

“Pensare in movimento”¹: La *Contact Improvisation* come laboratorio di saperi cinetici, tattili e cinestetici

di

SIMONA DONATO

ABSTRACT: *Thinking in movement: Contact Improvisation as exploration of kinetic, tactile and kinaesthetic knowledge.* Dance, particularly in its improvisational form, can be regarded a true «thinking in movement», a form of thinking that differs from thinking by concepts. Improvisation in movement and dance is based on the kinaesthetic dimension. It makes manifest the body of memory, an infinite archive in which images, movements and emotions evoke each other, and which, each time they are recovered, are reconfigured. This paper will examine, as a paradigmatic case, Contact Improvisation, a dance practice based exclusively on maintaining contact with the dancing partner.

KEYWORDS: Dance, Kinesthesia, Contact Improvisation, Consciousness, Movement

ABSTRACT: La danza, in modo esemplare nella sua forma improvvisativa, può essere considerata un vero e proprio «pensare in movimento», una forma di pensiero diversa dal pensare per concetti, in cui viene messo in campo il corpo della memoria, quel serbatoio infinito in cui immagini, movimenti ed emozioni si evocano a vicenda, e che, ogni volta che sono recuperati, si riconfigurano. In questo contributo verrà presa in esame, come caso para-

¹ Uso l'espressione «pensare in movimento» in riferimento alla doppia sfumatura di significato (chiara in inglese, meno in italiano) che le attribuisce Maxine Sheets-Johnstone: «*thinking in movement*» è «pensare in movimento» ma anche «pensare al movimento» per indicare una pratica in cui vi è la coincidenza tra la coscienza e il corpo in movimento, che la filosofa vede rappresentata in modo esemplare nell'improvvisazione, in cui pensiero e movimento sono, a suo parere, strettamente legati (M. Sheets-Johnstone, *Thinking in Movement*, in *The Primacy of Movement*, Advances in Consciousness Research, John Benjamins Publishing Company Amsterdam / Philadelphia, 1999, p. 425). Prima di lei, Rudolf Laban aveva coniato il concetto di «pensare-in-movimento», che l'autore oppone al «pensare in parole», e che «non serve a orientarsi nel mondo esterno, ma piuttosto perfeziona l'orientamento dell'uomo nel suo mondo interiore, dal quale sorgono continuamente impulsi che cercano uno sbocco nell'agire, nel recitare e nel danzare» (R. Laban, *L'arte del movimento*, Edizioni Ephemeria, Macerata, 2014, p. 21).

digmatico, la *Contact-improvisation*, una pratica di improvvisazione basata sul mantenere il contatto con il partner con cui si danza.

KEYWORDS: danza, cinestesia, *Contact Improvisation*, coscienza, movimento

Essere dove non si sa di essere: questo è uno dei luoghi più preziosi che ci viene offerto dall'improvvisazione.

N. Stark Smith²

1. Introduzione

Nel presente articolo si prenderà in esame l'improvvisazione nella danza. In particolare ci si domanderà come, muovendosi, si possa apprendere ad attingere alla memoria somatica, per diventare consapevoli dei numerosi condizionamenti che danno forma ai nostri movimenti: schemi motori, automatismi, abitudini cinetiche, immagini e idee che la società scrive sui e nei nostri corpi, per poterli eventualmente riconfigurare in modo consapevole. Tale processo di apprendere a improvvisare sarà letto all'interno della dimensione paradossale dell'agire spontaneamente, nella dialettica tra libertà e regole che caratterizza ogni processo creativo. L'esempio paradigmatico scelto è quello della *Contact Improvisation*, pratica di danza che, come si evince dal nome, si basa quasi esclusivamente sull'improvvisazione e sul contatto tra *performers*. A partire dalle parole e riflessioni dei danzatori si ripercorreranno le strategie di insegnamento e apprendimento, il lungo lavoro condotto alla ricerca di un nuovo modo di intendere la coscienza in movimento.

2. L'improvvisazione in danza come possibilità di attingere alla memoria somatica

Esistono modi molto diversi di praticare l'improvvisazione nella danza³. Essa può essere utilizzata nella fase preparatoria della *performance*

² N. Stark Smith, *Accettare che "no" sia una risposta*, in E. Bigé-F. Falcone-A. Godfroy-A. Sini (eds.), *Il punto di vista della mela. Storie, politiche e pratiche della Contact Improvisation*, Piretti Editore, Bologna 2021, p. 318.

³ D'ora in poi, se non ulteriormente specificato, quando parlerò d'improvvisazione mi riferirò all'ambito del movimento e della danza. Per una sintesi comparativa

per allenare i danzatori alla maestria di stare nello spazio scenico; introdotta nell'insegnamento per favorire un ascolto profondo del corpo e per evitare che i danzatori imitino solo formalmente i passi che vengono insegnati o trasmessi dal coreografo, oppure limitarsi a una lunga esplorazione del movimento, del corpo e dello spazio. Può essere usata per creare un canovaccio di una coreografia o essere attuata direttamente in scena.

L'improvvisazione tuttavia non è, come si potrebbe pensare a un primo sguardo, un'espressione totalmente libera del corpo e della creatività, senza vincoli o strutture, un susseguirsi di movimenti e gesti puramente spontanei, non pianificati⁴. La libertà di movimento è limitata da vincoli corporei, culturali, tecnici ed estetici, spesso inconsapevoli, ed è condizionata da schemi appresi, dalla propria formazione in ambito corporeo e da un contesto storico e sociale che ne orienta le scelte. Se ci viene chiesto di danzare liberamente, infatti, dopo un po' ci rendiamo conto che il corpo ci porta sempre verso gli stessi movimenti. Ci sembra di muoverci spontaneamente, invece ripetiamo inconsapevolmente schemi motori conosciuti, gesti idiosincratici, appresi nella prima infanzia, oppure acquisiti più o

delle principali discussioni filosofiche sull'improvvisazione in danza, soprattutto in area anglosassone, con bibliografia aggiornata al 2020, si veda il paragrafo 2.2 *Dance Improvisation* di: A. Bresnahan, *The Philosophy of Dance*, *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2020 Edition), Edward N. Zalta (ed.), online: <https://plato.stanford.edu/archives/fall2020/entries/dance/> [07.09.2025]. Si veda inoltre: V. L. Midgelow, *The Oxford Handbook of Improvisation in Dance*, Oxford University Press, Oxford, 2019. In particolare per quanto riguarda la specifica esperienza estetica dell'improvvisazione in danza, si vedano L. A. Bloom-L. Tarin Chaplin, *The Moment of Movement*, University of Pittsburgh Press, Pittsburgh (Pa) 1988 e A. C. Albright-D. Gere, *Taken by Surprise: A Dance Improvisation Reader*, Wesleyan University Press, Hanover 2003. Una riflessione estetica sull'improvvisazione nelle arti in generale, si trova in A. Bertinetto, *Estetica dell'improvvisazione*, il Mulino, Bologna 2021, con cenni storici e ricchi riferimenti bibliografici aggiornati al 2021.

