

EMBODIED ABSTRACTION CONVEYING ABSTRACT CONCEPTS THROUGH DANCE TO IMPROVE SELF-AWARENESS: A QUALITATIVE SURVEY

IN-CORPORARE L'ASTRAZIONE VEICOLARE CONCETTI ASTRATTI ATTRAVERSO LA DANZA PER UNA MIGLIORE CONSAPEVOLEZZA DI SÉ: UN'INDAGINE QUALITATIVA

Ferdinando Ivano Ambra

Università degli Studi di Napoli Parthenope
University of Naples Parthenope

Luigi Aruta

Università degli Studi di Napoli Parthenope
University of Naples Parthenope

Debora Mona

Università degli Studi di Napoli Parthenope
University of Naples Parthenope

Abstract

The following contribution represents a transdisciplinary reflection on the relationship between body and cognition, through a qualitative investigation aimed to explore the expressive-communicative potential of movement. The theoretical framework of the paper is represented by the relationship between embodied theories and processes of learning, memory and emotion. Dance performance is used as a specific language for the bodily writing of three abstract concepts: loyalty, dignity and freedom. This qualitative survey was conducted on a sample of 5 people that received a semi-structured interview. The goal was to collect useful feedback for the study of the relationship between the performative body and emotion, for educational purposes.

Il seguente contributo è il risultato di una riflessione transdisciplinare intorno alla relazione tra corpo e cognizione, stimolata da un'indagine qualitativa orientata all'esplorazione delle potenzialità espressivo-comunicative del movimento. Il lavoro si colloca nella cornice scientifica delle teorie embodied in relazione con i processi di apprendimento, memoria ed emozione; e utilizza la danza come linguaggio corporeo-motorio di riferimento per la narrazione di tre concetti astratti quali: lealtà, dignità e libertà. Da qui la realizzazione di un'indagine qualitativa con campione di 5 persone, documentata da un questionario-intervista mirato a raccogliere feedback utili allo studio della relazione tra corpo per-formativo ed emozione, per fini educativi.

Keywords

Dance, Embodiment, Education, Neuroscience, Emotion

Danza, Embodiment, Educazione, Neuroscienze, Emozione

Introduzione

Embodiment e danza: comunicare, emozionare, apprendere

L'*Embodied Cognition Science* propone una visione olistica della mente considerata come il risultato dell'interazione del corpo con l'ambiente circostante (Iachini et al. 2013). Riflettere sul dialogo costante tra corpo e ambiente, significa porre l'attenzione sul ruolo che il corpo ricopre nei processi di neurosviluppo. Tale riflessione si inserisce nel ventaglio teorico dove il pensiero fenomenologico e le scienze neuro-cognitive trovano la loro sintesi nel corpo inteso come elemento determinante per la costituzione e lo sviluppo della cognizione e dell'identità (Capuccio 2006; Gallagher 2005). Dunque, corporeità e consapevolezza corporea risultano essere quello spazio neutro, ma focale, in cui pedagogia e scienze neuro-cognitive dialogano (Francesconi, 2011), spianando la strada alla ricerca e allo studio di modelli sperimentali di insegnamento *embodied-centered* (Iachini et al. 2013). In tal senso, il ruolo dell'attività motoria quale pratica che agisce *sul corpo e attraverso il corpo*, grazie ai processi fisio-biologici e neuronali innescati dalle esperienze vissute, diviene centrale per un corpo che vuole essere "*strumento-espressione della cognizione stessa*" (Aruta e Ambra, 2020). Dunque, la danza, in quanto attività motoria che agisce sia sul funzionamento fisico che su quello cognitivo (Vincent, 2019), rinforza tali considerazioni dal momento che l'espressività corporea è la sua unica forma di comunicazione. Ogni gesto è scelto con minuzia e lavorato con precisione affinché risponda efficacemente alla *communicative mission* che gli viene affidata, confermando che "*l'atto del danzare è, allora, qualcosa che deve avere a che fare con il desiderio, la volontà e il piacere di muoversi, con l'agio e l'agevolezza del dirsi*" (Iavarone, 2013). Danzare è tentare quindi di allineare corporeità, espressione e comunicazione; in tal modo la danza riesce a "*trasformare il movimento in linguaggio e plasmare le immagini in forme*" (*ibidem*) nel tentativo di veicolare uno specifico messaggio all'osservatore sollecitato a empatizzare e emozionarsi attraverso la visione di un'azione.

