

Variazione, pausa, ripresa.
La danza come esperienza sensibile del tempo

*(Variation, Pause and Restart:
Dance as a Sensitive Experience of Time)*

Enrica Spada

University of Cagliari – IT

Abstract

The essay reflects on the concepts of variation, pause and restart/repetition as fundamental declinations of 'time' in dance and existence. The dancer embodies the dimension of space-time in the here and now of experience: dance is in this sense 'contemporary art' par excellence (Nancy, Didi-Huberman 2007). The danced gesture sweeps time, makes it present by densifying it. The modulation of variation, pause and repetition of movement offers itself as a possibility of a 'kinaesthetic renewing' of experience (Waldenfels 2023). As an emblem and metaphor of plasticity and sensitivity to time and space, dance invites us to grasp the lightness and depth of the present moment, making us feel coincident with the moving whole of existence.

Keywords: time, dance, space, existence, variation

Abstract

Il saggio riflette sui concetti di variazione, pausa e ripresa/ripetizione quali declinazioni fondamentali del 'tempo' nella danza e nell'esistenza. Il corpo che danza incarna la dimensione dello spaziotempo nel qui ed ora dell'esperienza, dell'adesso, dell'attimo: danza è in questo senso 'arte contemporanea' per eccellenza (Nancy et al. 2007). Il gesto danzato spazia il tempo, lo rende presente densificandolo. La modulazione di variazione, pausa e ripetizione del movimento si offre come possibilità di un 'rinnovo cinestetico' dell'esperienza (Waldenfels 2023). Come emblema e metafora di plasticità e sensibilità nei confronti del tempo e dello spazio la danza ci invita a cogliere del momento presente la leggerezza e la profondità, facendoci sentire coincidenti con il tutto mobile dell'esistenza.

Parole chiave: tempo, danza, spazio, esistenza, variazione

1. Introduzione

Nell'arte della danza, il corpo si muove nel tempo e con il tempo. Il gesto danzato spazia il tempo, lo rende presente densificandolo. Con la danza entriamo nella dimensione dello *spaziotempo*, nel qui ed ora dell'esperienza, nel momento dell'oggi, dell'adesso, dell'attimo (danza è in questo senso 'arte contemporanea' per eccellenza), anche nel ripetere la stessa sequenza, lo stesso passo. La danza è arte pratica, luogo dell'esperienza cinestesica e, anche se marginale rispetto alle altre arti, è sicuramente una delle dimensioni in cui massimamente si può avere consapevolezza della natura cinetica e pensante dell'essere umano, nella cui corporeità il movimento dell'esistenza prende forma e sostanza. Se d'accordo con Bernhard Waldenfels riteniamo necessario un «rinnovo cinestetico dell'esperienza»¹, una nuova postura che ci

¹ «Pensare, parlare e agire necessitano quindi in generale di un *rinnovo cinestetico*

renda capaci di ripensare il senso del dispiegarsi tempo, di apprezzarne le pause e le punteggiature per ritrovare capacità di ascolto e di attesa, per reimparare ad accogliere la sorpresa degli eventi, allora è sicuramente alla danza che dobbiamo guardare.

Nell'attuarsi delle forme, il movimento dell'esistere è continuamente attualizzato: il tempo spaziato nel corpo che danza è un tempo presentificato. Sia nella pratica della/del *performer* che nel sentire empatico-cinestesico di chi assiste (Martin 1972: 12), la danza esprime l'*andare e venire* del tempo, il suo essere nell'esistenza.

Nel muovere del corpo il tempo resta come impronta nello spazio, come materia densa, seppure senza spessore (Bailly 2007: 103) e permane a lungo prima di svanire nel passato.

Il presente, il passato e il futuro, nel gesto danzato, che sempre si modifica, si condensano come in un *nucleo di cometa* (Husserl 1981: 76)² vivente e corporeo che *traccia* lo spazio.

Nel danzare il corpo è immerso nel flusso del tempo: sentire il movimento significa vivere l'agganciarsi delle *forme-traccia* (Laban 2003: 77) una con l'altra nello spazio che ci circonda per modularne ritmo e velocità. L'esplorazione tattile del gesto che crea linee e volumi nell'*estemporaneità* dà forma al tempo (Nancy 2009: 82–83), segnando tangibilmente il corpo di chi le attua e di chi le osserva.

