



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**DIPARTIMENTO DI STUDI LINGUISTICI E LETTERARI**

**DIPARTIMENTO DEI BENI CULTURALI**

**Archeologia, Storia dell'arte, del cinema e della musica**

**Corso di laurea triennale in Discipline delle Arti, della Musica e dello  
Spettacolo**

**Tesi di laurea**

**Grotowski e la dance ability:  
il superamento del limite tra arte e vita**

**Relatrice: Prof.ssa Paola Degli Esposti**

**Laureanda: Francesca Bassani**

**Matricola: 2020594**

**Anno Accademico 2022/2023**

*La danza è il  
linguaggio nascosto  
dell'anima*

Martha Graham

# INDICE

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>p. 4</b>
<b>1. GROTOWSKI E IL LAVORO SULL'ATTORE</b>	<b>p. 6</b>
1.1. Biografia	p. 6
1.2. Akropolis	p. 8
1.3. Il Principe costante	p. 9
1.4. Il training	p. 10
1.5. L'attività parateatrale	p. 14
<b>2. DAL TEATRO ALLA DANZA: LA DANCE ABILITY COME PROGETTO     INCLUSIVO</b>	<b>p. 15</b>
2.1. Robert Wilson	p. 15
2.2. Maria Fux	p. 16
2.3. La danza	p. 17
2.4. La dance ability	p. 18
2.5. Il superamento del limite in Grotowski e nella dance ability	p. 24
<b>3. LA DANCE ABILITY ALL'OTTAVO GIORNO: SUPERARE IL LIMITE</b>	<b>p. 25</b>
3.1. La mia esperienza	p. 25
3.2. Il limite e il suo superamento nella vita	p. 29
3.3. Conclusioni	p. 30
<b>APPENDICE</b>	<b>p. 32</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>p. 40</b>

## INTRODUZIONE

Questo elaborato mostra come il lavoro del regista Grotowski con i suoi attori può essere confrontato con un'altra disciplina, la danza, nello specifico la *dance ability*. Essa rappresenta una pratica espressivo- corporea che offre l'opportunità di esprimersi in modo efficace a persone con diverse capacità. Si tratta di una disciplina accessibile che consente lo sviluppo della creatività, rendendo partecipi individui di qualsiasi età, riesce ad essere efficace in egual modo per tutte le persone. È una tecnica accessibile che permette di sviluppare una propria creatività dove per partecipare non è necessario essere ballerini ma può partecipare chiunque di qualsiasi età e condizione fisica. Prima di esaminare la *dance ability*, l'attenzione si focalizza sul lavoro di Grotowski in due delle sue opere principali, *Akropolis* e *Il Principe costante*. Successivamente, si affronta la transizione dal teatro alla danza, analizzando il lavoro di Robert Wilson, regista statunitense, attraverso le sue opere *Deafman's glance* e *ByrdwoMAN*. Inoltre, si esamina Maria Fux, nota nel campo della danza, con un approccio che abbraccia la danzaterapia come metodologia alternativa rispetto alla *dance ability*. Sia Robert Wilson che Maria Fux rappresentano esempi che si allineano con uno dei principi fondamentali della *dance ability*: l'inclusione. Entrambi lavorano con diverse forme di abilità. Ciò permette di fornire esempi di artisti che operano senza alcuna forma di esclusione, evidenziando il potenziale inclusivo dell'arte.

Nella *dance ability*, l'accesso è aperto a tutti, poiché ogni individuo possiede limiti, fragilità, abilità e timori. La perfezione è una nozione inesistente in questo contesto. Ogni individuo è caratterizzato da una complessa interazione di forze e limitazioni, che possono costituire un'opportunità per la crescita personale e l'arricchimento della vita. Tra gli obiettivi della *dance ability* rientra la promozione di relazioni autentiche e la partecipazione culturale e sociale delle persone con disabilità, sottolineando la sua natura come disciplina inclusiva e trasformativa.

Il secondo capitolo evidenzia come la *dance ability* miri a sfatare pregiudizi e idee errate tra individui con e senza disabilità, celebrando la diversità come una fonte di arricchimento artistico attraverso la comunicazione e l'educazione. In effetti, Jerzy Grotowski, con il suo lavoro sull'attore, si concentra sul concetto di superamento del limite. Il confronto tra Grotowski e la *dance ability* dimostra che il superamento del limite appartiene innanzitutto alla vita stessa, dove quotidianamente si presentano sfide ed ostacoli che richiedono di essere superati.

Sia Grotowski che la *dance ability* pongono l'accento sul superamento del limite, ma in particolare, la *dance ability* incarna il concetto di inclusione. Entrambi sono esempi positivi per l'intera comunità, promuovendo un ambiente in cui nessuno è escluso. Insegnano a individui di tutto il mondo a vedere i limiti non come ostacoli insormontabili, ma come opportunità di crescita e miglioramento. Questi limiti non sono un peso, ma una sfida da affrontare con determinazione.

Il tema del superamento del limite può sembrare scontato o limitato a discipline come il teatro o la danza, dove si richiedono competenze specifiche per superare gli ostacoli. Tuttavia, è un concetto di straordinaria attualità e rilevanza, da diffondere come il concetto di inclusione stessa.

Oggi, la parola limite può evocare paura, spingendo molte persone a evitare il confronto con l'ignoto. È più comodo rimanere nella zona di *comfort* piuttosto che affrontare le sfide che la vita ci pone davanti.

In questa tesi, ho sfruttato la testimonianza di un professionista, Ivan Cottini, e la mia esperienza personale per affrontare con responsabilità questo importante argomento.

## CAPITOLO 1

### GROTOWSKI E IL LAVORO SULL'ATTORE

#### 1.1. Biografia

Jerzy Grotowski, nato l'11 agosto 1933 a Rzeszów, è un attore, regista e pedagogo polacco che ha innovato il mondo teatrale novecentesco. Il padre è stato guardia forestale, la madre insegnante, mentre il fratello, di tre anni più grande, è stato professore di fisica teorica all'Università di Jagielloński di Cracovia. All'inizio della Seconda Guerra Mondiale Grotowski si trasferisce con la madre e il fratello nel villaggio di Nienadowka, vicino al paese natale, e frequenta la scuola media a Rzeszów, dove lavora la madre. Nel 1950 la famiglia si sposta a Cracovia, dove l'artista termina le scuole superiori, nonostante rimanga assente un intero anno scolastico a causa di una grave malattia. Il padre lascia la Polonia per stabilirsi in Paraguay dove vive fino alla morte. Nel luglio del 1951 Grotowski si iscrive al Dipartimento di recitazione della Scuola statale d'Arte di Cracovia, sostenendo una prova teorica ed una pratica, e conseguendo nel 1955 il diploma d'attore con una tesi sulla recitazione. In seguito studia presso l'istituto d'Arte teatrale di Mosca, fondato da Konstantin Sergeevič Stanislavskij (1863-1938) nel 1898, dove frequenta i corsi di regia. Nell'arco di tutta la sua formazione ha l'opportunità di studiare in modo dettagliato l'attività di grandi innovatori russi: Stanislavskij, Vsevolod Ėmil'evič Mejerchol'd (1874-1940) e Evgenij Bagrationovič Vachtangov (1883-1922). Nell'estate del 1956 trascorre due mesi in Asia Centrale entrando in contatto con il mondo orientale e sviluppando curiosità e passione per questa cultura. Durante il soggiorno si avvicina alla cultura esoterica e incontra cultori di filosofia orientale in occasione di convegni. Il periodo compreso tra il 1956 e il 1959 segna l'inizio della sua carriera professionale di regista, vissuta principalmente a Cracovia. Qui, dopo aver terminato gli studi, lavora ai suoi primi spettacoli nello Sary Teatr e l'allestimento più significativo è *Le sedie* di Ionesco (29 giugno 1957). Tra il 1957 e 1958 organizza e tiene conferenze settimanali sulla filosofia orientale affrontando temi come il buddismo, lo yoga, le *Upanishad*, Confucio, il taoismo e il buddismo-zen. È anche regista di alcuni drammi per la radio polacca, tra cui spicca l'adattamento radiofonico di *Sakuntala*. Nello stesso

periodo si occupa degli *Dei della pioggia* (1958) e quattro mesi più tardi lo mette in scena, con un titolo diverso, al Teatro delle tredici file di Opole<sup>1</sup>.

