì, per esempio.

Quale?...

Questo... Uno qualunque, be' anche questo serve a qualcosa, anche questo sassetto.

E a cosa serve?

Serve... Ma che ne so io? Se lo sapessi, sai chi sarei?

Chi?

Il padre eterno che sa tutto, quando nasci, quando muori. E chi può saperlo? No, non so a cosa serve questo sasso, ma a qualcosa deve servire. Perché se questo è inutile, allora è inutile tutto: anche le stelle. E anche tu, anche tu servi a qualcosa con la tua testa di carciofo.

E danza cos'è? Il nome che diamo all'azione inarrestabile negli esseri tutti. Ciò che sfugge alla possibilità di esclamare, ce l'ho! Non sappiamo niente, non abbiamo niente, eppure ci siamo, siamo qui ora.

Prima di iniziare qualunque azione nello spazio, insegno a stare diritti e morbidi, su due piedi paralleli per far decantare il brusio mentale e il disagio fisico accumulato.

Cominciamo a percepire di essere una colonna fatta di piedi, di anche, di spalle, che va a radicarsi nella terra, allargando bene la pianta dei piedi, e nel cielo lasciando morbida la pelle intorno al cranio e al viso. Un atto di regalità, di eleganza. La testa non cade sotto il peso dei pensieri, né si stira avanti per sapere prima quel che ancora non accade. Né arretra spaventata, mandando avanti nello spazio il resto del corpo. Semplicemente si sta in piedi con il passato in scena e il futuro davanti, anzi le due dimensioni si riuniscono per incontrarsi in un presente colmo di coraggio. I veri condottieri trasformano la paura in totale presenza, le vanno incontro con calma perfetta. La calma di chi non ha paura di morire né al proprio passato né al proprio futuro.

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 alla terra e mi sono rialzata leggera e più forte di prima. Cadere è stato donare alla terra la mia ignoranza.

*L'uomo diventa ciò che crede di essere. Se continuiamo a ripetere a noi stessi che non riusciremo a fare una data cosa, può darsi che finiremo per esserne davvero incapaci. Al contrario, se abbiamo la convinzione di riuscirci, acquisiremo la capacità di farla anche qualora all'inizio non la possedessimo.*

Gandhi

Che cosa vuol dire per il corpo l'immobilità della meditazione seduta? Va fatta esperienza dell'immobilità che non esiste, nemmeno nei sassi. Sperimentare che la mente, il corpo, il sangue, le budella sono in costante movimento e che vi può essere armonia, pace in questo movimento continuo come anche il contrario. Spesso associamo l'idea di pace alla

tranquillità, al silenzio ed è ciò che chiediamo alla meditazione. Quando ci accorgiamo che non è così, questo ci rende nervosi, restiamo delusi e ci convinciamo che non sia la pratica adeguata. Questo ci fa migrare da un luogo all'altro in una ricerca continua finché è il corpo stesso ad arrendersi.

Come si trova questa pace? È possibile andare al di là della nostra idea e del nostro desiderio di pace? Proviamo a immergerci nel movimento del momento presente. Realizziamo che esiste soltanto questo momento. Scopriamo che non c'è un altro posto dove andare, un luogo in cui non vi sia confusione o sofferenza. Si apre così davanti a noi un altro modo di vivere la nostra vita, un'altra attitudine mentale in relazione a ciò che incontriamo ed è proprio grazie al grande bisogno che emerge e si rivela il senso di quel che accade. Sperimentiamo l'impermanenza del movimento senza catturarlo. E quando l'idea di perfezione diviene motivo di delusione, questa impermanenza può essere fonte di frustrazione. Per chi invece ne sa cogliere l'insegnamento, è una grande occasione.

*La danza è l'arte.*

*Michail Baryšnikov*

Danzare è amore. Vivere come un torrente in piena, un lago, una grande montagna. La natura non ha dubbi né paure, semplicemente esiste. Nella semplicità della natura, la danza. Il suo eterno ciclo di vita e morte è il movimento: a un salire segue un discendere, il contenere e l'essere contenuti. La danza è mare, fuoco, aria. Il tempo di un respiro. Un invito a vivere intensamente la forza dell'essere al di là del tempo. La danza non ha musei, officine, costruzioni. Né può essere costruita. Inafferrabile come il tragitto della luce che partorisce le forme.

*Il vento, le città e i fiori, danziamo tutti in armonia / da qualche parte una voce chiama, dal profondo del mio cuore continua a sognare, non lasciar mai andar via i tuoi sogni*

*La città incantata, di Hayao Miyazaki*

La paura del fallimento è già fallire. Un dubbio, anche piccolo, indebolisce. Se ci fermiamo, si apre un tempo per il dubbio; fermiamo il movimento, perdiamo l'equilibrio. Il pensiero, come il gesto e la parola, è azione. Esercitarsi a essere sicuri nell'insicurezza: la prontezza in scena di fronte a un imprevisto. Imparare a perdere l'equilibrio con onore. Non diviene fondamentale la bellezza di ciò che eseguiamo, quanto ciò che siamo e sappiamo essere. La verità non è nel cambiamento del fare quanto in noi stessi nel fare: dal nulla spuntano nuovi germogli. Siamo arte.

*Era il senso che davo al mio essere, era stare lì e rendere i miei muscoli parole e poesia, era il vento tra le mie braccia.*

*Rudolf Nurejev*

Viviamo e moriamo senza paura di come abbiamo danzato ieri o di come danzeremo domani. Con poesie e rituali, canti e danze sprigioniamo il richiamo verso le forze della natura e le invitiamo ad attraversarci. Fiato nel bambù, divino suono. Tutte le lingue dei popoli, un raggio di sole comune: il ventre luminoso.