⁴ Si veda a questo proposito M. Bernard, *Du «bon» usage de l'improvisation en danse: du mythe à l'expérience*, in A. Boissière-C. Kintzler (éds.), *Approche philosophique du geste dansé*, Presses universitaires du Septentrion, Villeneuve d'Ascq 2006, pp. 129-141, in cui il filosofo cerca di decostruire il mito dell'improvvisazione pura, l'idea secondo cui l'improvvisazione sarebbe un'espressione totalmente libera del corpo e si appella invece all'esperienza concreta della pratica improvvisativa, che è sempre influenzata da fattori culturali, tecnici, estetici. Si veda inoltre il citato A. Bertinetto, *Estetica dell'improvvisazione*, cit. Per l'autore l'improvvisazione non è l'assenza di regole, ma una modalità creativa in cui le regole emergono dinamicamente nel processo stesso, per le quali conia l'efficace concetto di «grammatica della contingenza».

meno consapevolmente nel corso della vita⁵. Per i danzatori, inoltre, si aggiunge la difficoltà dovuta al fatto che le tecniche e gli stili di danza appresi sono talmente assimilati e incorporati che, quando iniziano a improvvisare, non sempre riescono ad uscire dal vocabolario conosciuto⁶. D'altra parte – è questo uno dei fili conduttori di questo articolo – è proprio grazie ai vincoli, o meglio alla consapevolezza di quelli già esistenti o alla creazione di nuovi, che può nascere il gesto inatteso, che riconfigura i vecchi schemi.

Affinché la pratica improvvisativa non sia puro gioco combinatorio di gesti (inconsapevolmente) ripetuti è in qualche modo necessario dunque apprendere a improvvisare. Quale preparazione è possibile e quali strategie hanno elaborato i danzatori che improvvisano per uscire da questi condizionamenti?

Non si può generalizzare, dato che i vari stili di improvvisazione hanno trovato diverse soluzioni, tuttavia molte di queste sono accomunate da due aspetti: l'importanza attribuita all'ascolto dell'esperienza del corpo che si muove nel momento presente⁷ e il fatto che alla libertà di creazione del movimento vengono imposti, almeno inizialmente, dei vincoli, più o meno stretti, all'interno dei quali si può esplorare, che permettono l'emergere del movimento inatteso, della sorpresa⁸.

Il primo dei due aspetti riguarda il sentire, intensificato grazie al prestare attenzione a ogni minima sensazione mentre ci si muove, che mira ad ampliare il repertorio cinetico. Lo scopo è quello di attingere al serbatoio di memoria del corpo, quel potenziale cinestetico complesso e non sempre accessibile, che è il campo di saperi del nostro corpo⁹.

⁵ Per motivi di spazio, purtroppo, non è possibile trattare qui la questione, strettamente correlata a quella in esame, su come si acquisiscono i condizionamenti che si inscrivono sul nostro corpo. Rimando a M. Mauss, *Tecniche del corpo*, in *Teoria generale della magia*, Einaudi, Torino 1991; M. Jousse, *L'antropologia del gesto*, Mimesis, Roma 2022; P. Bourdieu, *Il senso pratico*, Armando, Roma 2005; U. Volli, *Una scrittura del corpo*, in AA. VV., *Pelle di donna*, Stampa Alternativa, Roma 1998. Per una trattazione sistematica, che però non prende in esame la danza, rinvio a I. Pelgrefi, *Figure dell'automatismo. Apprendimento, tecnica, corpo*, Mimesis Edizioni, Milano-Udine 2022.

⁶ Si veda a questo proposito M. Bernard, *Du «bon» usage de l'improvisation en danse*, cit.

⁷ È questo un esempio del “pensare in movimento” a cui si fa riferimento nella nota 1.
⁸ Esempi di preparazione all'improvvisazione, oltre a quelli di cui si parlerà nelle pagine seguenti, si trovano in L. A. Bloom-L. Tarin Chaplin, *The Moment of Movement*, cit. e in M.-E. Garcia-M. Plevin-P. Macagno, *Movimento creativo e danza*, cit.

⁹ Negli studi di danza si parla di cinestesia già dagli anni Trenta del secolo scorso,

Con l'espressione "memoria del corpo" mi riferisco, in prima istanza, a un insieme di tracce mnestiche, non immediatamente consapevoli, riferite ad esperienze mai verbalizzate, perché esperite quando ancora non c'era il linguaggio e non verbalizzabili, perché mappate in un codice non linguistico, ma cinestetico e affettivo. Essa fa riferimento all'insieme di tutti quei processi non consapevoli, prevalentemente senso-motori ed emotivi, che regolano i nostri movimenti, la nostra coordinazione, gli atti motori, gli schemi relazionali¹⁰. Portare l'attenzione al movimento mentre si svolge – "pensare in movimento" e insieme "pensare al movimento"¹¹ – favorisce un tipo di

si veda per esempio: J. Martin, *Introduction into the Dance*, Dance Horizons, New York 1939. Per gli studi successivi, si veda J. C., Desmond (ed.) *Meaning in Motion*, New Cultural Studies of Dance, Duke University Press, Durham NC 1997 e D. Tercio (ed.), *Continents in Movement*, Proceedings of the International Conference *The Meeting of Cultures in Dance History*, Lisbon, FMH Editions, 1998. E soprattutto di M. Sheets-Johnstone, *Kinesthesia: An Extended Critical Overview and a Beginning Phenomenology of Learning*, «Continental Philosophy Review» 52 (2019), pp. 143-169; *Kinesthetic memory*, in C. Koch et al. (eds.), *Body Memory, Metaphor and Movement*, John Benjamins Publishing Company, Amsterdam 2012. Per una lettura di differenti approcci cinestetici alla coreografia si veda J. Fabius, *Seeing the Body Move. Choreographic Investigations of Kinaesthetics at the End of the Twentieth Century*, in J. Butterworth-L. Wildshut (eds.), *Routledge Reader in Contemporary Choreography*, Routledge, London 2009, pp. 331-345.

¹⁰ Uso l'espressione "memoria del corpo" in modo volutamente generico, per includere tutti gli aspetti e i modi di cui il corpo è archivio. Per una panoramica e una bibliografia aggiornata sul concetto di memoria e sui vari "tipi" di memoria vedi K. Michaelian, J. Sutton, "Memory", in E. N. Zalta (ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Summer 2017 Edition): <https://plato.stanford.edu/archives/sum2017/entries/memory/> [07.09.2025]. Sulla memoria del corpo nella danza vedi S. Franco-M. Nodera, *Ricordanze. Memoria in movimento e coreografie della storia*, UTET Università, Torino 2010. Sulla "memoria implicita", si vedano gli studi di Mauro Mancia: *L'inconscio e la sua storia*, <https://tertuliapsicoanalitica.files.wordpress.com/2013/06/linconscio-psiche.pdf> [07.09.2025]; Id., *Psicoanalisi e Neuroscienze*, Springer Verlag, Cham 2008; Id., *Coscienza Sogno Memoria*, Borla, Roma 1998. Per una panoramica storica e bibliografica sulle ricerche neuroscientifiche attorno agli aspetti "inconsci" (ma non rimossi) della memoria, si veda C. Pirrongelli, *Memoria implicita*, Spinweb, Società Psicoanalitica Italiana, aprile 2019, online: https://www.spiweb.it/spipedia/memoria-implicita-cura-cristiana-pirrongelli_trashed/ [07.09.2025]. Sul fatto che la memoria implicita non sia stabile, ma si riconfiguri continuamente, si veda in particolare C. M. Alberini, *Memoria: traccia fragile e dinamica*, in L. Cena-A. Imbasciati (eds.), *Neuroscienze e teoria psicoanalitica*, Springer, 2014. Sulla riconfigurazione delle abitudini e degli schemi appresi nell'improvvisazione, si veda A. Bertinetto, *Estetica dell'improvvisazione*, cit. e I. Pelgrefi, *Figure dell'automatismo*, cit.