Dal 1959 comincia a lavorare nel mondo del teatro e nello stesso anno e dirige il Teatro delle tredici file, che nel 1962 è stato rinominato Teatro Laboratorio. Il 1964 rappresenta un anno di svolta per il Teatro Laboratorio che si trasferisce da Opole a Wroclaw. Dal 1965 Grotowski viaggia spesso in Europa occidentale per esibire dimostrazioni del suo lavoro e dall'anno successivo istituisce corsi annuali per gli studenti stranieri presso il teatro. La compagnia intraprende diverse tournée internazionali ricevendo l'appoggio e la fiducia da parte di diversi personaggi dell'ambiente artistico, oltre a tre riconoscimenti nazionali; nonostante ciò, il gruppo non viene visto positivamente dalle istituzioni polacche che nutrono dubbi e perplessità sull'applicazione delle tecniche adottate. Un ventennio più tardi il Teatro Laboratorio si scioglie e tutti i membri intraprendono percorsi individuali e separati.

Già dai primi lavori di Grotowski iniziano ad essere messi in evidenza alcuni argomenti chiave attorno ai quali ruota la sua ricerca espressiva teatrale: l'autonomia del teatro dalla matrice letteraria, la centralità dell'attore e della sua espressione fisica che acquisisce maggiore rilevanza rispetto alla parola, il movimento del corpo, il rapporto con lo spettatore, che è diverso rispetto a quello della tradizione teatrale. Il carattere maggiormente innovativo è la ricerca dell'essenzialità al fine di strutturare spettacoli scenicamente poveri, anche di mezzi tecnologici, ma ricchi di contenuti. In questo contesto l'attore deve attivare in sé il canale energetico tra interiorità ed exteriorità per stimolare il pubblico che recepisce tale energia, restando in parte passivo. Il suo teatro si può quindi definire Teatro Povero in quanto prende in considerazione solo l'essenziale. Grotowski propone, infatti, di eliminare il palcoscenico, disporre gli attori in maniera differente facendoli recitare fra gli spettatori, rimuovere gli effetti di luce e la musica poiché l'attore la produce attraverso la sua voce, anche se a volte compare uno strumento musicale, come nel *Principe Costante*, in cui è presente un violino. Il suo è un teatro con carattere nazionale che tiene conto del contesto in cui gli attori si formano e dell'ambiente sociale in cui si sviluppano. Grotowski propone, quindi, un metodo concreto da seguire per la professione teatrale e il Teatro Laboratorio ne è un perfetto esempio. Tra gli spettacoli da lui diretti: *Akropolis* e *Il principe Costante*.

## 1.2. Akropolis

---

<sup>1</sup> JENNIFER KUMIEGA, *Jerzy Grotowski. La ricerca nel teatro e oltre il teatro (1959 – 1984)*, Firenze, 1989, p.14.

Il testo *Akropolis* viene pubblicato nel 1904 dal drammaturgo Stanislaw Wyspiański (1869-1907) e messo in scena da Grotowski nel 1962 nel contesto del Teatro Laboratorio, ottenendo riconoscimenti a livello internazionale. Tra tutti gli spettacoli è quello che si distacca maggiormente dal prototipo letterario. La trama del dramma ruota attorno a una leggenda che narra come, nella notte della Resurrezione nella Cattedrale di Cracovia, i personaggi rappresentati negli arazzi del XVI secolo appesi alle pareti del Palazzo Reale di Cracovia prendano vita per rievocare episodi biblici e dell'antichità classica. Nella lettura dell'autore Wyspiański, l'obiettivo è mettere in evidenza il contributo collettivo delle civiltà umane attraverso il confronto con l'esperienza contemporanea. Jerzy Grotowski contestualizza la storia nel XX secolo ambientandola nel campo di sterminio di Auschwitz, un luogo che ha messo alla prova i valori etici e morali. In *Akropolis*, i miti e le motivazioni dell'antichità sono interpretati dagli attori come frammenti di umanità, rievocando coloro che hanno sofferto la prigionia e le torture dei campi di sterminio. Gli spettatori osservano o immaginano un mondo di cui non hanno esperienza diretta. Grotowski e i suoi attori costruiscono un'azione scenica completa basata sull'improvvisazione durante le prove, aggiungendo una dimensione fisica alle parole. Le scene mitiche, che includono eventi come la Guerra di Troia, il rapporto tra Paride ed Elena, l'incontro tra Giacobbe e l'angelo e la Resurrezione, vengono raffigurate attraverso una realtà onirica. Gli spettatori, seduti su piattaforme rialzate, assistono a questa rappresentazione in uno spazio dominato da una grande cassa colma di oggetti vari, tra cui ferraglie, tubi da stufa, una carriola, e una vasca da bagno. Gli attori utilizzano esclusivamente questi oggetti durante la *performance* per costruire e modificare l'ambiente scenico. Ad esempio, la stufa, appesa a corde, viene spostata manualmente per creare complesse composizioni architettoniche. Alla fine dello spettacolo, la sala è completamente trasformata in un ambiente metallico, evocando indirettamente il fuoco dei forni crematori di Auschwitz. Va notato che, pur non costruendo fisicamente un forno crematorio, la compagnia riesce a suscitare negli spettatori l'associazione con il fuoco attraverso l'uso creativo degli oggetti. In termini scenici *Akropolis* è improntato all'estetica del Teatro Povero e si basa sul principio dell'autosufficienza, secondo il quale nulla può essere introdotto durante l'azione che non sia già presente fin dall'inizio. La sala contiene persone e oggettistica sufficienti a creare gli elementi essenziali dello spettacolo: l'atmosfera, il suono, il tempo e lo spazio. Quindi, il teatro povero cerca di ottenere il massimo effetto con il minimo numero di oggetti. Ogni movimento degli attori è rigorosamente coreografato e stilizzato. Per quanto riguarda costumi e scene, Grotowski collabora con lo scenografo polacco Josef Szajna (1922-2008), un amico di lunga data e sostenitore del teatro, che ha trascorso un periodo in un campo di concentramento durante la Seconda Guerra Mondiale, portando con sé questa esperienza nella sua collaborazione con Grotowski. Durante il *training* per *Akropolis*, è data particolare attenzione all'uso del viso come una sorta di maschera,



ottenuta mediante la manipolazione dei muscoli facciali. Inizialmente, i muscoli facciali vengono utilizzati come punto di partenza per il *training*, ma l'obiettivo è quello di utilizzare il viso come un'entità espressiva che superi le semplici emozioni. In quest'ottica, il linguaggio verbale è impiegato in modo ritualistico, andando oltre la comunicazione intellettuale e diventando un mezzo per esprimere la dimensione simbolica dello spettacolo<sup>2</sup>.