Un individuo percepisce e comprende i sentimenti e le azioni di un'altra persona, in base al proprio *background* emotivo-esperienziale, immedesimandosi in quei sentimenti e azioni (Immordino-Yang, 2008), e gli studi neuroscientifici intorno alla danza e alle sue potenzialità neuro-cognitive, si pongono in continuità con tale considerazione. La danza, in ogni suo stile, porta all'emozione e diverse evidenze dimostrano come il sistema emozionale dell'uomo, dotato di segni neuro-cognitivi e ormonali, manifesti bisogni che possono essere esauriti con la pratica o l'osservazione della danza (Christensen et al. 2017). Improvvisata o codificata, la danza è un'esperienza irrealizzabile senza l'attivazione cognitiva contemporanea di chi agisce e di chi osserva. Entrambi si muovono su un terreno comune che è quello dell'immaginazione (*ibidem*) che, sia per l'uno che per l'altro, muove dal proprio vissuto personale. Ciò che rende *embodied* l'esperienza osservativa della danza è il coinvolgimento sinestetico di tutto il corpo (Fischer-Lichte, 2014) determinato da una simulazione interna dell'azione osservata (Gallese, 2006). L'*embodied simulation* è il meccanismo attraverso il quale l'uomo comprende le azioni dell'altro, ne immagina le conseguenze e se ne dà una motivazione (*ibidem*) e questo processo di natura empatica trova solidità scientifica negli studi intorno ai *mirror neurons*. Questa famiglia di neuroni permette ad un individuo di riconoscere come proprio un movimento eseguito da un altro, in virtù di quel "*«vocabolario di atti motori», le cui «parole» sono rappresentate proprio da popolazioni di neuroni specchio*" (Iavarone, 2013).

1. Corpo, danza e comunicazione: un'indagine qualitativa

La presente indagine qualitativa ha come obiettivo principale esplorare le potenzialità educative dell'osservazione di una performance artistica, attraverso movimenti eseguiti con un preciso intento comunicativo. Infatti, la danza, per la sua natura artistica e creativa, ha nella pratica la genesi di movimenti definibili come *vettori comunicativi*, "*dedicarvisi significa coinvolgersi*

in una pratica corporea che produce degli effetti visibili sulla relazione che il soggetto ha con sé stesso” (Aruta e Ambra, 2020).

La percezione di un gesto, inoltre, non attiva solo il canale visivo, ma tutti i recettori sensoriali partecipano alla sua comprensione. Attraverso meccanismi di risonanza, un individuo può comprendere l’emozione e l’intenzione espressa da un corpo che danza e tali meccanismi sono gli stessi utilizzati nelle relazioni inter-personali di tutti i giorni (Christensen et al. 2017). Lo studio ha adoperato come espediente della riflessione inter ed intra-personale tre concetti astratti (*lealtà, dignità e libertà*), dunque difficilmente esprimibili attraverso gesti concreti, individuandone una “rappresentazione *embodied*” attraverso una performance corporea.

1.1 Sviluppo metodologico: l’astrazione *in-corporata*

Le potenzialità educative della performance artistica sono state esplorate attraverso un’indagine qualitativa. Ciascun soggetto selezionato (3 maschi e 2 femmine, di età compresa tra i 25 ed i 42 anni) ha visionato tre video (della durata di circa 30 secondi) rappresentanti i concetti astratti (Lealtà, Dignità e Libertà) attraverso performance di danza non accompagnate dalla musica. Al termine di ciascuna visione i soggetti erano sottoposti ad una breve intervista semi-strutturata che aveva la finalità di elicitare una riflessione sul contenuto del video, al fine di trasformare la mera visione in un’esperienza immersiva più profonda.

Le risposte fornite all’intervista sono state registrate ed appuntate su un taccuino. Successivamente sono state rilette ai soggetti, ed è stato chiesto loro di definirsi sulla base di esse (“*Cosa senti che queste risposte dicono di te?*”). Questa domanda ha fornito una restituzione sia agli intervistati che al gruppo di ricerca, mostrando gli effetti dell’intervista nonché il coinvolgimento dei soggetti nel processo di identificazione con la performer.

La realizzazione dei video ha richiesto un processo di studio accurato. Ciascun concetto astratto, infatti, è stato significato attraverso le definizioni di tre diversi dizionari della lingua italiana (Devoto Oli, Zingarelli, Treccani). Successivamente all’analisi delle definizioni, la performer ha rielaborato i diversificati significati rappresentandoli in tre diversi video-performance, uno per ogni concetto, partendo dal presupposto che “*l’astrazione stessa può essere considerata come un’esperienza corporea trasformata*” (Iavarone, 2013). La strategia compositiva per la creazione dei movimenti e dei gesti si è basata, quindi, su atti creativi *pensati* o *sentiti*. Il gesto, nato da un atto creativo *pensato*, è stato il risultato di una riflessione intorno ad un messaggio specifico da veicolare; il movimento nato da un atto creativo *sentito* è stato generato con l’espediente metodologico dell’*instant composition*, muovendo da una spontanea emozione.

1.1.1 Danza narrativa dell’astratto: la *lealtà*

La matrice di movimento a narrazione della *lealtà* è risultata essere la più razionalizzata, costruita a partire da molteplici atti creativi pensati. *In-corporare* questo concetto ha significato dedicare tempo alla composizione per l’esplorazione delle riflessioni personali della danzatrice intorno ad esso.