¹¹ Cfr., *supra*, n. 1.

consapevolezza non orientata a uno scopo che fa emergere aspetti di un sapere incorporato con la pratica cinetica, immagazzinato a livello cinestesico e per questo recuperabile e riconfigurabile soprattutto grazie ad un movimento attento al sentire del corpo, o meglio, ad un corpo attento che si muove. Il corpo ricorda, dunque, non con un atto deliberato, ma in quanto si muove: il movimento stesso è questa memoria – intelligenza del corpo – a cui si attinge in ogni azione e in ogni gesto.

Se il primo aspetto considerato è un campo di sapere latente, «l'oscurità della sala necessaria alla chiarezza dello spettacolo»¹², il secondo è collegato piuttosto a un'attenzione focalizzata a un vincolo, che delimita e allo stesso tempo permette l'emergere di una figura, di un gesto, di uno schema nuovo¹³.

¹² Così definisce M. Merleau-Ponty lo spazio corporeo in *Phénoménologie de la Perception*, Gallimard, Parigi 1945 (trad. it. a c. di A. Bonomi, *Fenomenologia della percezione*, Il Saggiatore, Milano 1965, p. 154). Centrale a questo proposito il concetto di "schema corporeo", nato in ambito clinico e interpretato filosoficamente da M. Merleau-Ponty nella stessa opera. Per una lettura filosofica approfondita della filosofia di Merleau-Ponty in relazione al movimento, al corpo e alla danza si veda C. Di Rienzo, *Per una filosofia della danza. Danza, corpo, chair*, Mimesis, Milano 2017. Per una sintesi degli studi sullo schema corporeo in ambito clinico, fisiologico o psicologico e sulla consapevolezza corporea con bibliografia aggiornata vedi de F. Vignemont, *Bodily Awareness*, in E. N. Zalta (ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2020 Edition): <https://plato.stanford.edu/archives/fall2020/entries/bodily-awareness/> [07.09.2025]. Per una riflessione filosofica e una ricostruzione degli studi clinici (letti in chiave filosofica) si veda M. Bernard, *Le Corps*, Seuil, Parigi, 1997. In area tedesca si vedano: J. Krois, *Bildkörper und Körperschema*, Akademie Verlag, Berlin 2011; G.Brandstetter, *Tanz-Lektüren: Körperbilder und Raumfiguren der Avantgarde*, Fischer, Frankfurt 1995; A. Pawel, *Abstraktion und Ausdruck: Wechselbeziehungen Zwischen Bildender Kunst Und Tanz Im Frühen 20. Jahrhundert*, De Gruyter, Berlin 2019.

¹³ Si veda a questo proposito M. L. Catoni, *Schemata. Comunicazione non verbale nella Grecia antica*, Edizioni della Normale, Pisa 2005, in cui viene analizzato il concetto di schema nell'arte e nella rappresentazione del corpo, nella tradizione greca antica. L'autrice analizza come gli *schemata* non siano semplici modelli statici, ma forme dinamiche di conoscenza e percezione che influenzano il modo in cui il corpo viene raffigurato e compreso. Non si può non accennare ad A. Warburg che costruisce a partire dai gesti la sua riflessione in *Mnemosyne. L'Atlante delle immagini*, Nino Aragno Editore, Torino 2002, un atlante figurativo composto da una serie di tavole, costituite da montaggi fotografici che assemblano riproduzioni di opere diverse, che illustra il modo in cui sono stati fissati e tramandati, dall'antichità all'attualità, moti, gesti e posture che esprimono l'intera gamma dell'eccitazione emozionale (l'aggressione, la difesa, il sacrificio, il lutto, la malinconia, l'estasi, il trionfo,

Quando si parla di vincoli ci si riferisce a quelli di carattere strutturale come per esempio la costituzione di base del nostro corpo o la forza di gravità, a quelli acquisiti nel corso della vita come gli schemi motori di base, gli automatismi e le abitudini e a quei condizionamenti di carattere storico, sociale e culturale che scrivono il nostro corpo, la maggior parte dei quali non è presente alla nostra consapevolezza¹⁴. Ci sono però anche quei vincoli – le regole – che sono invece scelti per esplorare il movimento, di cui vedremo qualche esempio nelle pagine che seguono.

Se per comprendere la preparazione a improvvisare seguiamo il filo conduttore della relazione tra la coscienza del sentire i movimenti e i vincoli trovati, riconosciuti o volontariamente definiti, possiamo leggere l'improvvisazione nella cornice della dialettica tra libertà e regole, che riguarda tutti i tipi di creatività¹⁵. Essa la colloca nella dimensione paradossale dell'«agire spontaneamente», dato che la spontaneità sembra richiedere un'assenza di controllo cosciente, mentre l'azione performativa ha anche bisogno di un'intenzionalità. In questo caso la spontaneità non esclude il controllo, ma lo sposta a un livello non direttamente cosciente¹⁶, il corpo “archivio” da cui attingere. Questo continuo dialogo tra l'incontrare un vincolo e sentire il corpo, tra *focus* e campo di memoria, tra figura e sfondo, mediato da una circolarità continua tra muoversi, sentire e immaginare, conduce, in alcuni casi, all'avvicinamento tra i due poli, ad una fluidità nel loro alternarsi, come si vedrà più avanti.

ecc., definite *Pathosformeln*, formule patemiche. Nella rivista online *Engramma*, si trovano le tavole dell'Atlante, commentate e con bibliografia, percorsi e saggi di approfondimento: https://www.engramma.it/eOS/core/frontend/eos_atlas_index.php [07.09.2025].

¹⁴ Un sorprendente elenco di modi in cui il nostro corpo è “scritto” lo troviamo in U. Volli, *Una scrittura del corpo*, cit.

¹⁵ Sul tema del rapporto tra creatività e regole faccio riferimento alla prospettiva di E. Garroni esposta in *Creatività* [1982], Quodlibet, Macerata, 2010 e in altre opere che, per motivi di spazio, non possono essere citate.

¹⁶ Sul paradosso di muoversi o agire spontaneamente si veda S. Paxton, *Thoughts on Contact Improvisation*, in R. Mazzaglia (ed.), *Words as a Living Source of Documentation*, «Danza e Ricerca. Laboratorio di studi, scritture, visioni», V/4 (2013), p. 253 e A. Bertinetto, *Estetica dell'improvvisazione*, cit.