### 1.3. Il principe Costante

Nel 1965 Grotowski mette in scena *Il principe Costante* di Pedro Calderòn de la Barca (1600-1681), ambientato nel Seicento e filtrato attraverso la visione personale che il regista ha dell'opera. La trama ha come protagonista il principe Sigismondo che viene imprigionato da suo padre per aver tentato di impadronirsi del trono. Mentre è in prigione, il principe vive una serie di esperienze surreali e mistiche, che mettono alla prova la sua fede e la sua percezione della realtà. L'opera esplora temi come il libero arbitrio, la fede religiosa e la redenzione. La produzione del *Principe Costante*, basata su un adattamento di Juliusz Slowacki del testo di Calderon, riveste un ruolo di notevole rilevanza nell'evoluzione del Teatro Laboratorio. Il processo di preparazione dello spettacolo ha inizio quasi un anno prima a Opole e la prima rappresentazione si tiene nella nuova sede del gruppo, situata presso Wroclaw. Questo evento segna l'inizio di un periodo caratterizzato da una maggiore stabilità finanziaria, mentre i riconoscimenti e il sostegno del pubblico contribuiscono a consolidare la reputazione del Teatro Laboratorio. Inoltre, questo lavoro rappresenta un punto di svolta nella carriera di Ryszard Cieslak (1937-1990), che emerge come il principale interprete del metodo di recitazione del Teatro Laboratorio.

Molti studiosi considerano lo spettacolo *Il principe Costante* come l'apice di questo metodo di recitazione, una sintesi di tutto ciò che Grotowski ha cercato di raggiungere attraverso anni di ricerca. Nel programma, Ludwik Flaszen (1930-2020) lo descrive come una sorta di esercizio che permette di mettere alla prova il metodo di recitazione incentrato attorno alla figura dell'attore: nel suo corpo, nella sua voce e nell'essenza stessa del suo essere. Le recensioni, sia nazionali che internazionali, dimostrano che la maggioranza dei critici è concorde con il parere Flaszen riguardo al successo dello spettacolo.

*Il principe Costante* rappresenta l'ultima occasione in cui il Teatro Laboratorio si avvale di un testo teatrale tradizionale, seppur precedentemente rielaborato dalla sensibilità di un altro artista, Slowacki, che lo aveva tradotto e adattato in epoca romantica. La struttura scenica dello spettacolo è rigorosa,

---

<sup>2</sup>Ivi, pp.51-55.

con il pubblico fisicamente separato dall'azione. Quest'ultimo osserva l'azione dall'alto, da sopra le quattro pareti di legno che delimitano il palcoscenico. Al centro di questo spazio è situata una piattaforma leggermente rialzata, che serve da letto, tavolo operatorio, base per il carnefice e altare sacrificale. Gli spettatori assumono un ruolo simile a quello di osservatori clinici, anche se l'esperienza emotiva e intellettuale che stanno osservando è intensamente cruenta. La prima rappresentazione all'estero del *Principe Costante*, a Parigi nel 1966, nel contesto del Festival del Teatro delle Nazioni, provoca reazioni passionante. Gli spettatori e i critici cercano di esprimere o talvolta di ignorare, razionalizzare o minimizzare le loro reazioni emotive di fronte all'impatto dello spettacolo. In conclusione, questo spettacolo può essere considerato l'apice del successo per il Teatro Laboratorio, contribuendo in modo significativo a ridefinire il ruolo etico dell'attore e del teatro contemporaneo<sup>3</sup>.

#### 1.4. Il training

In accordo con quanto sostenuto da Stanislavskij in merito all'importanza di svolgere un lavoro quotidiano da parte dell'attore, Grotowski teorizza la necessità di praticare un *training* per tenere il corpo agile, attivo e dinamico. L'artista deve lavorare con costanza sulle tecniche pratiche più adatte ai propri bisogni e limiti. Dopo aver individuato ciò che lo ostacola, l'interprete struttura un metodo personale utile a superare ciò che lo intralcia nei movimenti, nelle azioni e nei contatti umani eliminando tutte le resistenze. La tecnica risulta quindi più formidabile quanto più è personale e cucita addosso all'attore. Tale concetto può essere esemplificato con una similitudine legata al mondo dell'arte: Michelangelo ha sostenuto che il compito dello scultore è scavare la materia per svelare la figura nascosta nel blocco di marmo; allo stesso modo l'attore deve eliminare tutto ciò che può intralciare, bloccare e limitare la sua creatività.

Le tecniche di *training* cominciano ad essere svolte dal regista in modo sistematico nel 1960, in occasione della preparazione allo spettacolo indiano *Sakuntala*. Negli anni successivi il concetto di *training* si sviluppa ulteriormente in tre categorie di esercizi: esercizi plastici, fisici, vocali e respiratori. I primi due consistono in una serie di posizioni specifiche di tipo acrobatico e di salto in alto da eseguire rapidamente, continuamente e freneticamente. Nello specifico gli esercizi plastici sono rotazioni delle articolazioni che vanno in direzioni opposte e contrarie. In generale gli esercizi hanno lo scopo di rafforzare le capacità di equilibrio, elasticità, fluidità ed estensione fornendo un apprendimento organico e non intellettuale sui corpi, sulle resistenze e sui punti di equilibrio. In tale

---

<sup>3</sup>Ivi, pp. 60-64.

contesto la respirazione acquisisce grande importanza, infatti la maggior parte degli errori spesso deriva da un suo uso scorretto, e la più adeguata è quella addominale nonostante ne esistano di altri tipi.

Tra gli anni 1963 e 1965 il concetto di *training* si distacca dall'idea di preparazione motoria per lo spettacolo, in quanto emerge l'insufficienza dell'esercizio fisico, che deve essere accompagnato da un allenamento psichico. Il *training* così inteso presenta dei tratti comuni con le teorie psichiatriche del Novecento: Wilhelm Reich (1897-1957) ha messo in luce la capacità del corpo di ricordare bisogni e privazioni tanto quanto la mente: solo riavvicinando l'unità mentale e fisica è possibile curare efficacemente i pazienti.

Il regista riassume i tre momenti del processo di *training* diffusi nel teatro classico orientale ovvero l'apprendimento di tecniche corporee basilari, il lavoro acrobatico per liberare il corpo da tutti i limiti dovuti allo spazio e alla gravità e la memorizzazione di molti segni gestuali, corporei e vocali. L'apprendimento mnemonico non deve subire cambiamenti durante gli esercizi così da non impedire l'attività corpo-memoria che non deve essere vincolata dalla razionalità. Secondo Grotowski, infatti, gli attori hanno difficoltà ad accettare il proprio corpo, che è sentito come nemico, e per questo è fondamentale intraprendere, mediante l'addestramento, un processo di comprensione e accettazione di sé che risulta fondamentale nel lavoro creativo. Oltre alla conoscenza della propria fisicità gli interpreti devono lavorare sulla loro individualità così da eliminare tutti i blocchi, anche muscolari, che limitano la piena creatività.

In una giornata di allenamento di un attore sono previsti diversi esercizi fisici. I primi sono di riscaldamento e consistono nel camminare ritmicamente facendo ruotare le mani e le braccia, correre sulle punte dei piedi, camminare con le ginocchia piegate. Ogni attore deve giustificare il movimento con l'uso di un'immagine, reale o fantastica, e affinché il gesto venga eseguito correttamente è necessario che il corpo non opponga resistenza all'esecuzione. Così facendo la fisicità dovrebbe apparire senza peso, malleabile agli impulsi e capace di vincere la legge di gravità. Ad esempio, alcuni esercizi sono finalizzati allo scioglimento dei muscoli e alla distensione della colonna vertebrale in modo tale da localizzare il baricentro del corpo; altri sono indirizzati allo studio dei mutamenti che si verificano nell'organismo. I secondi sono definiti plastici e tra questi figurano quelli elementari che si basano sulle teorie di Émile Jacques-Dalcroze (1865-1950), dedicati allo studio della logica dei vettori dei movimenti contrari, quelli di composizione che sono stati adattati a un processo di formazione di ideogrammi gesticolari del teatro europeo antico e medievale e dei teatri orientali ed africani, e quelli di andatura. Oltre alle esercitazioni che comprendono l'allenamento di tutto il corpo esistono anche quelle relative ad una specifica zona come: il volto. Gli esercizi della maschera facciale, ad esempio, sono basati sulle suggestioni formulate da François Delsarte (1811-1871).