Possiamo definire la danza, prendendo ancora in prestito le parole del filosofo Jean-Luc Nancy, come una forza immaginativa e dinamica,

per mantenere viva l'esperienza. Una filosofia che consideri tutto questo vive di un reciproco rimando tra sensi e arti» (corsivo mio). L'espressione di Bernhard Waldenfels si trova nella lezione del I seminario *Punti di rottura di un'esperienza diacronica* del ciclo *Margini e abissi dell'esperienza*, tenuto a Cagliari il 6 giugno 2023 e pubblicato in questo stesso fascicolo.

² L'immagine della cometa è, come è noto, di Edmund Husserl. Il movimento nel percorso di apprensione degli eventi, quale *continuum* di percezioni che si susseguono via via, legate alle precedenti in un'*apprensione* che diviene ritenzione di ciò che è appena stato e allo stesso tempo protensione e aspettativa di ciò che sarà, è reso dal filosofo con un'immagine ricca di dinamicità e concretezza, che colpisce per la sua densità materiale, malgrado la sua concezione del tempo poggi su un Io potente, razionale e disincarnato.

*Einbildungskraft*³, capace di dar forma e movimento all'immagine che il corpo disegna nello spazio e di *ritagliare* il tempo dandogli forma e sostanza.

2. Variazione

Pensiamo la danza come arte della spazializzazione del tempo, dove la pratica del ritmo, nella variazione dinamica e nella sospensione, nell'equilibrio e nel disequilibrio, nell'agganciarsi dell'attimo al passato e al futuro, può restituire senso di durata a quel tempo frantumato che sembra disgregare inesorabilmente le nostre esistenze.

La durata cui la danza dà luogo, non è quella della certezza, dell'immobilità, ma è, appunto, un durare che trattiene il senso tattile del movimento.

Il *percorrere* danzante del tempo, dirigendo la comunicazione/espressione attraverso il corpo in movimento, in un'esplorazione spaziale in cui coscienza intenzionale e memoria cinestesica si compenetrano, rende il flusso del tempo tangibile e significativo.

Con il suo ritmo incarnato, costituito dal battito del cuore e del respiro, il danzatore guida, dirige, informa lo *spaziotempo*, vivificandolo.

Anche quando siamo immersi nel flusso di movimento, cioè quando lasciamo andare il corpo, senza limitazioni, alla libera esplorazione dello spazio, sentendoci come avvolti da un elemento fluido e denso come l'acqua del mare (Laban 2009: 64), il tempo non si rivela mai uguale, mai identico. Anche se appare ritmicamente scandito dal ritmo del respiro e dal battito del cuore, è sempre mosso, variato, reso vitale dai sentimenti e dalle emozioni che con la danza lo attraversano modificandolo. La danza non è né un movimento isolato, né un flusso

³ «*Einbildungskraft*: facoltà, potenza di formazione di un *Bild*, cioè di una configurazione, del risultato d'un modellamento» (Nancy 2014: 66).

continuo, bensì è tutta nell'interruzione, nell'accentuazione, nella variazione ritmica e dinamica di quel flusso (Laban 2003: 172–173):

Nella danza⁴, la *variazione*⁵ è un elemento costitutivo della composizione. Come per tutte le arti è strettamente legata all'improvvisazione, all'esercizio del lasciar fluire nel gesto gli impulsi che si ricevono sia dall'interiorità che dalla percezione esteriore, dalla consapevolezza del movimento e dalla relazione con l'ambiente e con tutti gli altri elementi dello spazio.

La variazione è ciò che dà senso e ritmo alla coreografia, aprendo alla varietà e alla molteplicità della realizzazione del gesto, dell'azione, dei movimenti.

Nella variazione ci si allena all'accoglienza dell'evento cinetico ed emotivo che emerge dal contesto in cui si agisce. La continua variazione di ritmo, d'accento e di forma mantengono viva l'immaginazione e l'intelligenza corporea, predisponendo il corpo a mantenersi recettivo e responsivo. Un corpo danzante è un corpo vigile, attento, silenzioso e pronto a rispondere agli appelli che giungono dall'Altro e dall'ambiente: un corpo etico ed estetico. Allenato alla variazione, sa accogliere l'evento che sopraggiunge nell'esistenza come rottura improvvisa, modulandone la discontinuità.