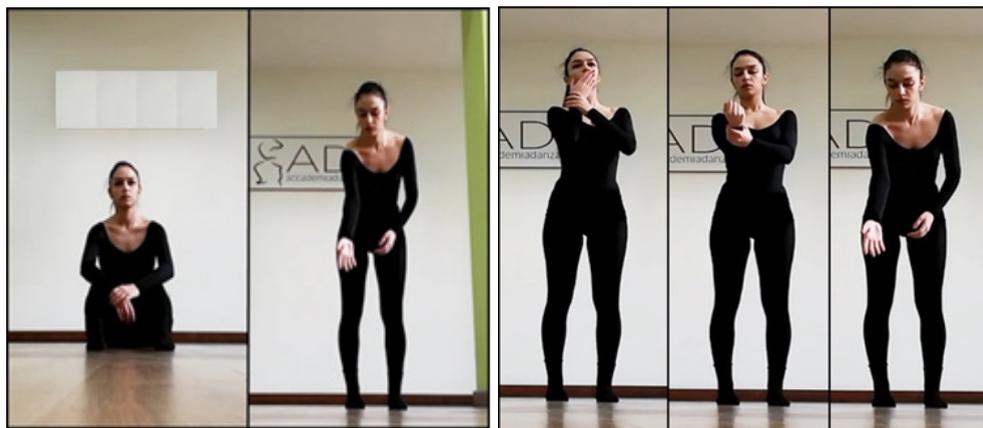


Figura 1

Figura 2

La posa a sinistra nella figura 1 (la danzatrice ancorata al suolo) rappresenta la stabilità, caratteristica ritenuta immancabile nelle persone leali. La posa a destra è parte di una sequenza motoria di tre gesti (riportati nel seguente ordine nella figura 2): portare la mano alla bocca, un pugno chiuso, l'apertura di una mano. Il primo dei tre gesti rimanda all'esigenza di dire qualcosa e dunque di tirarla fuori; il pugno chiuso, successivo, vuole essere espressione del tentativo di non farlo, di "trattenerla". L'apertura di una mano rimanda alla consapevolezza di dover essere sinceri per poter essere leali. Un esempio di lealtà diretta può essere invece dato dalle persone che, con le loro azioni o con la loro semplice presenza nella vita di qualcuno, sono in grado di trasmettere un senso di protezione e sicurezza. Tale riflessione è riportata in figura 3 con un movimento di appoggio della testa sulla spalla di qualcuno, atto di grande fiducia.



Figura 3

1.1.2 Danza narrativa dell'astratto: la dignità

La narrazione gestuale della *dignità* si distingue immediatamente per la sua propensione all'essenzialità e all'altezza, ispirata dalle immagini delle statue.

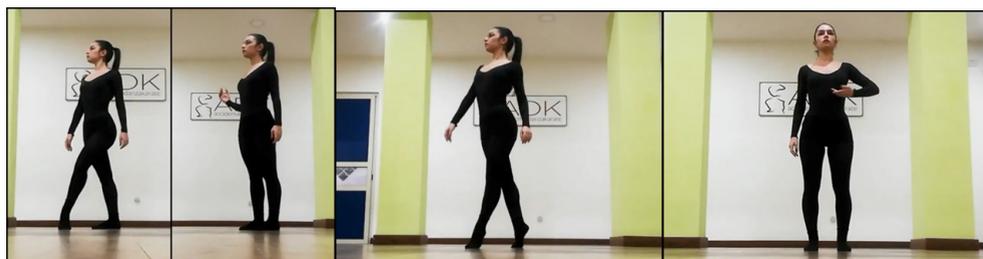


Figura 4

Figura 5

Figura 6

L'imponenza è stata resa con la torsione del busto rispetto alle gambe (riportata nella prima immagine della figura 4 e nella figura 5) e con l'assunzione di pose con una base di appoggio larga (evidente in tutte e tre le figure). Altre caratteristiche delle figure sono il movimento del mento verso l'alto e lo sguardo quasi mai rivolto alla camera (elementi visibili in tutte e tre le figure) in fase di esecuzione. I gesti risultano essere lenti, morbidi e controllati per rimandare alla sicurezza di sé e all'equilibrio. Inoltre, la prima delle pose in figura 4 è stata enfatizzata nella figura 5 con l'espedito tecnico del *relevè* rimandando all'immagine di una donna con il tacco; in questa posizione, la rotazione asincrona delle spalle restituisce eleganza e morbidezza. La figura 6 è l'istantanea del movimento della mano che scivola dall'alto verso il base con l'intento di "mostrarsi" e riferisce all'unica sequenza di movimento a narrazione della dignità concepita con un atto creativo pensato.

1.1.3 Danza narrativa dell'astratto: la libertà



Figura 7

Figura 8

Figura 9

La matrice di movimento a narrazione della *libertà* è il risultato di un atto creativo sentito generato dall'idea di libertà della danzatrice, perfettamente *in-corporata* nella danza. La prima posa in figura 7 richiama la tecnica del balletto classico, la seconda risponde ad un senso di abbandono e liberazione dato dall'apertura del corpo e lo sguardo rivolti verso l'alto. La libertà intesa come totale mancanza di costrizioni è riportata nel corpo con l'espedito tecnico del salto, mai presente nelle sequenze di movimento fino a qui illustrate. Il salto (riportato in figura 8) è la fine di una sequenza di movimento in cui vi è un pugno chiuso stretto al petto che trasferisce il suo "contenuto" all'altro pugno, per poi ritornare al pugno di partenza prima di esplodere nel salto. Tale matrice motoria si è posta l'obiettivo di narrare il senso di responsabilità, insito nel concetto stesso di libertà, quando bisogna fare una scelta, nonché il senso di libertà che deriva da una scelta fatta. La figura 9 è il risultato di un atto creativo ibrido: il movimento, concepito in maniera del tutto spontanea, rimanda ad un uccello che spalanca le ali in volo, metafora di libertà successivamente razionalizzata dalla danzatrice.