Oltre alle attività corporali ci sono quelle dedicate alla voce, finalizzate a fare in modo che lo spettatore ne sia circondato durante la *performance*. Per ottenere una buona portata di voce, è necessario che l'aria che veicola il suono fuoriesca senza incontrare ostacoli, come la chiusura della laringe o l'apertura insufficiente delle mascelle, e che il suono sia amplificato dai risuonatori fisiologici. La qualità sonora della voce è strettamente connessa ad una corretta respirazione, come quella pettorale-addominale, durante la quale si accumula una buona dose di aria. Oltre a questa ci sono altri tre tipi di respirazione: inferiore o addominale, che è quella maggiormente insegnata nelle scuole teatrali, superiore o pettorale, tipica delle donne europee e completa, tipica nei bambini e negli animali. Risulta comunque necessario esercitare tutte le tipologie di respirazioni sopracitate che hanno anche lo scopo di correggere le anomalie, pur sempre mantenendo la spontaneità del processo. Nell'allenamento della voce, i risuonatori fisiologici hanno il compito di amplificare la portata sonora del suono emesso e di comprimere la colonna d'aria, nella parte del corpo specifica scelta come amplificatore sonoro. Il numero di risuonatori è illimitato e possono essere: superiori o cranici, pettorali, nasali, laringali, occipitali. L'utilizzo del risuonatore presuppone l'esistenza della colonna d'aria che per essere compressa deve avere una base che si può ottenere con la dilatazione e l'irrigidimento dei muscoli addominali o con il metodo usato nel teatro classico cinese, che prevede l'utilizzo di una cintura legata alla vita che comprime i muscoli dell'addome.

Per la regolazione della voce, sono stati identificati due approcci distinti: uno rivolto agli attori e l'altro ai cantanti, poiché questi due ruoli richiedono metodi differenti. Gli attori devono sviluppare il controllo della voce in un modo che si origina esternamente, non internamente. Per acquisire questa capacità, gli attori devono emettere suoni diretti verso una superficie riflettente, come un muro, e poi attivamente modellare questi suoni in base al riflesso udibile. Questo processo implica variazioni come l'avvicinarsi o l'allontanarsi dal muro, così come la guida del suono dall'alto verso il basso. È fondamentale che le reazioni sonore siano spontanee anziché razionali in questo contesto. Inoltre, va notato che nella voce di un attore può esserci la presenza di difetti, i quali non dovrebbero essere eliminati ma sfruttati correttamente rispetto ai ruoli che devono essere interpretati. La comprensione approfondita della voce si collega direttamente al lavoro sulla dizione, che insegna a considerare le lettere di una parola come un'unica entità.

L'attore dovrebbe abbracciare la possibilità di incorporare qualsiasi errore accidentale verificatosi durante le rappresentazioni. In caso di un *lapsus*, ad esempio, non è necessario interrompere o correggere immediatamente ma piuttosto trasformare l'errore in una scelta consapevole. Questo

approccio verso gli errori deve essere esteso anche al lavoro sulla voce, inclusa la pronuncia, dove si considerano elementi cruciali il ritmo e gli accenti<sup>4</sup>.

È importante segnalare che Grotowski ritiene che il teatro possa migliorare la qualità della vita e contribuire all'evoluzione del mondo. Egli sostiene che per realizzare questo obiettivo sia essenziale unire mente e corpo, eliminando gli elementi psicologici dell'individuo per raggiungere una profonda connessione con gli altri e una piena espressione dell'energia. Questa esperienza viene estesa anche agli spettatori attraverso ideogrammi che stimolano la loro psiche. Grotowski si oppone all'improvvisazione, considerata una ricerca di supporto emotivo, ma promuove l'unione tra disciplina e spontaneità, che conferisce agli spettacoli un carattere innovativo. L'attore grotowskiano deve saper esprimere il proprio mondo interiore, elaborando segni fisici ed espressivi dell'anima in modo tecnico e perfetto, come se fosse guidato da un istinto interiore, spirituale e rituale. Questa fusione di opposti emerge attraverso un processo di allenamento psicoterapeutico e creativo.

Grotowski, come Stanislavskij, sottolinea l'importanza della memoria emotiva, dove gli impulsi vengono registrati e fissati, trasformando i movimenti in segni. Un'azione teatrale compatta si basa su azioni fisiche correlate a questi impulsi e l'intera partitura deve essere consolidata in modo tale che le azioni diventino fluide e istintive.

### **1.5. L'attività parateatrale**

Il "para-teatro" è un concetto introdotto da Grotowski nel suo lavoro nel campo del teatro e della *performance*. Il termine si riferisce ad una serie di pratiche ed esperimenti che Grotowski e il suo gruppo, il Teatro delle Fonti, hanno sviluppato come parte della loro ricerca teatrale tra il 1970 e il 1977. Il para-teatro riguarda principalmente il lavoro preparatorio e le discipline fisiche e psicologiche che gli attori devono affrontare prima di salire sul palco. Include esercizi di *training* fisico, vocale e psicologico per liberare il corpo e la mente dell'attore dalle tensioni e dagli ostacoli che potrebbero ostacolare la loro espressione creativa. Questi esercizi spesso coinvolgono respirazione, concentrazione, improvvisazione e pratiche di meditazione. L'obiettivo è consentire agli attori di raggiungere uno stato di presenza autentica in cui possano sperimentare una profonda connessione con il proprio corpo, la psiche e il pubblico.

Il para-teatro è un elemento chiave dell'approccio di Grotowski al teatro, poiché egli ritiene che solo attraverso la preparazione rigorosa e l'auto-esplorazione gli attori raggiungano un'interpretazione autentica e coinvolgente dei loro ruoli. Il para-teatro ha esercitato un notevole impatto sul panorama

---

<sup>4</sup> JERZY GROTOWSKI, *Per un teatro povero*, Roma, Bulzoni editore, 1970, pp. 154-195.

teatrale contemporaneo, caratterizzato dal distacco tra attore e spettatore influenzando numerose generazioni di artisti e ottenendo un coinvolgimento profondo. Grotowski individua la possibilità di instaurare un rapporto diretto tra i processi che coinvolgono l'attore e quelli che si verificano nei singoli individui del pubblico. Questi legami, sia per lo spettatore che per l'attore, possono risultare psicologicamente intensi se non affrontati in modo completo. Il lavoro para-teatrale è progettato per offrire un'esperienza diretta attraverso la partecipazione attiva. I membri del Teatro Laboratorio invitano gli spettatori a interagire dopo lo spettacolo, creando spazi per incontri e opportunità di collaborazione. Questo approccio concretizza l'idea di Grotowski del teatro inteso come un incontro autentico.