L'approccio mobile e variato del movimento danzato è ciò che possiamo facilmente estendere anche all'esperienza quotidiana, al nostro vivere di tutti i giorni. Praticare l'ascolto del nostro ritmo,

⁴ Il riferimento è alla danza moderna-contemporanea sviluppatasi nel XX sec., che, insieme e in contaminazione costante con tutti gli altri linguaggi dell'arte, rompe con gli stilemi 'classici' e si rivolge a indagare le molteplici potenzialità dinamiche, espressive e comunicative del corpo come unità cinetica e pensante. Si tratta quindi di un'idea della danza che rifugge l'idea di addestramento e conformazione dei corpi secondo canoni estetici predefiniti, per ritrovare l'originaria e ancestrale predisposizione al movimento dell'umanità e di tutte le creature viventi.

⁵ Il termine ha, invece, un significato molto diverso nel 'balletto classico', in cui per 'variazione' si intende il momento *clou* di una coreografia al fine di mostrare le abilità tecniche e virtuosistiche del ballerino o della ballerina. È l'apice del talento coreografico e interpretativo: momento di massimo impatto visivo dello spettacolo.

soffermandoci per brevi istanti nel sentire delle modificazioni interne ed esterne del nostro corpo, giocando a modulare diversamente il nostro andare o il nostro stare, oppure nel modificare l'abituale *routine* delle azioni quotidiane (sperimentando, per esempio, diverse posizioni e movimenti della mano mentre scriviamo sulla carta o sulla tastiera), significa allenarsi alla 'variazione' del tempo e del ritmo.

Anche giocando con il ritmo di un piccolo gesto quotidiano, nella forma di una *danza minima*, il tempo si rende tangibile e denso.

Fare esperienza sensibile del tempo significa sperimentare la variazione del ritmo dell'esistenza cercando sempre nuove andature, nuovi accenti, nuove rime. Bisogna essere capaci di osare la variazione, osare la danza per sviluppare una capacità plastica del sentire del tempo, necessaria ad orchestrare il nostro passo col muovere dell'esistenza e predisporci, per dirla con Waldenfels, a una postura 'responsiva' nei confronti dell'esperienza (Waldenfels 2000).

3. Pausa

Le pause sono i punti di sutura della danza (Waldenfels 2023)⁶, cuciture che non segnano una *fine*, ma al contrario uniscono, inaugurando sempre nuovi cominciamenti.

La pausa nel movimento danzato, così come nella musica, è una sospensione, un tempo vuoto, tempo di silenzio che riempie lo spazio densificandolo. La danza, infatti, sta tutta nel passaggio tra un movimento e l'altro, è la traccia sospesa che collega, è la punteggiatura del movimento. Danzare non significa assemblare passi e movimenti, non è un rincorrere il tempo, ma semmai un accondiscendervi, sostando in uno spazio di transizione elastica.

⁶ L'espressione è una parafrasi di un'efficace espressione di B. Waldenfels, «*Zu den Nahtstellen der Erfahrung gehören Pausen*». «Le pause appartengono ai punti di sutura dell'esistenza», nella lezione citata e qui pubblicata: *Punti di rottura di un'esperienza diacronica*.

Pausare il flusso del movimento equivale a sospendere ogni azione per stare sospesi, galleggianti, in uno spazio vuoto, ma non immobile, dove tutto il corpo è assorto nell'ascolto del silenzio e dell'inespresso eloquente della Natura (Han 2023: 705) e dell'esistenza.

La pausa è quella dimensione che ci fa percepire, nel silenzio del tempo, il vuoto denso e generativo su cui poggia il flusso vitale che nutre l'esistenza. Ci soccorre in tal senso il pensiero poetico della filosofa María Zambrano:

Un essere vivente che risulta tanto più "essere" quanto più ampio e qualificato è il vuoto che contiene. I vuoti dell'umano organismo carnale sono tutto un continente o meglio un arcipelago sostenuto dal cuore, centro che ospita il fluire della vita, non per trattenerlo, ma perché scorra in forma di danza, senza perdere il ritmo, avvicinandosi nella danza alla ragione che è vita (Zambrano 2016: 62).