1.1.3 Le linee-guida per la composizione motoria

L'espressività del corpo come unico elemento comunicativo è stata garantita da specifiche condizioni che hanno veicolato la creazione del materiale videografico. In primo luogo, la danzatrice è stata vestita di un unico colore, nello specifico il nero, con abiti che evidenziassero i lineamenti corporei; l'*outfit* scelto è stato usato per tutti i concetti astratti rappresentati evitando ogni tipo di tessuto che potesse "sporcare" i movimenti. La seconda condizione ha riguardato la musica: utilizzata in fase di composizione, è stata poi rimossa in fase di *editing*. L'obiettivo è stato quello di "eliminare" il canale uditivo dalle possibilità percettive dell'osservatore. Infine, la danzatrice ha evitato ogni forma di espressione facciale che potesse assistere la narrazione dei concetti scelti.

1.2 L'indagine

Le tre sequenze di movimento a rappresentazione della *lealtà*, della *dignità* e della *libertà* sono state mostrate a cinque soggetti selezionati in maniera casuale: la scelta è ricaduta su individui di diversa età e titolo di studio, così da provare ad ampliare lo spettro dei risultati. L'unico requisito comune ai cinque soggetti è stata la continua pratica di attività motoria e sportiva.

1.2.1 L'intervista

L'intervista (composta da 13 domande), in forma semi-strutturata e modulata sulla spontaneità delle risposte dei soggetti, è stata somministrata individualmente dopo la visione di ciascun video ed è stata organizzata in tre sezioni.

La prima sezione (domande dalla 1 alla 5) è servita ad elicitarne l'aspetto emotivo del video, dunque è stato chiesto ai soggetti di esternare le sensazioni provate durante la visione, di dare un titolo al video, di associare un colore, un ricordo ed uno dei tre concetti astratti.

La sezione successiva (domande dalla 6 alla 9) ha richiesto ai soggetti di riguardare il video della performance e di evidenziarne il gesto che li colpiva di più, il perché, nonché le sensazioni ed i ricordi che esso ha elicitato in loro.

La terza sezione (domande dalla 10 alla 12) ha proposto la replica del movimento, nonché la riflessione intorno al suo significato, valutandone la "sincerità" anche una volta eseguito in prima persona.

Al termine dell'intervista le risposte riferite sono state rilette in modo da stimolare una riflessione sul sé chiedendo: "Cosa senti che queste risposte dicono di te?" (domanda 13).

Le domande e le risposte delle interviste sono riportate nelle tabelle 1 (*lealtà*), 2 (*dignità*) e 3 (*libertà*).

Tab.1. Nella seguente tabella sono riportate le domande e le risposte dei singoli soggetti dopo aver visionato il materiale videografico delle matrici di movimento a narrazione della *lealtà*.

Domande (<i>Lealtà</i>)	Soggetto A	Soggetto B	Soggetto C	Soggetto D	Soggetto E
1. Secondo te cosa esprime questo video?	<i>Nascita o rinascita</i>	<i>Una nascita, qualcosa che germoglia e si apre.</i>	<i>Un risveglio o una nascita.</i>	<i>Il senso della stanchezza emotiva.</i>	<i>Mistero, fluidità</i>
2. Quali sensazioni ed emozioni ti ha fatto provare?	<i>Gioia di vivere e riconoscenza proprio per la vita.</i>	<i>Serenità</i>	<i>Tranquillità</i>	<i>Non felice, nemmeno triste; come di vuoto, di sensazioni contrastanti.</i>	<i>Curiosità</i>

3. Sapresti dare un titolo a questo video?	<i>Vivo</i>	<i>Nascita di una farfalla</i>	<i>Risveglio / Rinascita</i>	<i>Instabilità emotiva</i>	<i>Battito</i>
4. Che colore assoceresti?	<i>Marrone o verde</i>	<i>Giallo luce</i>	<i>Bianco luce</i>	<i>Rosso, poi verde</i>	<i>Blu mare</i>
5. Quale di questi concetti astratti assoceresti?	<i>Dignità</i>	<i>Libertà</i>	<i>Lealtà</i>	<i>Lealtà.</i>	<i>Dignità</i>
6. Ti chiedo di riguardarlo e di pensare a quale movimento ti colpisce di più.	<i>Finale</i>	<i>Battito del cuore</i>	<i>Finale</i>	<i>Mani portate a sé, il movimento prima del battito del cuore.</i>	<i>Battito del cuore</i>
7. Sapresti dirmi come mai ti colpisce?	<i>Ha un impatto forte.</i>	<i>È molto significativo.</i>	<i>Mi fa pensare alla lealtà.</i>	<i>Mi sa di punizione verso sé stessi o di portare qualcosa a sé.</i>	<i>L'ho trovato significativo.</i>
8. Che sensazioni ti ha dato?	<i>Mi fa sentire la riconoscenza che sentivo all'inizio, come se mi indicasse che bisogna restituire alla terra i doni che si ricevono.</i>	<i>Mi fa sentire bene, sento la tua emozione espressa fisicamente.</i>	<i>Mi dà la sensazione di quando eviti di dire qualcosa per essere leale.</i>	<i>Mi sono sentita identificata, ho provato dolore.</i>	<i>Vitalità, esserci.</i>
9. Ti ha ricordato qualcosa?	<i>Niente in particolare.</i>	<i>Un cuore pulsante, ma anche una farfalla che esce dal bozzolo.</i>	<i>Le situazioni in cui sono stato leale, non ho parlato per non ferire in qualche modo.</i>	<i>Il modo in cui soffro per non far soffrire gli altri.</i>	<i>La vita.</i>
10. Ti sentiresti di provare a farlo?	<i>No</i>	<i>Sì</i>	<i>Sì</i>	<i>Sì</i>	<i>Sì</i>
11. Come mai non senti di volerlo ripetere? (oppure) Cosa hai provato facendolo?	<i>Non ne sono capace.</i>	<i>Mi sono sentita molto impacciata.</i>	<i>Sento di voler partire verso qualcosa però poi lascio perdere.</i>	<i>Non la stessa del vederlo, ma se mi guardassi farlo allo specchio forse lo sentirei di più.</i>	<i>Un po' in imbarazzo.</i>
12. Se facessi tu questo gesto, quale emozione e/o pensiero staresti esprimendo?	<i>Penserei a come mi sento quando dico "grazie" a qualcuno.</i>	<i>Volontà di allontanarmi dalla realtà, di usare quel varco che apri per uscirne fuori.</i>	<i>Vorrei dire come mi sento quando evito di parlare per il bene altrui.</i>	<i>Dolore</i>	<i>Lo farei con energia per trasmettere tanta vitalità.</i>