## CAPITOLO 2

### DAL TEATRO ALLA DANZA:

### LA DANCE ABILITY COME PROGETTO INCLUSIVO

#### 2.1. Robert Wilson

Robert Wilson, nato il 4 ottobre 1941 a Waco in Texas, è un regista statunitense di rilievo. Nel 1959 completa gli studi presso la High School e successivamente intraprende un percorso accademico in Economia Aziendale presso Austin che abbandona nel 1962. Nell'autunno dello stesso anno, si trasferisce a New York dove inizia a studiare Architettura e Progettazione presso il Pratt Institute di Brooklin, frequentando anche corsi di pittura e design. Dopo aver conseguito la laurea in architettura, focalizza la sua attenzione sul teatro, prendendo parte alla Byrd Hoffman School of Byrds, dove lavora con giovani affetti da disabilità<sup>5</sup>.

Da questa esperienza nasce l'opera *Deafman's glance* (*Lo sguardo del sordo*, 1970) ispirata a una significativa amicizia di Wilson con un ragazzo sordo di nome Raymond Andrews. Questo lavoro teatrale si caratterizza per l'assenza di parole e suoni essendo un adattamento video di ventisette minuti tratto da una scena di omicidio presente nell'opera originale di sette ore di Wilson. L'opera è composta da sei monitor disposti lungo le pareti dello spazio espositivo e da sedie, progettate dal regista, poste di fronte agli schermi. La trama di *Deafman's glance* ruota attorno alla storia di una madre che commette un omicidio, con la testimonianza dell'adolescente sordo-muto Raymond Andrews. Wilson pone una forte enfasi sulla comunicazione non verbale, sui suoni astratti e sulle relazioni spaziali, creando così una narrazione con una progressione non lineare. La composizione pittorica, il ritmo e la ripetizione sono elementi chiave che contribuiscono a creare un'atmosfera surreale e onirica. La presenza dei monitor e delle sedie contribuisce a intensificare il senso di alienazione all'interno dell'opera teatrale<sup>6</sup>. Un'altra *performance* significativa della carriera di Wilson è *ByrdwoMAN*, anch'essa caratterizzata da disabilità visive.

Robert Wilson ha continuato la sua formazione presso il Pratt Institute di New York e nel 1963 realizza un cortometraggio astratto di dieci minuti intitolato *Slant*. Nell'estate del 1964 studia pittura a Parigi e nel corso dell'anno successivo ha presenta diverse performance come *Duricglte & Tomorrow*, *Modern Dance*, *Silent Play* e *The House* e crea anche le scenografie per alcuni

---

<sup>5</sup> Robert (Bob) Wilson, <https://www.cuepress.com/catalogo/il-teatro-del-futuro>, ultimo accesso 24 settembre 2023.

<sup>6</sup> PILLOLE DI TEATRO: Robert Wilson e la soluzione ipnotica, <https://turchettiblog.wordpress.com/2018/11/24/pillole-di-teatro-robert-wilson-e-la-soluzione-ipnotica/>, ultimo accesso 24 settembre 2023.

allestimenti. Nel 1966 mette in scena due spettacoli di danza intitolato *Clorox* e *Opus 2*<sup>7</sup>. Durante il suo soggiorno a New York, ha incontri di fondamentale importanza per la sua formazione e carriera artistica, per esempio con Martha Graham, Merce Cunningham e Alwin Nikolais. Dopo un periodo di grande attività artistica, affronta un momento di crisi che lo porta a ricorrere a un trattamento presso una clinica per malattie mentali, dove rimane per alcuni mesi. Successivamente, al suo ritorno a New York, prende in affitto un locale che in passato ha ospitato l'Open Theatre. Questo luogo diventa un punto d'incontro per diverse persone con ruoli diversificati.

Durante il corso della sua vita, ha esperienze significative lavorando con bambini con disabilità e conducendo laboratori teatrali per loro. In particolare, in risposta a una domanda posta dalla giornalista Marta Moretto il 5 febbraio 2013, Wilson ha riflettuto su come e perché la sua vita sia cambiata in seguito a queste esperienze. Ha evidenziato che la vicinanza a persone con disabilità lo ha arricchito molto da un punto di vista professionale ma soprattutto umano. Un esempio tangibile di questo apprendimento è il rapporto che ha instaurato con Christopher Knowles, un giovane con autismo che ha collaborato con Wilson in alcune delle sue produzioni, tra cui *Einstein on the Beach*. In queste esperienze, ha dovuto adattare il suo stile di comunicazione per renderlo più accessibile a un pubblico diversificato<sup>8</sup>.

## 2.2. Maria Fux

Maria Fux<sup>9</sup>, nata nel 1921 a Buenos Aires, cresciuta in una famiglia in cui sua madre ha una disabilità, è una figura di spicco nel mondo della danza e della coreografia e affronta fin da giovane le sfide della vita, traendone insegnamenti preziosi per superare i propri limiti e aiutando gli altri a farlo.

Nel corso della sua formazione Maria Fux sviluppa un interesse profondo per la danzatrice Isadora Duncan, con cui sente una forte affinità artistica. È inoltre influenzata dalla musica di Ravel, Faure, Debussy, Satie e Chopin, che le permette di connettere il suo corpo con immagini e sensazioni interiori. Durante la carriera, Maria Fux ha incontrato Leticia, la sua prima allieva con problemi uditivi, con cui successivamente lavora. La loro collaborazione si basa su stimoli visivi e vibrazioni, aprendo nuove strade nella danza.

Maria Fux è influenzata da pittori, registi, scultori e poeti nel suo lavoro che la aiutano nella creazione scenografica. Negli anni Cinquanta del Novecento ottiene una borsa di studio per New York dalla

---

<sup>7</sup> Robert Wilson, <https://www.sipario.it/attori/attoriwx/item/1373-s-i-p-a-r-i-o-robert-wilson.html>, ultimo accesso 24 settembre 2023.

<sup>8</sup> Intervista flash a Robert Wilson, <https://www.gbopera.it/2013/02/tre-domande-a-robert-wilson/>, ultimo accesso 28 settembre 2023.

<sup>9</sup> Per questo paragrafo ci si è basati su Elisa Mariutto, *La danzaterapia di Maria Fux in Italia: l'esperienza veneta*, tesi di laurea triennale in Scienze dell'educazione e della formazione, Università di Padova, 2020/2021.



Fondazione Williams, dove studia con la rinomata coreografa Martha Graham. Quest'ultima riconosce il talento della Fux offrendo una borsa di studio per aiutarla a coprire le spese per il viaggio e le dà l'opportunità di esibirsi davanti a lei. Dopo il periodo a New York, Maria Fux torna in Argentina, dove apre il suo studio e inizia ad insegnare offrendo, spesso, lezioni gratuite in vari luoghi ballando in tutto il mondo. Uno dei momenti più significativi della sua carriera è lo spettacolo *Hogar Obrero* in Spagna, dove incontra Leticia invitandola ad unirsi al suo studio. L'incontro ha ispirato Maria Fux a offrire lezioni aperte a tutte le persone di tutte le abilità, creando gruppo inclusivi. Da allora, la coreografa continua a lavorare sia nel campo artistico, sia con gruppi che includono persone con difficoltà uditive. La sua metodologia si diffonde in tutto il mondo, condividendo la sua tecnica e formando danza-terapeuti. A Londra, ad esempio, la Fux tiene corsi presso strutture come l' Institute of Education, il Department of Child Development and Educational Psychology e la Tavisok Clinic. Nel 1976 porta la danzaterapia anche in Italia, offrendo corsi a Roma, Firenze, Assisi, Genova, Torino e Milano. Il suo contributo alla danzaterapia ha lasciato un'impronta significativa nella comunità internazionale. Maria Fux è ospitata presso l'Ospedale Ferrer a Buenos Aires con l'obiettivo di creare uno spettacolo di danza dedicato ai pazienti in cura, i quali hanno l'opportunità di osservarla cantando canzoni mentre balla.