L'esperienza del vuoto, della pausa che si dona quale momento di sospensione che prelude all'avvento di un nuovo inizio (Zambrano 2016: 63)⁷ è, dunque, facoltà/capacità che dobbiamo imparare a coltivare e accogliere come dono necessario alla nostra sopravvivenza: l'ascolto della pausa ci consente di ricominciare a vivere, momento per momento, a partire dal semplice respirare.

È proprio nella pratica consapevole dell'ascolto del respiro che possiamo trovare il senso necessario e profondo della pausa, del vuoto che dà ritmo e forma all'esistenza. La pausa che sta sospesa tra la fine dell'espiazione e l'inizio dell'inspirazione successiva, quella cui

⁷ «E il cuore senza pause segna, senza che ciò debba passare per la percezione né per la controproducente volontà, la pausa in cui una situazione si estingue, dono del vuoto necessario al sorgere di quanto è lì in attesa di insignorirsi del volto del presente».

generalmente non si fa caso, è quella in cui si apre uno spazio vuoto, lungo e profondo, in cui ci sentiamo fluttuanti, liberi dalla necessità dell'azione. È una dimensione che ci fa entrare fisicamente nella comprensione del concetto del vuoto che appartiene alla filosofia *Zen*, quel luogo che dà forma all'esperienza, contenendola come all'interno di una brocca (Lao-Tsu 1973: 49).

Come ricorda il filosofo François Jullien (2002), il concetto di tempo, come categoria assoluta, non appartiene alla cultura cinese: così come in molte altre culture orientali, è considerato semplicemente come mero succedersi di transizioni.

«La realtà è un processo continuo scandito dall'alternanza di fasi opposte e complementari» (Porro 2021) che si dispiegano nello spazio tensivo generato due forze: lo *yang*, forza maschile che espande, e lo *yin*, forza femminile che contrae. Questo alternarsi dinamico si riproduce e si riflette nei movimenti legati alla respirazione: l'inspirazione e l'espiazione. La tensione tra questa dualità di forze è ciò che tiene costantemente in moto il mondo.

Alla linearità della distensione temporale ideata dalla cultura occidentale, la cultura cinese offre una diversa possibilità di pensare la temporalità, come processo che si dispiega curvandosi, per dar forma a uno spazio concavo che recupera la densità del 'vuoto' quale dimensione feconda dell'esistenza.

La danza, nel suo senso più pieno e originario, sta tutta nell'attraversamento di questo tempo vuoto e sospeso, offrendosi come momento di *epoché* corporea. Rinveniamo nella danza la capacità di stare nel Tempo, col corpo tutto, nella sua complessità e completezza, nel qui ed ora, nell'istante: uno stato che nutre il momento presente e lo accoglie in uno spazio cavo e denso in cui, dalla pausa, sorge l'evento aprendosi all'eternità.

Ancora con Jullien, potremmo pensare alla danza *quale azione trasformativa e silenziosa* che conduce all'affioramento visibile

dell'esperienza sensibile del tempo (Jullien 2017: 132). Si tratterebbe allora di una modalità d'agire che si nutre di contemplazione, esercitandosi tenacemente al mutamento e alla plasticità di un volere cosciente, ma non imperativo.

Danzare è allenamento a un fare respirato, dove il soffio, *pneuma*, affiora allo spazio del corpo, alla sua pelle, animando il movimento dell'esistenza. Infatti chi danza, anche ai livelli più alti del virtuosismo tecnico, non rimane mai senza fiato, sa mantenersi al limite, sul filo delle proprie possibilità energetiche, sa sostare nella pausa vibrante che produrrà, in seguito, nuovo spazio per altre forme in movimento. Il respiro della danza dura nel tempo, si fa tempo.

La pausa è dunque il vuoto che segna lo spazio teso tra due movimenti. Così come *si dipinge anche ciò che sta tra la mela e il piatto* (Jullien 2017: 180) e la musica nutre di vuoto silenzioso le sue note, la danza segna con la pausa e la sospensione l'*attraverso* che conduce al movimento successivo. Come scrive il filosofo Byung-Chul Han:

nel momento in cui il ballerino si arresta nel movimento, si accorge di tutto lo spazio. E questo momento di esitazione è la condizione perché inizi una danza completamente diversa (Han 2017: 131).