13. Ora rileggerò le tue risposte. Cosa senti che queste risposte dicano di te?	È come se avessi riscoperto e risentito dentro queste emozioni di cui ho parlato mentre guardavo il video, forse un po' mi mancavano.	<i>Sento una forte insoddisfazione, quasi una frustrazione.</i>	<i>Descrivono in che modo percepisco la realtà, come mi soffermo molto sulla relazione tra interno ed esterno di me e degli altri.</i>	<i>La fragilità, la tristezza, lo stress. L'essere incasinata, l'attraversare una fase transitoria.</i>	<i>Che dovrei affrontare la vita con più grinta.</i>
---	---	---	--	---	--

Tab.2. Nella seguente tabella sono riportate le domande e le risposte dei singoli soggetti dopo aver visionato il materiale videografico delle matrici di movimento a narrazione della dignità.

Domande (Dignità)	Soggetto A	Soggetto B	Soggetto C	Soggetto D	Soggetto E
1. Secondo te cosa esprime questo video?	<i>Le difficoltà del trovare il proprio equilibrio nel mondo.</i>	<i>Sembra un mare al tramonto, quando si calma dopo essere stato agitato.</i>	<i>La ricerca dell'equilibrio.</i>	<i>Una riflessione interiore</i>	<i>Attimi di vita</i>
2. Quali sensazioni ed emozioni ti ha fatto provare?	<i>Mi sento quasi in bilico.</i>	<i>All'inizio curiosità, poi seguendo il ritmo del movimento mi ha calmata.</i>	<i>Niente in particolare a livello emotivo, ero solo attento.</i>	<i>Calma, staticità, come attesa di qualcosa.</i>	<i>Attenzione</i>
3. Sapresti dare un titolo a questo video?	<i>La fune</i>	<i>Il mare</i>	<i>Accortezza</i>	<i>Trepidante riflessione</i>	<i>Slides of life</i>
4. Che colore assoceresti?	<i>Blu scuro</i>	<i>Azzurro</i>	<i>Blu</i>	<i>Grigio chiaro</i>	<i>Giallo caldo</i>
5. Quale di questi concetti astratti assoceresti di più?	<i>Lealtà (verso sé stessi)</i>	<i>Dignità</i>	<i>Dignità</i>	<i>Dignità</i>	<i>Libertà</i>
6. Ti chiedo di riguardarlo e di pensare a quale movimento ti colpisce di più.	<i>Mezzo giro finale con il braccio che si alza e poi arriva al petto</i>	<i>Apertura braccia iniziale</i>	<i>Passaggio della mano davanti a viso/ corpo</i>	<i>Posa iniziale</i>	<i>Spalle in avanti</i>
7. Sapresti dirmi come mai ti colpisce?	<i>È un movimento preciso, quasi tenace, però è comunque dolce.</i>	<i>È elegante, ma anche sicuro e forte.</i>	<i>Mi dà un forte senso di dignità.</i>	<i>Il modo di posizionare la gamba davanti mi trasmette attesa.</i>	<i>Il movimento a torcersi del suo busto.</i>