3. *La Contact Improvisation come ricerca di integrazione tra muoversi e pensare*

L'improvvisazione, che storicamente è stata praticata nelle danze popolari e anche nella danza teatrale, ha acquisito rilevanza, ed è diventata oggetto di riflessione, con la danza contemporanea nel XX sec., soprattutto a partire dagli anni '60 del secolo scorso, con la cosiddetta *post-modern dance*, in particolare con il lavoro di Steve Paxton, Nancy Stark Smith, Yvonne Rainer, Trisha Brown e Anna Halprin¹⁷. Nell'intenzione di chi la praticava c'era anche la volontà di contrastare quel processo di specializzazione che, nel corso dell'età moderna, ha coinvolto, insieme ad altre arti, anche la danza, che prevede una separazione tra il processo di creazione e quello di esecuzione, legato alla scissione, con conseguente gerarchizzazione, tra teoria e prassi.

Non potendo fare un discorso generale sull'improvvisazione a causa della varietà di tecniche esistenti, si è scelto di prendere in esame, come caso paradigmatico, la *Contact Improvisation* (d'ora in poi *CI*)¹⁸, una pratica di danza basata esclusivamente sull'improvvisazione. Della *CI* è molto difficile dare una definizione univoca, come lo stesso fondatore Steve Paxton ha affermato¹⁹. Essa non è una disciplina codificata, ma un sistema di movimento dinamico, in continua

¹⁷ L. A. Bloom-L. Tarin Chaplin, *The Moment of Movement*, cit., p. 12. Per una contestualizzazione storica dell'improvvisazione si veda: S. Banes, *Tersicore in scarpe da tennis. La postmodern dance*, a cura di E. Casini Ropa, trad. di M. Collina, Ephemeria, Macerata 1993; A. Pontremoli, *Storia della danza in occidente*, vol. III, Gremese, Roma 2016.

¹⁸ La bibliografia sulla *CI* è molto ampia. Una rassegna completa in lingua inglese e francese si trova in R. Bigé, *Contact improvisation. Une bibliographie franco-américain*, «Danza e Ricerca. Laboratorio di studi, scritture, visioni», 8/8 (2016), pp. 251-264: <https://doi.org/10.6092/issn.2036-1599/6623>. Si vedano inoltre: C. Novack, *Contact improvisation. Storia e tecnica di una danza contemporanea*, a c. di F. Falcone-P. Veroli, Audino Editore, Roma 2018; E. Bigé-F. Falcone-A. Godfroy-A. Sini, *Il punto di vista della mela*, cit. Per avere un'idea del tipo di improvvisazione esistono numerose testimonianze video. Per i primi anni, con commento di S. Paxton, *Fall After Newton: Contact Improvisation 1972-83*, 1983, online: https://www.youtube.com/watch?v=k768K_OTePM [07.09.2025]. Un esempio di "allenamento" contemporaneo: *The Art Of Contact – CI workshop with Sebastian Flegiel* online <https://www.youtube.com/watch?v=ydwk9kBgAew&t=2s> [07.09.2025]. Sul sito della rivista «Contact Quarterly» (<https://contactquarterly.com/> [07.09.2025]) si trovano una breve storia, bibliografia e videografia aggiornate.

¹⁹ S. Paxton, *Drafting Interior Techniques*, in «Contact Quarterly», I, 1993, trad. it. di F. Fratagnoli, *Cenni sulle tecniche interiori*, in E. Bigé, F. Falcone, A. Godfroy, A. Sini, *Il punto di vista della mela*, cit., pp. 261-272, p. 262.

evoluzione, proposto per la prima volta nel 1972 da un gruppo di danzatori guidato dallo stesso Paxton nella coreografia *Magnesium*²⁰. È una tecnica di improvvisazione che può essere praticata sia da danzatori sia da non danzatori e che fornisce una struttura flessibile e dinamica per l'esplorazione del movimento e l'arricchimento della consapevolezza corporea. Questa tecnica pone l'accento sul rimanere in contatto fisico con il partner e ciò avviene attraverso parti del corpo sempre diverse, il cui succedersi articola delle sequenze di movimento spontaneo e cooperativo. Il vincolo che permette l'esplorazione del movimento e quindi la condizione di possibilità dell'uso particolare che la CI fa dell'improvvisazione è quello del mantenimento del *focus* sulla zona di contatto tra i partner.

La CI è una delle prime forme di danza ad avere un organo di pubblicazione periodica, il *Contact Quarterly*, fondato nel 1975 sotto la guida di Nancy Stark Smith, che viene pubblicato ancora oggi²¹. Inizialmente si era scelto di creare una *newsletter* (la *Contact Newsletter*) come modo per offrire un'opportunità ai *contacters*, sparsi in vari stati degli Stati Uniti di condividere le loro scoperte²². Nei primissimi anni si moltiplicavano i gruppi che praticavano la CI, a volte senza una preparazione adatta, e questo causava in alcuni casi infortuni, in altri semplicemente uno snaturamento e una frammentazione della pratica²³. Si pensò di formalizzare l'organizzazione e di brevettare il nome e il metodo, ma poi Paxton e i primi e più assidui praticanti cambiarono idea, rifiutando l'idea del costante controllo e «così, – racconta Nancy Stark Smith – invece del brevetto, abbiamo creato una *newsletter*», che si trasformò poi in una pubblicazione periodica²⁴.

L'uso regolare della scrittura corrispondeva e corrisponde ancora oggi a una volontà di ricerca collettiva, di confronto e condivisione, che mira a sostituire l'esercizio di un controllo sull'insegnamento²⁵. Tale approccio ha avuto un impatto trasformativo sulla CI e l'ha resa

²⁰ A. Pontremoli, *Storia della danza in occidente*, cit., p. 105; C. Novack, *Contact improvisation*, cit., p. 49.

²¹ A partire dal 2020 solo online: <https://contactquarterly.com/> [07.09.2025]

²² R. Bigé, *Contact Improvisation. Une bibliographie*, cit. p. 252.

²³ C. Novack, *Contact improvisation*, cit., p. 62.

²⁴ N. Stark Smith, *Il raccolto. Una storia della Contact Improvisation*, in E. Bigé-F. Falcone-A. Godfroy-A. Sini, *Il punto di vista della mela*, cit., p. 67. C. Novack, *Contact Improvisation*, cit., p. 61.

²⁵ R. Bigé, *Contact Improvisation. Une bibliographie*, cit., p. 251. C. Novack, *Contact Improvisation*, cit., p. 62; N. Stark Smith, *Il raccolto*, cit., p. 66.

un vero e proprio laboratorio di ricerca, in una continua circolarità virtuosa tra sensazione e parola, tra pratica e teoria, tra fare e pensare. A ciò si aggiunse la pratica, che costituiva un'eccezione all'epoca, di fare riprese video delle sessioni e subito dopo passare del tempo, anche lungo, a rivedere le immagini girate e, grazie anche alla possibilità di rallentare il video, a riflettere su cosa era accaduto, spesso troppo velocemente per ricordarlo, e a collegare il sentire del momento del movimento alla restituzione visiva e dare parola a tutto ciò²⁶.

La circolarità tra muoversi, sentire e nominare, insieme all'approccio non gerarchico di una pedagogia basata sulla ricerca, ha dato e dà «la possibilità a tutte/i di accedere alle proprie percezioni e alle proprie sperimentazioni, mettendole sullo stesso piano dal punto di vista della ricerca»²⁷, scardinando la gerarchia tipica della danza classica, ma anche della *modern dance*, tra maestro/coreografo e danzatore, tra creatore ed esecutore²⁸.