Durante le sue lezioni, incontra una bambina che ha subito ustioni in alcune parti del corpo. La danzatrice comprende il disagio che la bambina prova nel suo corpo e chiede alla madre di portarla a lezione da lei. L'allieva si integra facilmente nel gruppo e si sente bene mentre balla: un'esperienza che la aiuta a scoprire e ad amare il proprio corpo.

Maria Fux lavora con persone non vedenti e nel corso di queste lezioni propone esercizi mirati a incrementare la fiducia e la consapevolezza dello spazio. Attraverso gli esercizi di movimento nello spazio le persone hanno l'opportunità di entrare in contatto con il proprio ritmo interno, ottenendo una maggiore sensazione di rilassamento corporeo.

### **2.3. La danza**

La danza, una delle forme artistiche più antiche, risale alle epoche preistoriche quando è stata considerata un mezzo per esprimersi, rivestendo un ruolo fondamentale nella vita umana con significati rituali e simbolici. Nelle antiche civiltà, il ballo era praticato prima di cacciare o di affrontare un combattimento, per canalizzare le forze naturali, celebrare occasioni speciali, esprimere gratitudine, allontanare il malocchio e invocare la pioggia. Ogni cultura nel mondo ha sviluppato la danza in sintonia con le sue usanze quotidiane e le proprie radici.

Il termine “danza”, così come “*dance*” in inglese e “*tanzen*” in tedesco, ha origini comuni nella radice “*tan*”, che significa tensione. Questo perché la danza, attraverso il linguaggio corporeo, libera dalle tensioni e consente un’espressione autentica dell’individuo<sup>10</sup>. I benefici della danza sulla salute sono molteplici, influenzando positivamente diversi aspetti come il benessere corporeo, la cognizione, la salute mentale, le relazioni sociali e interpersonali. Dal punto di vista fisico migliora la tonicità muscolare, mentre a livello cognitivo potenzia la memoria, la concentrazione e la coordinazione. A livello psicologico, favorisce l’espressione delle emozioni, riduce l’ansia e lo stress ed è benefica per chi soffre di lievi forme di depressione, contribuendo a rafforzare l’autostima. Inoltre, dal punto di vista relazionale e sociale, promuove l’interazione, lo scambio e il confronto tra individui<sup>11</sup>.

«La danza nell’educazione non esiste solo per il piacere di ballare, ma attraverso lo sforzo creativo nel dare forme estetiche all’esperienza significativa si spera che gli studenti sviluppino il loro potere creativo e, a loro volta migliorino sé stessi come persone»<sup>12</sup>. Nell’ambito dell’educazione, la danza non è semplicemente un piacere estetico ma rappresenta un’opportunità creativa per dare forma a esperienze significative: è auspicabile che gli studenti sviluppino il loro potere creativo e migliorino sé stessi ballando. Spesso quando si pensa alla danza la si associa erroneamente solo alla tecnica classica che può escludere molte persone, soprattutto quelle con disabilità, a causa dei requisiti richiesti da questa specifica pratica. La danza nel suo complesso, però, in quanto forma d’arte, non fa distinzioni in base a differenze fisiche, culturali, anagrafiche o religiose ma abbraccia la diversità tramite molteplici approcci. Ad esempio, la *dance ability* è una tecnica che valorizza la disabilità come un potenziale espressivo artistico e creativo in sé. Questa prospettiva permette di sfidare gli stereotipi e i tabù associati alla disabilità, aprendo nuovi orizzonti nel mondo della danza.

## 2.4. Dance ability

Attraverso la danza siamo in grado di costruire modelli che riflettono onestamente la società, in cui tutte le persone possono essere coinvolte. Le questioni di fisicità, di diverse capacità mentali, di modi unici di pensare e di essere nel mondo non sono realmente il problema. Il vero problema è che le persone se separano e vengono isolate dal mondo. Se sei vivo, puoi ballare. Ballare con persone diverse l’una dall’altra è una gioia ed un privilegio<sup>13</sup>.

---

<sup>10</sup> *Storia ed Etimologia della Danza*,

[https://xoomer.virgilio.it/4acassino/siti\\_web\\_4B/Vettese/Storia%20ed%20etimologia%20della%20danza.html](https://xoomer.virgilio.it/4acassino/siti_web_4B/Vettese/Storia%20ed%20etimologia%20della%20danza.html), ultimo accesso 1 ottobre 2023.

<sup>11</sup> *I benefici della danza [...]*, <https://www.movementdanceacademy.it/i-benefici-della-danza-sulla-salute/>, ultimo accesso 1 ottobre 2023.

<sup>12</sup> FERNANDO BATTISTA, *Educare al movimento per educare alla vita*, in «L’integrazione scolastica e sociale», II, 21, maggio 2022, p.32.

<sup>13</sup> *Gruppo Polis Danceability*, <https://www.gruppopolis.it/territorio/danceability/>, ultimo accesso 24 settembre 2023.

La *dance ability* è una tecnica inclusiva che permette a tutti di danzare, qualsiasi sia la prestazione fisica, grazie ad una ricerca che sfrutta le abilità fisiche ed espressive individuali. Tale tecnica ha la funzione di rendere il linguaggio della danza accessibile senza stabilire distinzioni tra le persone. Alla base di questa disciplina c'è l'improvvisazione, che lavora sulla consapevolezza del corpo, sulla relazione e fiducia con sé e con gli altri. La *dance ability*, dal punto di vista della professione attoriale, può essere quindi avvicinata alla teoria di Grotowski che ha lavorato sul superamento dei limiti. Si è sviluppata in Oregon negli Stati Uniti agli inizi degli anni Novanta grazie a Alito Alessi, ballerino, coreografo e direttore della Joint Forces Dance Company<sup>14</sup>. Essa si basa sui principi della *Contact Improvisation* in cui i punti di contatto sono il punto di partenza per un'esplorazione di movimenti improvvisati che danno modo di potersi esprimere. La *dance ability* è una tecnica utilizzata in moltissimi paesi, in particolare Sud America, Cina, Austria, Germania e Spagna. In Italia è praticata da poco più di dieci anni, soprattutto nelle regioni del nord, ed è usata in molti contesti educativi e culturali in laboratori dedicati a tutte le fasce di età e abilità, ma rappresenta anche un percorso importante di formazione per figure professionali come gli operatori sociali, gli educatori e gli psicologi. Questa tecnica ha diversi obiettivi:

Dare opportunità di espressione individuale ed artistica a tutte le persone, offrendo un terreno d'incontro che promuova una comunità inclusiva, promuovere lo sradicamento di pregiudizi attraverso un canale espressivo che favorisca il benessere e l'incontro tra le persone, rendere partecipi le persone abili e con disabilità alla vita culturale della comunità e alla realizzazione di eventi artistici sul territorio e promuovere la valorizzazione delle differenze non come limiti ma come risorse per un percorso creativo comune<sup>15</sup>.

La *dance ability* è centrata sulla promozione della libertà nell'azione, lo sviluppo della creatività e delle connessioni interpersonali. Alessi si impegna a diffondere questa disciplina a livello globale attraverso il programma Dance Ability International che mira a disseminare i principi fondamentali di questo approccio. L'obiettivo primario del progetto è l'abbattimento delle barriere sociali e la creazione di legami tra individui, indipendentemente dalla presenza o assenza di disabilità, attraverso l'arte della danza e del movimento. Inoltre, l'organizzazione contribuisce a sfatare pregiudizi e concezioni errate riguardo la diversità all'interno del mondo della danza e della società in generale. Un tratto distintivo della *dance ability* è la composizione inclusiva di gruppi diversificati, poiché la sua essenza va al di là della semplice danza terapeutica. Tale approccio valorizza il contatto fisico e le relazioni interpersonali, promuovendo l'ascolto reciproco, la fiducia e l'assenza totale di giudizio. In questa cornice, i limiti individuali diventano il punto di partenza per costruire un percorso di crescita e connessione significativa.