4. Ripresa/Ripetizione

Il corpo che danza si muove nell'esistenza di istante in istante, percependosi pienamente nel qui ed ora, eppure si nutre della ripetizione, riprende continuamente il già stato per estenderlo e rinnovarlo, proprio attraverso la ripetizione di gesti e cadenze.

Il lavoro di chi danza o crea opere coreografiche non può prescindere dalla ripetizione, è necessario riprendere il lavoro fatto giorno per giorno per cesellare e comporre, aggiungere, togliere e per fare memoria delle azioni e dei movimenti che compongono la

coreografia. Anche quando non si sta componendo un lavoro nuovo, la ripresa e la ripetizione fanno parte del lavoro quotidiano affinché il corpo mantenga la memoria del proprio lavoro, delle sensazioni, delle forme apprese e di quelle che continuamente si generano nel movimento. Più di ogni altra forma d'arte, la danza richiede una disposizione a praticare la ripresa, il cui significato ci sembra corrispondere pienamente alla descrizione del termine che ne fa Jean-Luc Nancy, tanto più che in francese, quando si tratta di uno spettacolo, quest'azione è chiamata *répétition*:

Nella ripresa l'identico non è riprodotto – proprio per nulla – ma al contrario lo stesso ritorna per riprendersi riprendendo, rimettendo *di nuovo, a nuovo* il gesto, il suono o la parola (Nancy 2014: 80).

La ripresa nella danza non è mai ripetizione dell'uguale, pena il suo scadere in una mera esecuzione meccanica di movimenti che nulla più avrebbe del significato dell'arte. Non ci sarebbe più danza, non ci sarebbe più nulla oltre alla pura abilità e perfezione tecnica che macchine sofisticate possono già riprodurre perfettamente. Non ci sarebbe più nulla dell'umano muovere emotivo. La capacità di ripercorrere i movimenti, gli spazi, i ritmi, le dinamiche attraversate, ci rende consapevoli del cammino, di rivederlo e di comprenderlo. Nel tempo danzato, che è costituito da ripresa e ripetizione, il tempo vive e rivive nel corpo. Danzare significa fare costantemente 'esercizio del tempo' quale esperienza tattile e cinetica dello spazio dell'esistenza: un allenamento che consente il percepire l'integrità dell'organismo in cui anima e corpo si compenetrano, dove è proprio il movimento che anima il corpo.

La pratica della 'ripresa', della ripetizione, assurge a motore di continua rigenerazione di senso, di nuove sensazioni e consapevolezze.

Ogni piccolo gesto quotidiano, se ripetuto con cura, ossia

rivivificato dall'azione consapevolmente ripercorsa, diviene il 'monogramma' (Nancy 2014a: 72) di un'esperienza significativa.

La ripetizione approfondisce l'essere (Han 2023: 764), nella ripetizione del gesto, nella danza così come in molte altre pratiche artistiche ed estetiche, è possibile aprire una via per nuove consapevolezze. In molte pratiche della filosofia orientale, come nel *Tai Chi*, la pratica è essenzialmente ripetizione di una forma⁸: una sequenza di movimenti che si ripete, per tutta la vita, con approfondimenti sempre più minuziosi. Per quest'arte del movimento, così come per la danza, la ripresa del gesto significa non solo sviluppare il controllo e la consapevolezza dell'energia, ma soprattutto trovare, attraverso la precisione della forma, dimensioni di senso sempre rinnovate e rinnovanti del movimento esistenziale.

5. Il tempo elastico e sensibile della danza

Il corpo vivo, nel danzare, esprime l'elasticità del tempo che lo abita, facendoci sentire coincidenti con il mondo, parte di un tutto in movimento, di un tutto plastico in continua trasformazione.

È dal sentire tattile e cinestesico che diamo forma al tempo ed è questa contezza fisica che porta all'intelletto, al *logos* razionale, le informazioni utili per la codificazione astratta dei concetti.

Nel corpo danzante nella sua capacità di rimemorare e presentificare i vissuti esperienziali, prende forma la coscienza sensibile del flusso del tempo quale dimensione consustanziale al corpo vivente.