Queste pratiche si collocano all'interno di quel processo di messa in discussione delle forme tradizionali della produzione, della fruizione e della trasmissione della danza che avveniva negli anni della nascita della CI, da alcuni definito "svolta cinestetica" (*kinesthetic turn*)²⁹ e che si iscrive in una critica più generale alla centralità dello sguardo, della vista, nella civiltà occidentale³⁰. Non è tanto l'importanza dello sguardo in sé che si critica, quanto il prevalere di un certo tipo di sguardo, frontale, con un *focus* centrale (non periferico), che oggettivizza, separa la figura dallo sfondo, dissociando il guardare dagli altri sensi, gerarchizzandoli e finendo poi per rimuoverli (sia lo sfondo sia gli altri sensi). Nella danza questo processo si traduce nella volontà di non creare coreografie incentrate sullo sguardo di chi assiste alla *performance*, ma di mettere al centro il sentire del *perfor-*

²⁶ N. Stark Smith, *Il raccolto*, cit. p. 65; N. Little-C. Bartley, *Coltivare ciò che emerge nella Contact Improvisation*, in E. Bigé-F. Falcone-A. Godfroy-A. Sini, *Il punto di vista della mela*, cit., p. 280.

²⁷ N. Little-C. Bartley, *Coltivare ciò che emerge nella Contact Improvisation*, cit., p. 280.

²⁸ Ivi, pp. 280-282.

²⁹ A. Lepecki, *Concept and Presence: The Contemporary European Choreography*, in A. Carter (ed.), *Rethinking Dance History: A Reader*, Routledge, London 2004, pp. 170-181; Id., *Exhausting Dance: Performance and the Politics of Movement*, Routledge, New York 2006; si veda anche H. Yohalem, *Displacing Vision: Contact Improvisation, Anarchy, and Empathy*, «Dance Research Journal», 50/2 (2018), pp. 45-61 e G. Brandstetter-G. Egert-S. Zubarick (eds.), *Touching and Being Touched. Kinesthesia and Empathy in Dance and Movement*, De Gruyter, Berlin 2013.

³⁰ H. Yohalem, *Displacing Vision*, cit.

mer, di valorizzare gli altri sensi, in precedenza messi sullo sfondo e poi dimenticati. Nel caso della *CI*, è proprio il tatto/contatto il vincolo che permette, come si vedrà, la decostruzione del dominio della vista focalizzata³¹.

Nelle parole di Paxton e di altri *contacters* della prima generazione, ma anche delle successive, troviamo spesso la tematizzazione esplicita dei suddetti aspetti, a sottolineare ancora una volta, se ce ne fosse bisogno, lo stretto collegamento tra muoversi e pensare e la necessità di accogliere anche la dignità riflessiva dei danzatori, in dialogo con la filosofia e con altre discipline³². Parallelamente si cercavano nuovi stili di insegnamento, preferendo una didattica di tipo laboratoriale, con relazioni di tipo orizzontale tra insegnanti e allievi, valorizzando i saperi di cui ogni corpo è portatore e la capacità di riflessione di ogni *performer*, cercando di attenuare la posizione di passività dei danzatori tipica del precedente paradigma, in cui erano considerati puri esecutori di una coreografia creata da altri³³.

4. Stili di insegnamento e consapevolezza corporea

In un articolo pubblicato da Paxton nel 1993 sul «Contact Quarterly», si legge: «La rivista che state leggendo cerca da quindici anni, fra le altre cose, di dare una risposta alla domanda di base: cos'è la *Contact Improvisation*?»³⁴, a testimonianza del fatto che lasciar emergere un nuovo tipo di danza, che non preveda l'applicazione di idee coreografiche o estetiche prestabilite, ha richiesto, sin dall'inizio, nuove forme di conoscenza, nuovi approcci tecnici che Paxton definisce, in questo

³¹ H. Yohalem, *Displacing Vision*, cit. e A. Cooper Albright, *Feeling In and Out. Contact Improvisation and the Politics of Empathy*, in G. Brandstetter-G. Egert-S. Zubarick (eds.), *Touching and Being Touched*, cit., pp. 263-274.

³² Esemplare a questo proposito è l'interessante registrazione video di una tavola rotonda in cui Paxton dialoga con M. Sheets-Johnstone, D. N. Stern, R. Fagen, J. Gewertz Harris: *Dance, Movement, and Bodies: Forays into the Nonlinguistic*, 2007, <https://www.youtube.com/watch?v=-pTxptDPQzI> [07.09.2025].

³³ Sui rapporti di potere tra insegnanti e danzatori si veda l'interessante riflessione di G. Engelsrud, *Teaching Styles in Contact Improvisation: An Explicit Discourse with Implicit Meaning*, «Dance Research Journal», 39/2 (2007), pp. 58-73. Una lettura politica della *CI* e un tentativo di interpretazione tramite il modello anarchico si trova in H. Yohalem, *Displacing Vision*, cit.

³⁴ S. Paxton, *Drafting Interior Techniques*, cit., pp. 261-272.

stesso articolo «tecniche interiori»³⁵. Sin dall'inizio, grazie a questa volontà di ricerca del movimento al di fuori delle regole prestabilite, la *CI* è stata concepita dai praticanti come un mezzo di ricerca per i corpi che accettano di «diventare sperimentali», cioè di «piratare i loro programmi elementari di movimento»³⁶. A tale scopo Paxton e gli altri insegnanti hanno elaborato diversi strumenti: nella pratica e nell'insegnamento della *CI* la trasmissione del sapere avviene a più livelli con proposte di esercizi e consegne verbali che mirano a favorire competenze cinetiche, cinestetiche, immagini e concezioni filosofiche riguardanti la corporeità, i suoi confini e la possibilità di trascenderla³⁷.

Un primo tipo di proposte è quello che ha come obiettivo quello di favorire nei praticanti la fiducia nel proprio corpo, che viene considerato in sé intelligente e competente: si praticano esercizi di rilassamento, si cerca di sciogliere la tensione muscolare, risultato di una «concezione territoriale dei confini corporei»³⁸, al fine di far emergere il potenziale corporeo, lo sfondo di memoria del corpo³⁹.

Un secondo livello di lavoro è quello che ha come scopo la consapevolezza che i condizionamenti culturali non sono completamente eliminabili, ma si possono riconfigurare. Le consegne, in questo caso, sono focalizzate sulle abitudini motorie e mirano esplicitamente a rilevare gli automatismi al fine di decostruirli. Uno degli esercizi più noti di questo tipo è la piccola danza (*small dance*)⁴⁰: si tratta di stare in piedi, ad occhi aperti, e rilassarsi il più possibile, cercando di rimanere in piedi, di non accasciarsi al suolo. Se si porta l'attenzione al proprio corpo ci si rende conto che vi sono una serie di movimenti piccolissimi, spostamenti infinitesimi di peso, piccole variazioni di tensioni muscolari, variazioni di angolatura tra le articolazioni,

³⁵ E. Bigé-F. Falcone-A. Godfroy-A. Sini, *Il punto di vista della mela*, cit. p. 280.

