

Progetto "Deeper Dance"

Un viaggio nell'inconscio... attraverso la danza. Il Progetto presentato da **Laura Scaringella**, danzatrice classica di alto profilo, propone un percorso introspettivo, una variante molto originale della notissima esortazione socratica: *"Conosci te stesso"*.

Laura utilizza un metodo assolutamente originale che affonda le proprie radici in numerose discipline. L'introspezione, l'ascolto del proprio corpo, la conversione indotta dalla musica e l'osservazione dei *"punti critici"* presenti nel corpo di ciascuno di noi, diventano altrettante Vie d'accesso alla parte più profonda e sottile della Coscienza, andando a rivelare aspetti dell'inconscio più profondo, difficilmente indagabili con altre tecniche.

Lasciamo la parola a **Laura Scaringella**, rappresentata nelle bellissime immagini di Silvano La Porta, che ci introdurrà nel significato più concreto del suo ambizioso Progetto.

"Spesso si parte dalla psiche, analizzandola e cercando nelle sue profondità il fulcro del problema o del blocco che affligge.

E se piuttosto si partisse dal blocco stesso, che, somatizzato nel proprio corpo, crea quella tensione articolare o quella debolezza in un determinato arto o fibra muscolare?

Attraverso la mia esperienza come danzatrice classica ho provato e sperimentato nel tempo sensazioni ed intuizioni molto interessanti, che mi hanno permesso di fare un viaggio nell'inconscio e di comprendere meglio la mia essenza, o quella di chi ho visto danzare, perché nulla è più vero del nostro linguaggio del corpo, della nostra postura, dei piccoli ma fondamentali dettagli del movimento, che soltanto un occhio attento può scorgere.

Le parole spesso mentono, anche quando crediamo di essere sinceri completamente. Il pensiero filtra, decide, condiziona ogni parte del discorso che si sta intraprendendo. Il movimento no.

Esso è fatto della stessa sostanza dell'inconscio ed è partendo da lì che si affronta se stessi per davvero, cercando di conoscersi nella totale autenticità.

La danza diventa cura e permette così una crescita consapevole. Il corpo non è più vissuto come gabbia, ma bensì come strumento per far volare la propria essenza. Tutto si scioglie ed il benessere riaffiora nella nostra vita.

La sessione si svolge in questi passaggi: si inizia partendo da terra, eseguendo alcuni esercizi di sbarra a terra, con elementi di danza classica, per sollecitare l'attivazione del corpo, così da individuare i diversi blocchi energetici e muscolari; in seguito si procederà con l'ascolto di alcuni brani musicali, assumendo una posizione di rilassamento, chiudendo gli occhi e lasciandosi pervadere dalla musica; successivamente le persone potranno raccontare le loro sensazioni, le visioni e gli stati d'animo che quella musica ha suscitato in loro.

Si procederà a questo punto con un'improvvisazione coreografica su una delle musiche ascoltate, così da comprendere se il proprio corpo stia entrando in connessione con l'inconscio.

Infine, le persone potranno condividere verbalmente ciò che hanno provato in questa esperienza.

A questo punto, grazie ad una lettura più chiara di quanto osservato nella complessità dell'esperienza, del movimento, delle resistenze iniziali, delle rigidità, o della timidezza, sarà possibile, attraverso la danza, vivere quei blocchi nella loro profondità, fino a scioglierli.

Chi potrebbe essere interessato a questo tipo di percorso? Persone che hanno avuto o hanno a che fare con la danza e che desiderano approfondire la conoscenza di sé.

Persone che vorrebbero sperimentare la sensazione di libertà che può offrire la danza, andando oltre i pensieri e le parole. Chi ha voglia di conoscersi attraverso il corpo ed ha la curiosità e la voglia di sperimentare o sperimentarsi, senza paure o resistenze mentali.

Questo tipo di esperienza può essere fatta singolarmente o in gruppo. Si avrà l'opportunità di inebriarsi di musica, danza e profondità affascinanti, che ancora non conosciamo di noi stessi”

Le fotografie sono di Silvano La Porta © 2024 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 09/11/2024

Salvato in PDF in data: 04/10/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/recensioni-2/arte-recensioni-2/nnn/09/11/2024/>