*Gli Zuñi tendono a una completa identificazione con la natura per condurre le forze naturali ai loro scopi. Esse non hanno nulla di selvaggio. È la forza del ritmo, la perfezione con cui quaranta uomini si muovono come uno solo, che le rende efficaci.*

*Ruth Benedict*

Il beneficio che traiamo dall'esecuzione di un movimento è frutto della nostra disponibilità interiore verso l'accadimento. La fiducia in noi stessi, nell'altro, ci scioglie; fa sì che tutto di noi sia presente quando tracciamo un gesto. Non offriamo spazio alcuno al giudizio che ci separa da noi stessi. Che tale gesto nasca dalla mente-cuore senza intermediario alcuno!

Quando Jia Ruskaja, la direttrice dell'Accademia Nazionale di Danza di Roma, girava la maniglia della sala di danza, alegggiava un grande silenzio misto a terrore. Tutte ci inchinavamo e si andava avanti senza fine. In me saliva fortissima l'emozione. Non avevo paura, anzi, era il momento più bello: finalmente mi avrebbe guardata, lei, la divina! All'insaputa di tutti, fu proprio la Ruskaja a far avere sussidi alla mia famiglia perché potessi proseguire gli studi.

Se comprendiamo che a essere veri non si ha nulla da perdere, riusciremo a incarnare la grande danza dell'anima. Essere veri vuol dire essere totalmente presenti a ciò che si fa. Essere presenti a ciò che si fa equivale a non offrire alcuno spazio alla mente che giudica né verso sé stessi né verso gli altri. La compassione vince ogni partita.

L'armonia è la chiave della bellezza, di ogni bellezza: nell'arte, nella musica, nella letteratura, nelle scienze. Quando si spezza in noi, è dolore, autodistruzione, malattia. Muoversi tanto, andare avanti disperatamente non ha senso. Stare fermi consapevolmente, vuol dire far confluire da ogni dove ciò di cui si ha bisogno. Il vento nel corpo accende l'intuizione. Sappiamo improvvisamente cosa fare, dove andare. Nulla ci appartiene, non possiamo stringere tra le mani niente, neanche il corpo, eppure camminiamo, agiamo, costantemente ci muoviamo.

Arte è preghiera, prende forma nei corpi, nelle luci, nelle vibrazioni che muovono il mondo e le emozioni. Danza è preghiera.

Quando Tu danzi attraverso noi,  
ci salvi dai tentacoli dell'ignoranza.  
E la stessa preghiera che a Te rivolgiamo,  
solo Tu sai coglierla sulle nostre labbra.

Amavo stare in silenzio sui talloni, davanti a un'infinità di immagini colorate di santi con un lumino acceso. Non potevo immaginare la vita senza la danza, ma volevo da bambina anche essere una suora. Quando insegnavo zen e danza a Pomaia, nell'Istituto Lama Tzong Khapa di buddhismo tibetano, la notte – mentre tutti dormivano – usavo recarmi nella grande sala di meditazione, il Gonpa, davanti tante immagini di Buddha e Bodhisattva. Nel silenzio a piedi nudi, alla luce delle candele, danzavo, danzavo, danzavo.

Il pianto è amore,  
le grida amore,  
la saliva amore,  
i singhiozzi amore,  
e non riesco a vivere nulla a metà,  
o muoio di dolore o straripo di gioia,  
è lo stesso, è amore.  
Danzo per Te.

Ogni gesto abita nella nostra natura, si veste del nostro carattere e procede grazie allo studio costante. Possiamo pensare di essere gli unici artefici all'opera nel plasmare il corpo, ma il movimento non parte solamente da noi, arriva anche da tutto ciò che ci circonda. Siate disponibili ad accoglierlo, aperti. Nutrire noi stessi vuol dire sbloccare le

forze sconosciute che attendono di risalire dal profondo del nostro essere.

*Il gesto è più del discorso. Non persuade ciò che siamo, ma il modo in cui lo diciamo... In un gesto può affiorare il nostro essere totale.*

*François Delsarte*

Ogni popolo della terra piange, ogni popolo della terra ride. Le emozioni sono un linguaggio universale. Ognuno ha magnetismo, influenza l'altro e ne è influenzato. Assorbire ed emettere senza trattenere è il compito di chi anela a lasciarsi attraversare dalla voce dell'infinito.

*Niente è più rivelatore del movimento... Quel che siamo, trova espressione in ciò che facciamo... Attraverso il metodo si esprime la concezione della vita.*

*Martha Graham*

La bellezza non ha bisogno di interpretazione, è, rapisce. La bellezza della grazia e il calore della voce umana possono trasformare il volto dell'altro: la dolcezza uccide il dolore. Non vi è crudeltà né comando che possa tenerle testa. Nella dolcezza la fluidità del movimento, l'accostarsi all'altro. Non abbiamo potere su questo incanto se non quello di lasciarlo esistere. Il punto sta nella corretta motivazione interiore e la chiave unica è la compassione.

Come è grande il piacere di esistere quando si trova il coraggio di vivere! Anche il dolore si trasforma in slancio verso l'armonia universale. Il coraggio non ostenta sé stesso, è invisibile. È indispensabile riconquistare lo stato naturale dell'innocenza mediante l'amore. Il corpo ritrova armonia, grazia; la mente lucidità e chiarezza; la fantasia si scioglie