³⁶ S. Paxton, *Gravity*, Contredanse édition, Bruxelles 2018, cit. in E. Bigé-F. Falcone-A. Godfroy-A. Sini, *Introduzione a otto mani*, in *Il punto di vista della mela*, cit., p.25.

³⁷ Prendo spunto, per questa ripartizione, da G. Engelsrud, *Teaching Styles in Contact Improvisation*, cit., in cui l'autrice, sulla base di una ricerca compiuta nel corso di 8 anni di partecipazione a seminari di *CI*, individua 3 diversi stili di insegnamento. Mentre per Engelsrud ogni stile caratterizza un tipo di insegnante, io ritrovo nelle parole dei praticanti e degli insegnanti il convivere dei diversi stili.

³⁸ A. Cooper Albright, *Feeling In and Out*, cit., p. 268.

³⁹ G. Engelsrud *Teaching Styles in Contact Improvisation*, cit., p. 65 e C. Novack, *Contact improvisation*, cit., p. 115.

⁴⁰ S. Paxton, *The Small Dance*, «Contact Quarterly», 3/2 (1978), pp. 15-17. Al seguente link si può vedere lo stesso Paxton che esegue la *Small dance* in una performance: <https://bodycartography.org/portfolio/smalldancestevepaxton/> [07.09.2025].

aggiustamenti delle vertebre. Lo scheletro ci mantiene in piedi nonostante siamo rilassati al massimo delle nostre possibilità ed è proprio il fatto di stare in quella zona liminare tra il rimanere in piedi e afflosciarsi al suolo, che ci fa entrare in contatto con quello *sforzo di base* che ci sostiene e che avviene sempre nel nostro corpo, di cui non siamo sempre coscienti, e che mascheriamo con altre attività⁴¹. C'è poi l'esercizio *Centered and Off-Centered*, che è una variante e un'evoluzione della *small dance*: stando in piedi, con i piedi ben piantati per terra, si cerca il proprio centro di gravità e poi un partner cerca di buttarci fuori centro, di farci perdere l'equilibrio, con lievi spinte che diventano a poco a poco sempre più forti. Lo scopo è quello di osservare e divenire consapevoli di quando perdiamo l'equilibrio, di che spostamenti facciamo per recuperarlo, se ci irrigidiamo; qualcosa, insomma, che facciamo continuamente, anche se non così intensamente e consapevolmente, nel nostro dialogo quotidiano con la forza di gravità, il primo dei vincoli, con cui abbiamo sempre a che fare.

Un terzo tipo di proposte si colloca ad un livello più filosofico degli altri due: le consegne non sono istruzioni su come muoversi, ma suggeriscono immagini come stimolo/vincolo per l'improvvisazione: «per esempio – spiega Paxton – se ti viene detto di immaginare che la tua testa è riempita con un gas che è più leggero dell'aria, è difficile non rispondere con un allungamento del collo e un raddrizzamento posturale»⁴². L'uso delle immagini e il tipo di linguaggio usato da Paxton allenano a percepire e a rispondere a quella che viene definita “terza forza”, che si crea quando ci si focalizza sul punto di contatto, vincolo forte grazie al quale i corpi che interagiscono non sono indipendenti, ma hanno un baricentro in comune che si sposta continuamente. Quando l'improvvisazione riesce, i partner non si muovono ma sono mossi. Lo scopo è coltivare la consapevolezza del campo di energie e favorire una comprensione che trascende il livello personale. In quest'ultimo livello l'obiettivo non è più solo quello di lavorare per decostruire le abitudini e di coltivare l'inibizione di reazioni immediate, ma quello di decostruire l'idea che “dobbiamo fare qualcosa”⁴³.

⁴¹ S. Paxton, ... *To Touch*, «Contact Quarterly» 21/ 2, 1996, pp. 50-51.

⁴² S. Paxton, *Drafting Interior Techniques*, cit., p. 63.

⁴³ C. Novack, *Contact improvisation*, cit., p. 113; G. Engelsrud, *Teaching Styles in Contact Improvisation*, cit., p. 66.

5. *Modi diversi di sentire il corpo in movimento*

In un'intervista del 1981⁴⁴, Paxton si domanda che cosa sia improvvisare senza scopo né tema con la sola guida e protezione della nostra sensibilità e come sia possibile esplorare quel serbatoio di memorie del corpo o di sapere operativo, di attività inconsapevoli, che sono la condizione di possibilità dell'apprendimento di qualsiasi tecnica di danza, ma anche, in generale, quel potenziale cinestetico posseduto da ogni essere umano alla nascita e poi ridotto e selezionato da una serie di condizionamenti culturali e difficilmente recuperabile in età adulta. Una delle linee guida della sperimentazione è stata ed è quella della ricerca di modi di percezione alternativi alla vista, o almeno alla visione focalizzata e frontale, considerata, come si è detto, all'origine dell'irrigidimento gerarchico nelle arti performative.

Nella pratica della CI, Paxton si rese subito conto di come si sviluppasse un senso acuto della visione periferica: quando ci si muove senza un piano prestabilito, la visione focalizzata e la visione periferica interagiscono per fornire uno spettro visivo che aiuti chi si muove a orientarsi nella percezione dell'ambiente. La visione periferica fornisce il campo o lo sfondo in cui la messa a fuoco può selezionare un elemento su cui focalizzarsi, dando informazioni sia agli occhi sia alla concentrazione della mente che assiste alla visione:

Naturalmente non è difficile passare dalla visione focalizzata a quella periferica e viceversa. Più sottile è la consapevolezza che, per cambiare la messa a fuoco, la visione periferica è necessaria per fornire la gamma dei possibili soggetti successivi. Ma la *Contact Improvisation*, pur utilizzando la visione, è spesso più interessata alla consapevolezza aptica e cinetica, cioè alla gamma di sensi del corpo, che includono ovviamente il tatto, la posizione, l'orientamento, l'inerzia⁴⁵.

Se volessimo individuare nella «gamma dei sensi del corpo», cioè nella dimensione tattile, cinetica e cinestetica della sensibilità, due aspetti o condizioni che possano essere paragonati, nella loro relazione reciproca, alla visione focalizzata e a quella periferica

il *focus* sarebbe probabilmente il punto di contatto, l'area di

⁴⁴ S. Paxton, *Thoughts on Contact Improvisation*, cit.

⁴⁵ Ivi, p. 268, trad. mia.

contatto tra i danzatori che fornisce le possibili informazioni operative per l'improvvisazione che condividono. Quale sarebbe dunque il terreno o il campo all'interno del quale avviene questa focalizzazione? Ho scelto il rilevamento della gravità, perché mi sembrava che l'intricato flusso di informazioni del tatto si basasse infine sulla gravità e sulle interazioni fisiche rese possibili dal legame con la massa sotto la superficie della terra. La gravità diventa il campo, se il movimento e lo scambio di pesi diventano l'obiettivo⁴⁶.

Nella *CI*, riflette Paxton, si acquisisce una nuova qualità della coscienza, che, in modo ironico, paragona al formaggio svizzero: «lo compriamo a pezzi e non facciamo attenzione ai suoi buchi perché non li usiamo. Io stavo cercando di mettere a fuoco i buchi»⁴⁷.