8. Che sensazioni ti ha dato?	<i>Forza, determinazione.</i>	<i>Mi sono sentita piccola, come davanti all'infinito, all'orizzonte.</i>	<i>Come se stessi dicendo a me stessa "questa sono io".</i>	<i>Sento l'eleganza.</i>	<i>Un invito all'attenzione.</i>
9. Ti ha ricordato qualcosa?	<i>Le ginnaste quando arrivano alla fine della trave e ruotano per ripartire.</i>	<i>Le passeggiate sulla riva in inverno.</i>	<i>Un velo che poi viene tolto, ma la postura in generale per tutto il video mi fa pensare ai cervi.</i>	<i>Il modo di mettere il piede davanti mi fa pensare ad un cigno.</i>	<i>Una statua greca.</i>
10. Ti sentiresti di provare a farlo?	<i>No</i>	<i>No</i>	<i>Sì</i>	<i>Sì</i>	<i>Sì</i>
11. Come mai non senti di volerlo ripetere? (oppure) cosa hai provato facendolo?	<i>Mi sentirei in imbarazzo.</i>	<i>Mi vergogno.</i>	<i>Le stesse sensazioni del guardarlo ma non con la stessa convinzione.</i>	<i>La stessa sensazione di attesa del vederlo.</i>	<i>La stessa sensazione di attenzione provata quando l'ho visto.</i>
12. Se facessi tu questo gesto, quale emozione e/o pensiero staresti esprimendo?	<i>La ricerca che facciamo tutti di un posto nel mondo e nella vita.</i>	<i>Sarebbe un gesto di accoglienza, immagino l'abbraccio tra me e mio figlio.</i>	<i>L'affermazione di me stesso.</i>	<i>Una fase di passaggio, sarebbe una posa di attesa.</i>	<i>Una fase di "messa a fuoco" su un momento della vita.</i>
13. Ora rileggerò le tue risposte. Cosa senti che queste risposte dicano di te?	<i>Probabilmente sento che quel posto nel mondo non l'ho ancora trovato o non è ancora del tutto davvero mio.</i>	<i>Parlano del mio "nonostante tutto", della mia resilienza.</i>	<i>Il bisogno di affermarsi tra la gente e di capire davvero chi si è. Mi fa pensare a come sono io e a come sono influenzato dagli altri, a come mi metto in discussione.</i>	<i>Che ho passato momenti stressanti ma ora sono calma, tranquilla. Parlano di una me vigile, con la guardia alta.</i>	<i>Probabilmente che sono in un momento della mia vita dove sento di aver bisogno di mantenere alta la concentrazione.</i>

Tab.3. Nella seguente tabella sono riportate le domande e le risposte dei singoli soggetti dopo aver visionato il materiale videografico delle matrici di movimento a narrazione della libertà.

Domande (Libertà)	Soggetto A	Soggetto B	Soggetto C	Soggetto D	Soggetto E
1. Secondo te cosa esprime questo video?	<i>La liberazione da costrizioni e catene.</i>	<i>Come una battaglia, sofferta, che finisce con la resa.</i>	<i>La rapidità dei movimenti mi fa pensare alla volontà di fare quello che si vuole senza dare importanza alle pressioni esterne, a una liberazione.</i>	<i>Energia</i>	<i>Evoluzione</i>
2. Quali sensazioni ed emozioni ti ha fatto provare?	<i>La determinazione a non arrendersi, il coraggio, la forza e il desiderio di libertà.</i>	<i>Inquietudine</i>	<i>La sensazione del volo, la libertà.</i>	<i>Carica, una forte attivazione.</i>	<i>Intensità</i>
3. Sapresti dare un titolo a questo video?	<i>Il volo ritrovato / Torno a volare</i>	<i>L'attesa (Attesa dei rinforzi tornando all'idea della battaglia)</i>	<i>Liberazione</i>	<i>Attacco alla forza</i>	<i>D.</i>
4. Che colore assoceresti?	<i>Azzurro cielo</i>	<i>Blu</i>	<i>Azzurro cielo</i>	<i>Rosso fuoco, giallo luce, arancio</i>	<i>Nero</i>
5. Quale di questi concetti astratti assoceresti di più?	<i>Libertà</i>	<i>Libertà</i>	<i>Libertà</i>	<i>Libertà</i>	<i>Lealtà</i>
6. Ti chiedo di riguardarlo e di pensare a quale movimento ti colpisce di più.	<i>Le braccia e la schiena come se avesse le ali</i>	<i>Posa iniziale</i>	<i>Il movimento delle ali</i>	<i>Giri iniziali</i>	<i>Il movimento delle ali</i>
7. Sapresti dirmi come mai ti colpisce?	<i>Per l'armonia dei movimenti, le "ali" e lo sguardo rivolto al cielo danno un senso di liberazione e gioia.</i>	<i>Perché la danzatrice è di spalle.</i>	<i>Mi ci rivedo, è un'immagine a cui sono legato.</i>	<i>Per la sensazione che mi ha trasmesso.</i>	<i>E' un gesto molto intenso.</i>