⁸ Nel *Tai Chi*, si chiama 'forma' una sequenza di movimenti che si apprende in un tempo molto lungo, più di un anno per ogni singola parte. L'intera 'forma' eseguita con fluidità, ha una durata di circa 15 minuti e si ripete ogni giorno. Anno dopo anno, si approfondisce un aspetto diverso della tecnica, essenzialmente per rendere sempre più fluida l'energia, il 'Chi' o 'Qi', che acquista potenza nell'esercizio del movimento scandito dalla respirazione. Il *Tai Chi* è una sorta di meditazione in movimento che nella pratica ripetitiva e giornaliera genera armonia tra tutte le funzioni vitali del corpo unito con la mente.

Il tempo è quindi materia che si muove e ci muove, di cui possiamo sentire la forma flessibile e concava che ci accoglie, in cui stiamo adagiati come su una sella (James 1927), un tempo-luogo esteso, uno *spaziotempo* di cui sentiamo tutta la curvatura che possiamo raffigurarci, con Einstein, come una rete che si flette avvolgendoci e modificandoci.

Il *senso* del movimento (Berthoz 1998) è strettamente legato al senso del tempo quale dimensione fondante del nostro percepire il mondo e l'esistenza. Già Martin Heidegger, citando Aristotele, affermava: «Il tempo deve necessariamente avere a che fare con il movimento. Lo si trova innanzitutto in ciò che è mutevole; il mutamento è nel tempo» (Heidegger 1998: 27).

Il tempo vive nel corpo che danza, abitando ogni pausa, variazione e ripresa. Nel continuo riprendere e rinnovarsi la danza predispone all'accoglienza di ogni nuovo inizio.

Bibliografia

Bailly, J.-C. (2007). *L'immagine assoluta. Tempo e fotografia*. In J.-L. Nancy et al. *Del contemporaneo. Saggi su arte e tempo*. Milano: Mondadori.

Berthoz, A. (1998). *Il senso del movimento*. Milano: McGraw-Hill.

Han, B.-C. (2017). *Il profumo del tempo. L'arte di indugiare sulle cose*. Milano: Vita e pensiero.

Han, B.-C. (2023). *Vida contemplativa, Elogio de la inactividad*. Madrid: Taurus (ed. Kindle).

Heidegger, M. (1998). *Il concetto di tempo*. Milano: Adelphi.

Husserl, E. (1981). *Per la fenomenologia della coscienza interna del tempo*. Milano: Franco Angeli.

James, W. (1927). *Principi di psicologia*. Torino: Paravia.

- Jullien, F. (2002). *Il tempo. Elementi di una filosofia del vivere*. Roma: Luca Sossella.
- Jullien, F. (2017). *Essere o vivere, il pensiero cinese e il pensiero occidentale in venti contrasti*. Milano: Feltrinelli.
- Laban, R. (2003). *Espace Dynamique*. Bruxelles: Contredanse.
- Laban, R. (2009). *La danza moderna educativa*. Macerata: Ephemera.
- Lao-Tsu (1973). *Tao Tê Ching. Il libro della Via e della Virtù*. Milano: Adelphi.
- Martin, J. (1972). *The modern Dance*. New York: A. S. Barnes & Co.
- Merleau-Ponty, M. (2017). *Fenomenologia della percezione*. Firenze: Bompiani (ed. Kindle).
- Nancy, J.-L. et al. (2007). *Del contemporaneo. Saggi su arte e tempo*. Milano: Mondadori.
- Nancy, J.-L. (2009). *Il peso di un pensiero. L'approssimarsi*. Milano: Mimesis.
- Nancy, J.-L. (2014). *Il corpo dell'arte*. Milano: Mimesis.
- Porro, M. (2021), *La vita come processo / François Jullien, sul vivere. Doppiozero, 27 settembre 2021. [Online] Available: <https://www.doppiozero.com/francois-jullien-sul-vivere> (ultimo accesso: 10/01/2024).*
- Zambrano, M. (2016). *Chiari del bosco*. Milano: SE.
- Waldenfels, B. (2000). *Responsivität des Leibes. Spuren des Anderen in Merleau-Pontys Leib-Denken*. In Giuliani, R. (a cura di). *Merleau-Ponty und die Kulturwissenschaften*. München: Fink, 305–320.

Enrica Spada, *Variazione, pausa, ripresa*