Il nuovo tipo di coscienza ricercata è battezzata da Paxton «coscienza incosciente»⁴⁸, per distinguerla da quella finalizzata, di cui è una configurazione ampliata: un tipo di attenzione che tenga traccia sia del «formaggio», sia dei «buchi», che da un lato si focalizzi sulla zona di contatto tra danzatori continuamente cangiante, dall'altro tenga, per quanto possibile, presente lo sfondo, il potenziale cinetico, in un doppio livello di attività motoria: «Dovevi concentrarti e allo stesso tempo periferizzarti. Dovevi fare entrambe le cose contemporaneamente»⁴⁹.

Tenere aperta l'attenzione a questi contrappunti consente dunque la consapevolezza di entrambe le componenti, «proprio come la visione viene esaltata dai contrasti di luce e di colore, o come la figura si contrappone allo sfondo»⁵⁰. In questo modo l'agire improvvisando si muove sul confine tra azione consapevole e inconsapevole:

Vorrei uno stato in cui il percepire non è inconscio, ma non è l'obiettivo; in cui si è semplicemente consapevoli di percepire. È come con il suono: ascoltiamo la conversazione, ignorando i suoni di sottofondo. Vorrei una situazione in cui potissimo seguire ed essere inventivi nell'ambito della conversazione ed essere comunque consapevoli che gli uccelli cantano, che le persone passano, senza essere una distrazione⁵¹.

⁴⁶ *Ibidem*.

⁴⁷ S. Paxton, *Drafting Interior Techniques*, cit., p. 269, trad. it. mia.

⁴⁸ S. Paxton, *The Small Dance*, in «Contact Quarterly», 3/2, (1978), p.12.

⁴⁹ S. Paxton, *Thoughts on Contact Improvisation*, cit., p. 266, trad. it. mia.

⁵⁰ *Ibidem*.

⁵¹ S. Paxton, *Thoughts on Contact Improvisation*, cit., p. 275, trad. it. mia.

Quello stesso rapporto di figura e sfondo, o di *focus* e campo, che c'è tra la visione focalizzata e la visione periferica, e tra il vincolo del contatto e la percezione del peso, è riscontrato da Paxton nel rapporto tra la dimensione dei movimenti riflessi, delle reazioni, delle abitudini motorie e il potenziale cinetico, tattile e cinestetico, il serbatoio di memorie somatiche e cinetiche all'interno del quale la cultura o la nostra storia personale ha selezionato il vocabolario di gesti attualmente disponibile ad ogni praticante o in generale ad ogni essere umano. Si delinea, però, sempre di più una sorta di avvicinamento tra i due poli: una visione concentrata e periferica allo stesso tempo, un *focus* molto vicino al campo, una figura molto vicina allo sfondo, una coscienza focalizzata, non ma non tanto da inibire il movimento: una «coscienza incosciente».

Paxton ricorda che quando gli allievi praticavano il già citato esercizio della piccola danza provavano un sottile senso di nausea, una specie di mal di mare, come quando ci si trova su una superficie non stabile⁵². Quando si avverte questo tipo di disorientamento e si rimane in ascolto non seguendo il primo impulso di irrigidirsi, si sente un disagio, un momento di vuoto, che può creare sensazioni sgradevoli. I *contacters* scoprirono presto, però, che erano proprio questi momenti difficili, una specie di «so di non sapere» somatico, il vero punto di partenza della ricerca. Nel racconto della ricerca di un metodo di lavoro, Paxton riferisce che, sin dagli inizi, i praticanti hanno incontrato molti esempi di azione riflessa, soprattutto nei movimenti veloci, ma, in un primo momento, questi erano considerati di scarsa utilità per progredire nella ricerca del movimento, perché «la coscienza può facilmente eclissarsi dall'esperienza di questi momenti riflessi». Questo meccanismo preserva l'incolumità fisica, è una specie di istinto di sopravvivenza, ma «lascia un buco nella coscienza»⁵³.

Un esempio significativo è la difficoltà che egli ebbe nell'insegnare la capriola dell'*aikido*, che si svolge in diagonale invece che in avanti o indietro, nel modo simmetrico in cui si intende la capriola in occidente. Gli allievi, tutti danzatori che avevano appreso diverse tecniche di danza, ad ogni tentativo trasformavano questa capriola in quella simmetrica. Era un movimento che contravveniva ad un'abitudine radicata, nessun apprendimento li aveva preparati ai principi delle arti marziali orientali, all'epoca molto meno diffuse di oggi. Questi

⁵² S. Paxton, *Drafting Interior Techniques*, cit., p. 265, trad. it. mia.

⁵³ Ivi, p. 264.

ripetuti e frustranti tentativi hanno permesso a Paxton di osservare il «primo vuoto di coscienza del movimento»: molti allievi, infatti, all'inizio e alla fine della capriola avevano gli occhi aperti, ma, nel momento in cui si trovavano ad appoggiare il peso sulla nuca e sulle spalle, chiudevano gli occhi, ben stretti, senza esserne consapevoli. In quell'istante la coscienza si eclissava⁵⁴.

6. *La dimensione tattile, cinetica e cinestetica della coscienza nel movimento*

Quando ci si muove e ci si sposta stando in piedi l'orientamento è dato dalla continuità visiva e dal mantenere orizzontale la linea dell'orizzonte o verticale ciò che è perpendicolare ad essa. Se invece la testa si muove, come succede quando si cade, si rotola, si viene sollevati, ci si capovolge, si perde questo punto di riferimento e avviene un disorientamento. Il campo costante della gravità, lo sfondo di peso, la costanza del pavimento possono parzialmente sostituire il punto di riferimento visivo dell'orizzonte. Tuttavia questa competenza non è scontata, è anzi, più un risultato che un punto di partenza:

Un *black-out* di qualche secondo durante una capriola non può soddisfare la piena coscienza del rotolare, poiché questo buco sarà assorbito come parte della sensazione generale di questo movimento. Se la coscienza resta aperta e disponibile durante questi momenti critici, ne farà esperienza e potrà ampliare le sue risorse fino ad accedere ad una nuova esperienza. Questa configurazione ampliata diventa allora una nuova base per sperimentare il movimento⁵⁵.

Quando indugiamo volontariamente sul limite tra controllo riflesso (reazione inconsapevole, basata generalmente sulla tensione muscolare) e controllo flessibile e consapevole (cioè testimoniare il «buco», con una tonicità muscolare attenta ma non rigida) stiamo veramente sperimentando:

La coscienza non doveva né guidare il corpo, né intraprendere un viaggio nel tempo che la allontanasse dal corpo verso ricordi o progetti, perché questi ultimi veicolano immagini che in-

⁵⁴ Ivi, p. 269.

⁵⁵ Ivi, p. 264.

fluenzano anch'esse il corpo, distraendo dall'improvvisazione in corso. In questa forma d'improvvisazione la coscienza doveva stare all'erta e in tempo reale con il corpo. Doveva essere un testimone⁵⁶.

Possiamo riconoscere in questa descrizione del ruolo della coscienza un esempio di "pensare in movimento"⁵⁷, che accade quando portiamo la nostra attenzione all'esperienza del movimento che stiamo compiendo e in cui la coscienza non guida il corpo ma è allo stesso tempo pienamente presente – come un testimone – al corpo in movimento.