8. Che sensazioni ti ha dato?	<i>Liberazione, forza di spirito, desiderio di lottare e non arrendersi.</i>	<i>Inquietudine, non mostri il volto e non so se stai sorridendo oppure no, non so cosa aspettarmi.</i>	<i>Volo e velocità.</i>	<i>La libertà che hai quando danzi anche senza musica o senza che nessuno ti guardi.</i>	<i>Intensità, espansione</i>
9. Ti ha ricordato qualcosa?	<i>Nulla in particolare.</i>	<i>Nulla in particolare.</i>	<i>Il mio percorso di studi.</i>	<i>Il walzer de "La Bella e la Bestia".</i>	<i>Un periodo della mia vita.</i>
10. Ti sentiresti di provare a farlo?	<i>No</i>	<i>No</i>	<i>Sì</i>	<i>No</i>	<i>No</i>
11. Come mai non senti di volerlo ripetere? (oppure) cosa hai provato facendolo?	<i>Non ne sono capace purtroppo.</i>	<i>Mi vergogno.</i>	<i>liberazione in tutti i sensi.</i>	<i>Lo farei solo in camera mia completamente da sola.</i>	<i>Non ne sono capace.</i>
12. Se facessi tu questo gesto, quale emozione e/o pensiero staresti esprimendo?	<i>Esprimerei esattamente questi concetti, le sensazioni che mi ha dato vederlo.</i>	<i>Vorrei andare via, dare le spalle a tutti. Per me sarebbe positivo, stare dal lato di chi guarda invece mi agita un po'.</i>	<i>Esprimere una libertà pesante.</i>	<i>Felicità e leggerezza.</i>	<i>Il cambiamento, l'evolversi, il migliorarsi.</i>
13. Ora rileggerò le tue risposte. Cosa senti che queste risposte dicano di te?	<i>Che forse queste emozioni e questa libertà sono quello che cerco anche io nella mia quotidianità.</i>	<i>Che non devo arrendermi, ma essere solido e risollevarmi.</i>	<i>Che forse sono incoerente, ma allo stesso tempo vero. Mi sento come se dovessi scegliere quale delle due cose preferisco "affrontare", la libertà o il suo peso.</i>	<i>È un buon momento per me, penso di essere felice.</i>	<i>Che potrei aprirmi di più al cambiamento. Forse resto sempre ancorato alle mie convinzioni e ai miei ricordi.</i>

2. Discussione dei risultati della ricerca

Le risposte fornite alla tredicesima domanda (*Ora rileggerò le tue risposte. Cosa senti che esse dicono di te?*) hanno evidenziato le potenzialità della metodologia adottata. Ad esempio, il soggetto C dopo il video sulla Lealtà ha risposto: «*Descrivono in che modo percepisco la realtà, come mi soffermo molto sulla relazione tra interno ed esterno di me e degli altri.*» dimostrando come egli abbia effettuato una meta-riflessione sul suo modo di relazionarsi con la realtà che lo circonda. Il soggetto A, alla stessa domanda posta dopo la performance sulla Dignità, ha riferito: «*Probabilmente sento che quel posto nel mondo non l'ho ancora trovato o non è ancora del tutto davvero mio*» evidenziando quanto il questionario abbia sollecitato il bisogno di concentrarsi sui risultati raggiunti rispetto al personale bisogno di avere una propria

dimensione o tendere ad essa. In altri casi sono emerse le potenzialità trasformative del modello proposto, ad esempio il soggetto D alla tredicesima domanda posta al termine del video sulla Libertà ha dichiarato: «*potrei aprirmi di più al cambiamento. Forse resto sempre ancorato alle mie convinzioni e ai miei ricordi*».

Dunque, l'esplorazione delle potenzialità educative della performance artistica, obiettivo di questa indagine qualitativa, sembra trovare già significativa risposta nelle riflessioni attivate dai soggetti coinvolti. Indipendentemente dall'assegnazione del corretto concetto astratto al video, il movimento della danzatrice sembra essere riuscito nell'intento di allineare emotivamente esecutore e osservatore.

Dato il ridotto numero di soggetti intervistati non è possibile effettuare una generalizzazione dei risultati, perché le risposte fornite possono essere ricondotte a vissuti personali ampi e variegati. Purtroppo, ad una lettura più approfondita delle risposte, si può tranquillamente affermare che l'osservazione del movimento e l'esperienza corporea del movimento osservato hanno spinto i soggetti ad un'autoriflessione sentita e profonda.

Andando nello specifico dell'esperienza, i soggetti selezionati non sempre hanno scelto di eseguire i gesti evidenziati, talvolta, per imbarazzo o presunta incapacità a riprodurli. Si potrebbe ipotizzare che in essi vi fosse la precisa volontà di mantenere "vivo" quanto percepito, evitando di "sporcarlo" con la propria azione.

Circa i gesti evidenziati ed eseguiti, pare che l'esecuzione abbia intensificato l'emozione *agita* o permesso al soggetto di esperire una propria emozione, che appare addirittura talvolta in contrasto con quanto essi avevano avvertito durante la mera osservazione. I gesti eseguiti risultano quelli tecnicamente più semplici rispetto ai gesti solo evidenziati, anche se questa considerazione andrebbe misurata in base alla domestichezza motoria del soggetto rispetto all'esecuzione di un'azione costruita e realizzata intorno a specifici parametri di movimento riconducibili al modello labaniano dell'*Effort* (Maletic, 2011). Questo potrebbe rinforzare quanto detto precedentemente, facendo ipotizzare ad una potenziale auto-inibizione dei soggetti rispetto alla loro capacità di eseguire i gesti con la stessa qualità esecutiva della danzatrice.