---

<sup>14</sup> *DanceAbility*, <http://www.danceability.it/>, ultimo accesso 24 settembre 2023.

<sup>15</sup> *Gruppo Polis Danceability*, <https://www.gruppopolis.it/territorio/danceability/>, ultimo accesso 24 settembre 2023.

La *dance ability* rappresenta in modo esemplare il concetto di inclusione, poiché offre un ambiente in cui la diversità perde significato e tutte le persone sono poste sullo stesso piano. In questo contesto, l'autoaccettazione e la reciprocità sono promosse senza l'intervento di giudizi esterni o interni. Dal punto di vista teorico la *dance ability* si fonda su principi inclusivi come: l'assenza di esclusione, il rispetto dei propri limiti, la consapevolezza del potere individuale, la ricerca di un linguaggio condiviso, la percezione della diversità come opportunità invece che come restrizione, l'utilizzo del corpo come strumento di comunicazione, il libero arbitrio e il rispetto per i tempi e i modi di ognuno. Il primo laboratorio di *dance ability* ha avuto luogo nel 1987 in Oregon, grazie agli sforzi di Alito Alessi e Karen Nelson, entrambi danzatori. Da quel momento, questa disciplina ha riscontrato una crescita costante ed esponenziale fino a diventare un metodo internazionalmente certificato, offrendo programmi di formazione per futuri insegnanti, noti come *dance ability teacher training*.

È fondamentale comprendere che questo metodo non si propone come terapia riabilitativa o curativa, ma come un mezzo per integrare gli individui diversificati in uno spazio condiviso, dedicato all'espressione e al movimento, con l'obiettivo di promuovere la consapevolezza e la conoscenza di sé stessi. Le tecniche della *dance ability* contribuiscono al miglioramento della percezione individuale, dell'orientamento nello spazio e della coordinazione motoria, consentendo l'espressione positiva e facilitando il superamento delle paure, oltre a potenziare l'autostima. Inoltre, in Italia, al fine di promuovere la crescita di questo settore, è stato istituito il portale *online* Danzabile, in cui tutte le organizzazioni nazionali attive nella danza inclusiva possono condividere conoscenze ed esperienze. L'esperienza di Ivan Cottini, che una diagnosi del 2013 ha rivelato essere affetto da sclerosi multipla, è un esempio tangibile dell'ampio potenziale offerto dalla *dance ability*. Nonostante la difficile sfida, ha trovato nella danza il suo più prezioso alleato nel superare ansie e paure: la sua storia incarna il trionfo sui limiti corporei. Nel 2015, durante un evento nelle Marche, Ivan ha assistito da spettatore a un'esibizione di ballerine per poi chiedere di unirsi attivamente alla coreografia, scoprendo la bellezza del mondo della danza. Per Ivan, la danza rappresenta la libertà. Conduce le sue sessioni di allenamento sotto la guida di Bianca Maria Berardi, coreografa ed insegnante. Questo dinamico duo ha raggiunto notevole successo, partecipando ad Amici nel 2017 e a Sanremo nel 2020<sup>16</sup>.

A livello europeo, in numerosi paesi si sono sviluppate molte realtà che si dedicano alla *dance ability*, tra cui le associazioni austriache Dance ability e A.D.A.M, quest'ultima fondata da Carina Kocher e Vera Rebl nel 2006, e la ImPulsTanz di Vienna. In quest'ultima città, il Vienna International Dance

---

<sup>16</sup> Ivan Cottini, *la sclerosi multipla e il coraggio [...]*, [https://www.corriere.it/salute/neuroscienze/23\\_maggio\\_20/ivan-cottini-sclerosi-multipla-coraggio-affrontarla-ballando-sedia-rotelle-a7851d80-ecf9-11ed-ba41-36c5c16312cc.shtml](https://www.corriere.it/salute/neuroscienze/23_maggio_20/ivan-cottini-sclerosi-multipla-coraggio-affrontarla-ballando-sedia-rotelle-a7851d80-ecf9-11ed-ba41-36c5c16312cc.shtml), ultimo accesso 24 settembre 2023.

Festival attrae ogni estate danzatori, insegnanti e coreografi provenienti da tutto il mondo, mentre Alito Alessi ha svolto un ruolo fondamentale nella diffusione di una danza inclusiva. Nel 1998 Alessi ha condotto *workshop* e *performance* in tre diverse scuole a Cipro, riscuotendo successo e convincendo il Ministero dell'Educazione e della Cultura di Cipro a estendere il progetto a tutte le scuole del paese. La disciplina ha anche trovato spazio in Finlandia, in particolare a Helsinki, Oulu e Kirkkonummi, con la creazione della Dance ability Finland (DAF) nel 2008, che promuove questa forma di danza in tutta la nazione. In Germania, la Ensemble BewegGrund Trier diretta da Maja Hehlen è coinvolta attivamente nella *dance ability* e mantiene uno stretto scambio con Alito Alessi. Inoltre, in territorio tedesco, l'associazione no-profit Dance ability di Remscheid lavora instancabilmente per promuovere e sostenere la disciplina. In Grecia, l'insegnante Theodora Tsirogianni dirige la compagnia con disabilità Athirma. Ad Amsterdam, un centro dedicato alla *dance ability* offre insegnamenti grazie alla professionalità di Sara Wiktorowics, Lenna Schouten, Fabian Chyle-Silvestri. In Italia, Laura Banfi, insegnante di *dance ability* certificata, ha fondato l'associazione Il Cortile, che promuove attivamente questa forma di danza. Sempre in Italia, esistono progetti inclusivi come Danza Senza Limiti (Dreamtime Festival), Associazione Culturale Onlus Ottavo Giorno a Padova, Fuori Contesto, Dance ability a Schio, Diversamente in Danza a Verona e la compagnia Choronde progetto educativo<sup>17</sup>. Dal 2013 il Servizio di Salute Mentale italiano ha implementato il metodo *dance ability*, rivolto agli utenti degli ospedali, dei centri diurni Il Pontile e La Traccia e altre strutture simili, al fine di fornire ai pazienti un'opportunità di espressione creativa nonostante le sfide legate alla loro salute mentale. Inoltre, le carceri italiane stanno adottando questa disciplina come parte integrante dei loro programmi educativi, contribuendo a reintegrare persone che sono state isolate per lungo tempo. In questo contesto, il carcere diventa un ambiente di apprendimento ed esplorazione, dove i detenuti possono mettere in pratica le risorse a loro disposizione e adottare stili di vita positivi, grazie alla pratica dell'espressività corporea, in linea con l'articolo 15 dell'ordinamento penitenziario: «Individua il lavoro come uno degli strumenti del trattamento rieducativo stabilendo che, salvo casi di impossibilità, al condannato e all'internato è assicurata un'occupazione lavorativa»<sup>18</sup>.

Manuela Dalla Vecchia per molti anni si è occupata della conduzione di corsi dedicati alla disciplina aperta ad un vasto pubblico, che comprende studenti di scuole dell'infanzia, elementari e medie, in collaborazione con la Cooperativa Schio Solidale di Vicenza. Durante queste sessioni, i partecipanti acquisiscono importanti competenze sociali, imparando a coesistere pacificamente, rispettando le

---

<sup>17</sup> *DanceAbility Europe*, <https://www.danceability.com/danceability-europe>, ultimo accesso 24 settembre 2023.