Ritroviamo l'immagine della coscienza come testimone dei «vuoti» in un articolo di Nancy Stark Smith, una delle cofondatrici della CI. La danzatrice racconta che, all'inizio degli anni Settanta, quando cominciava ad immergersi nell'improvvisazione, scoprì quello che chiama l'intervallo (*the gap*):

Essere dove non si sa di essere: questo è uno dei luoghi più preziosi che ci viene offerto dall'improvvisazione. È un luogo che apre a molte più direzioni di qualsiasi altro posto al mondo. Io chiamo questo posto l'intervallo [*the gap*]. Più improvviso, più mi convinco che è attraverso questi intervalli – con queste sospensioni momentanee e con l'inaspettato – che nasce quel materiale "originale" che tanto cerchiamo. La sua originalità sta nel fatto che sgorga dal momento presente, che ha origine in un altrove disancorato dai soliti ambiti di riferimento⁵⁸.

Stark Smith ricorda di aver sentito quel disagio e quel vuoto che si manifestano quando si decide di non seguire il primo impulso di movimento, ma si aspetta il secondo o il terzo prima di agire⁵⁹. Questa capacità le ricordava molto quella che si mette in atto quando si cerca di contrastare un'abitudine (in quel caso Stark Smith aveva da poco smesso di fumare): «Ogni volta che voglio accendere una sigaretta e non lo faccio, creo un intervallo. I momenti, che prima erano riempiti in modo facile ed automatico, ora sono pieni di disagio e di un consapevole vuoto»⁶⁰.

⁵⁶ Ivi, p. 265.

⁵⁷ Cfr., *supra*, n. 1.

⁵⁸ N. Stark Smith, *Accettare che "no" sia una risposta*, in E. Bigé-F. Falcone-A. Godfroy-A. Sini, *Il punto di vista della mela*, cit., p. 318.

⁵⁹ N. Stark Smith, *Accettare che "no" sia una risposta*, cit., p. 318.

⁶⁰ *Ibidem*.

Il lavoro di ricerca si indirizzò, allora, sia verso l'approfondimento del sentire il corpo nel dettaglio, in ascolto di tutti i piccoli e grandi movimenti sconosciuti, sia verso l'emergere di immagini cinetiche che nascessero dalle sensazioni di tali movimenti, con lo scopo di costruire un immaginario cinetico che fosse allo stesso tempo appropriato agli schemi del movimento e vero, sentito:

[...]. I piccoli movimenti che si producono nello stare “fermi”, che costituivano la base del nostro lavoro, sono reali; ci sono davvero. Ma sono immagini o sensazioni? Se li osservassimo, riuscirebbero a infiltrarsi nella mente di colui/colei che osserva e influenzare il corpo come fanno le immagini? Il sistema nervoso e la mediazione che esso opera sulla nostra postura rispetto alla gravità hanno la capacità di istruire la coscienza? E la coscienza ha il potere di amplificare o rafforzare questa mediazione? *Ho ipotizzato che questa reciprocità esista davvero. Ho stabilito che le sensazioni sono ciò che sentiamo accadere nel momento, e possono diventare immagini quando ci accorgiamo che le stiamo osservando*⁶¹.

La coscienza, che ha come tratto distintivo la capacità di essere consapevole di se stessa, di scindersi in uno sguardo che si osserva, «non funziona molto bene con ciò che non conosce, come si è visto con la capriola dell'*aikido*»⁶². La ricerca di sensazioni interne rivela che si possono sentire i piccoli movimenti, che a poco a poco diventano meno sconosciuti. Allora il nostro atteggiamento cambia e ci si apre al nuovo.

Si delinea, su queste premesse, il modello di lavoro delle «tecniche interiori»: le immagini venivano usate per focalizzare la mente (per esempio, se si dà l'indicazione di immaginare il nostro corpo pieno d'acqua, probabilmente il movimento diventa più fluido) e portare successivamente l'attenzione sulle sensazioni corporee (quali sono le sensazioni che si provano muovendosi in questo modo) e magari poi osservare le riprese video e collegare la qualità del movimento sentita con quella vista⁶³. La coscienza degli allievi era dunque impegnata a osservare l'effetto dell'immagine suggerita sul corpo, e «a trarre da questi effetti, e da altri osservati nei loro corpi, delle immagini che

⁶¹ S. Paxton, *Drafting Interior Techniques*, cit., p. 270, trad. e corsivi miei. Per il rapporto tra gesto danzato e immagine si veda S. K. Langer, *Sentimento e forma* [1953], Feltrinelli, Milano 1965, p. 199.

⁶² *Ibidem*.

⁶³ Ivi, pp. 271-272.

potessero essere nominate, oggettivate, discusse altrimenti e inserite nella struttura dell'improvvisazione»⁶⁴.

Questo modello di lavoro, un lavoro «che non finisce mai»⁶⁵, è costituito da un insieme di strumenti specifici, di cui si sono forniti alcuni esempi paradigmatici, che uniscono le due condizioni di possibilità dell'improvvisazione, la consapevolezza corporea e il vincolo che permette l'esplorazione, mostrando una circolarità virtuosa tra il muoversi, il sentire, l'immaginare⁶⁶. Si può vedere, dunque, come in questa tecnica vengano messi in gioco proprio quei saperi cinetici, tattili e cinestetici di cui si è parlato sopra e che la pratica della *CI* favorisca in particolare lo sviluppo della capacità di ascolto, della consapevolezza/inconsapevole di ciò che avviene dentro, fuori e intorno a noi, della capacità di sintonizzarsi con l'altro e permetta di sviluppare una crescente fiducia nel partner o nel pavimento, diminuendo progressivamente il controllo rigido, che diventa più flessibile. Il tipo di attenzione non è ovviamente solo visiva, ma multimodale o sinestesica, cioè coinvolge non solo tutti i sensi convenzionali, ma tutto il sentire, anche cinestetico, energetico e affettivo.

Così concepita, la danza prende forma mentre i corpi si muovono, dai corpi che si muovono, e si crea una coreografia, che non è però frutto di un processo intenzionale, conscio e concettuale, preparato in precedenza e che abbia come riferimento il punto di vista dello spettatore⁶⁷. In questo modo la *CI* non solo colma quella distanza tra processo creativo ed esecuzione tipico della modernità, che è uno degli obiettivi che la danza contemporanea si proponeva, ma mostra una fiducia nella capacità creativa dei *performers*, esibendo così anche l'intelligenza e la creatività essenziale del nostro essere corpi che pensano in movimento.

Ricercatrice indipendente
simona.donaten@gmail.com

⁶⁴ S. Paxton, *Drafting Interior Techniques*, cit., p. 272.

⁶⁵ *Ibidem*.

⁶⁶ Si vedano per esempio A. Cooper Albright, *Feeling In and Out*, cit, che racconta la propria esperienza di insegnamento, tematizzando alcuni degli aspetti trattati in questo articolo e descrivendo alcuni esercizi proposti e G. Engelsrud, *Teaching Styles in Contact Improvisation*, cit.

⁶⁷ C. Novack, *Contact improvisation*, cit., pp. 26-27.