Infine, la prima reazione di tutti i soggetti all'ultimo quesito è stata quella di sentirsi disorientati. Essi hanno dichiarato di sentirsi come dinanzi ad uno specchio, essendo chiamati a dare dei *feedback* rispetto alle loro stesse risposte. Ciò ha spinto i soggetti a riflettere su alcuni aspetti della propria personalità, a leggere razionalmente un personale tratto emotivo istintuale e a riconoscere sensazioni percepite e mai elaborate prima. Complessivamente si può affermare che i soggetti hanno potuto sperimentare *sul corpo e attraverso il corpo* le potenzialità espressive e comunicative del movimento attraverso la danza, osservandola, eseguendola o immaginandola.

Conclusioni

Questa indagine qualitativa, ponendosi l'obiettivo di esplorare le potenzialità espressivo-comunicative del movimento attraverso la danza, ha in seno i semi di una riflessione più ampia intorno alla danza intesa come pratica in grado di "*realizzare uno stato di incontro, in cui possa avvenire una elaborazione collettiva del senso*" (Pontremoli, 2018). L'esperienza della danza può assistere i processi autoriflessivi intorno alle proprie emozioni, come già ipotizzato in un percorso di danza educativa per soggetti obesi in età evolutiva (Aruta e Ambra, 2020) e come osservato nell'analisi di una performance di danza sul tema *gender* (Aruta et al. 2020). Questo contributo vorrebbe direzionare l'attenzione anche sui processi di ricollocamento delle emozioni, mediati dall'osservazione, dalla riflessione e dall'emulazione del movimento osservato. Tale considerazione potrebbe aprire nuovi fronti di ricerca nell'ambito degli studi intorno ai vantaggi della danza come dispositivo di adattamento cognitivo e sociale, offrendosi come orizzonte di approfondimento neuroscientifico, in grado di assistere gli studi intorno alla didattica delle attività corporeo-motorie per l'apprendimento e il neurosviluppo. La danza, sostenuta scientificamente, letta nella sua natura transdisciplinare e organizzata secondo un modello

didattico sperimentale che guarda alla sua natura più inclusiva, può divenire un suggestivo e concreto orientamento pedagogico in uno scenario storico che, con i suoi *switch* corpo-digitale, ha imposto una forzata riconsiderazione della relazione tra corpo e apprendimento. In tal senso, l'impianto metodologico discusso in questo contributo, sembra avere le potenzialità per potersi inserire nel ventaglio delle strategie operative della Didattica a Distanza; un modello che, costruito sulla relazione tra azione (osservata e/o eseguita) e riflessione, non ridimensiona il ruolo del corpo, piuttosto ne rilancia l'indispensabilità nei processi di apprendimento in un momento ostativo per il corpo "in presenza", surrogato dai *digital devices*.

Riferimenti bibliografici

- Aruta L., Ambra F.I. (2020). *Coreo-grafie di corpi vissuti. Danza narrativa di un'esperienza educativo-terapeutica*. Rivista Formazione & Insegnamento 2-2020. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/4111/3732>
- Aruta L., Ambra F.I., Pontremoli A., Iavarone M.L. (2020). *La danza come esperienza educativa sul genere. Analisi critica della performance "Collective Trip: una questione di gender"*. Education Sciences & Society, 2/2020 ISSN 2038-9442, ISSN e 2284-015X http://ojs.francoangeli.it/_ojs/index.php/ess/article/view/9482
- Cappuccio M. (2006). *Neurofenomenologia. Le scienze della mente e la sfida dell'esperienza cosciente*. Milano: Bruno Mondadori.
- Christensen J.F., Cela-Conde C.J. e Gomila A. (2017). *Not all about sex: neural and biobehavioral functions of human dance*. Annals of the New York Academy of Science. <https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/nyas.13420>
- Fischer-Lichte E., (2014). *Estetica del performativo - Una teoria del teatro e dell'arte*. Carocci Editore, Roma.
- Francesconi D. (2011). *Pedagogia e neuroscienze cognitive in dialogo. L'esempio dell'esperienza corporea*. Rivista Formazione & Insegnamento 1-2011. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/1150/1115>
- Gallagher S. (2005). *How the body shapes the mind*. New York: Oxford University Press.
- Gallese, V., (2006). *Corpo vivo, simulazione incarnata e intersoggettività. Una prospettiva neuro-fenomenologica* in Cappuccio M. (a cura di) *Neurofenomenologia: le scienze della mente e la sfida dell'esperienza cosciente*. Mondadori Editore, Milano.
- Iachini T., Iavarone M.L., Ruotolo F., (2013). *Toward a teaching embodied-centered: perspectives of research and intervention*. Research on Education and Media VN.1, 2013.
- Iavarone M.L. (2013). *Abitare la corporeità. Nuove traiettorie di sviluppo professionale*. Franco Angeli.
- Immordino-Yang, M. H. (2008). *The Smoke Around Mirror Neurons: Goals as sociocultural and emotional organizers of perception and action in learning*. Mind, Brain, and Education, 2:2, pp. 67–73. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1751-228X.2008.00034.x>
- Maletic V. (2011). *Rudolf Laban – Corpo, spazio, espressione*. Palermo. L'Epos.
- Pontremoli A. (2018). *La danza 2.0: paesaggi coreografici del nuovo millennio*. Roma-Bari: Laterza.
- Pontremoli A. (2004). *La danza. Storia, teoria, estetica nel Novecento*. Roma-Bari: Laterza.
- Vincent L. (2019). *Fate danzare il cervello*. Milano: Ponte alle Grazie.