<sup>18</sup> *Lavoro dei detenuti*, Ministero della giustizia, [https://www.giustizia.it/giustizia/it/mg\\_2\\_3\\_0\\_3.page](https://www.giustizia.it/giustizia/it/mg_2_3_0_3.page), ultimo accesso 29 settembre 2023.

regole e sviluppando una maggiore agilità motoria attraverso il movimento. In aggiunta, Manuela utilizza questi spazi come opportunità per sensibilizzare le persone sulla realtà delle persone con disabilità. Invita i partecipanti normodotati a provare esperienze che simulano le sfide di chi vive con una disabilità, come l'utilizzo di una sedia a rotelle o il camminare bendati. Queste esperienze mirano a promuovere una maggiore consapevolezza ed empatia nei confronti delle persone con difficoltà.<sup>19</sup>

Nel panorama delle sedi italiane che promuovono la *dance ability*, spicca l'Associazione Sportiva Dilettantistica Ottavo Giorno Onlus fondata nel 1997 a Padova. Questa associazione è attivamente impegnata nella realizzazione di laboratori, seminari e percorsi creativi, incentrati sulle arti dello spettacolo come la danza e il teatro, mirati a promuovere l'inclusione e l'accettazione della diversità. Sin dal 1999, l'associazione si è distinta come promotrice a livello regionale e nazionale di iniziative che coinvolgono persone con diverse abilità in percorsi formativi e creativi condivisi. Tra il 1997 e il 2005, i fondatori dell'associazione hanno portato avanti diversi progetti, in parallelo alla ricerca di uno spazio permanente privo di barriere architettoniche per svolgere attività artistiche di danza e teatro. Nello stesso periodo, si sono formati gruppi di persone con o senza disabilità, guidati da istruttori dedicati. Ad esempio, il Gruppo Muk, diretto da Vasco Mirandola, comprende ragazzi sia sordi che udenti che collaborano nella creazione di spettacoli teatrali. Il Gruppo Le Peschenoci, diretto da Nicola Coppo insieme a Nicola Soranzo, coinvolge ragazzi con sindrome di Down, impegnati in giocoleria e clownerie. Il Gruppo di danza EmmeCD diretto da Marina Giacometti, include danzatori con abilità miste contribuendo alla realizzazione di *performance* di strada. Nel 1999, viene organizzato il primo *workshop* intensivo di *dance ability* condotto da Alito Alessi ed Emery Blackwell. Questo evento ha segnato l'inizio della presenza permanente di laboratori basati su questa pratica inclusiva. Tra il 2006 e il 2010, i gruppi di danza e teatro si sono uniti in un'unica classe diretta da Marina Giacometti e Nicola Coppo. Da allora, il percorso si è arricchito con una varietà di linguaggi artistici, tra cui danza, giocoleria, teatro e musica, con la collaborazione della Piccola Bottega Baltazar, che ha composto e suonato dal vivo durante gli spettacoli<sup>20</sup>.

L'associazione ha scelto il nome "Ottavo Giorno" in riferimento al film *L'ottavo giorno* del 1996, scritto e diretto da Jaco van Dormael, che racconta la toccante storia dell'amicizia tra il giovane George con la sindrome di Down (interpretato da Pascal Duquenne) e il *manager* Harry (interpretato da Daniel Auteuil). Questo rapporto ha un profondo impatto sulla vita di entrambi i personaggi, insegnando a Harry il valore dell'amicizia e ridestando in lui la capacità di amare. Il loro legame è

---

<sup>19</sup> *Danza senza barriere*, <https://web.mondodiluna.it/approfondimenti/interviste/danza-senza-barriere/>, ultimo accesso 24 settembre 2023.

<sup>20</sup> *Ottavo Giorno*, <https://ottavogiorno.com/>, ultimo accesso 24 settembre 2023.

rimasto un'ispirazione per l'associazione, che lo ha scelto come simbolo dell'inclusione che desidera promuovere, portandone il nome<sup>21</sup>. La loro amicizia può essere riassunta dalla battuta di George: «Se tocchi un albero, diventi un albero, il vento che ti tocca i capelli, l'erba tagliata che ti graffia le mani e se vedi una formica, sei una formica piccola!»<sup>22</sup>.

L'associazione Ottavo Giorno conta su una squadra di collaboratori dedicati, tra cui Giorgio Gobbo per la musica, Stefania Limena per l'organizzazione e i *social network*, l'insegnante Laura Biasioli, la docente e *performer* Elena Friso, la maestra Silvia Bianco e la coreografa Antonella Tomasutti. Tuttavia le figure chiave di insegnamento sono Marina Giacometti, danzatrice e insegnante di danza contemporanea con certificazione *dance ability* dal 2001, che guida corsi e laboratori in Italia e all'estero, e Anna Ruzza, psicologa, psicoterapeuta e docente certificata *dance ability*, che coordina i corsi con adulti e bambini e conduce laboratori di espressione corporea basati sul metodo *dance ability* per i Servizi di Salute Mentale in collaborazione con le Ulss locali. Inoltre, quest'ultima tiene lezioni agli studenti del Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata dell'Università degli Studi di Padova, supportando la diffusione di questa disciplina. L'associazione Ottavo Giorno ha stabilito numerose collaborazioni con diverse realtà della città patavina, della provincia, dell'Italia e dell'estero con l'obiettivo di perseguire specifici scopi. Tra questi vi è l'impegno di garantire a tutte le persone, indipendentemente dalle loro abilità, età, origine etnica o culturale, pari opportunità di espressione artistica. L'associazione offre anche uno spazio accessibile e aperto alle persone con disabilità, al di fuori dei contesti terapeutici, al fine di promuovere la loro partecipazione attiva alla vita culturale della comunità. Inoltre, in tutte le sue attività, l'associazione si adopera per ridurre le disuguaglianze, come stabilito nel decimo obiettivo dell'Agenda 2030, e per rispettare l'Articolo 30 comma due della Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità, firmata il 13 dicembre 2006<sup>23</sup>: «Gli stati prenderanno misure appropriate per dare alle persone con disabilità l'opportunità di sviluppare e realizzare il loro potenziale creativo, artistico e intellettuale, non solo a proprio vantaggio, ma anche per l'arricchimento della società»<sup>24</sup>.

---

<sup>21</sup> Riassunto e trama del film *L'Ottavo giorno*, <https://aforismi.meglio.it/film/l-ottavo-giorno>, ultimo accesso 24 settembre 2023.

<sup>22</sup> Frasi celebri dal film *L'ottavo giorno*, <https://www.mymovies.it/film/1996/lottavo-giorno/frasi/>, ultimo accesso 30 settembre 2023.

<sup>23</sup> *Ottavo Giorno*, <https://ottavogiorno.com/>, ultimo accesso 24 settembre 2023.

<sup>24</sup> *La convenzione Onu sui diritti delle persone*, [https://architettura-senzaostacoli.ch/disposizioni\\_legali/convenzione-dellonu-sui-diritti-delle-persone-con-disabilita/](https://architettura-senzaostacoli.ch/disposizioni_legali/convenzione-dellonu-sui-diritti-delle-persone-con-disabilita/), ultimo accesso 24 settembre 2023.



## 2.5. Il superamento del limite in Grotowski e nella dance ability

The important thing is to use the role as a trampoline, a chance to study and play with what is behind our masks. Creativity, especially where acting is concerned, is boundless sincerity, yet disciplined<sup>25</sup> (Jerzy Grotowski)

We go where we can all go<sup>26</sup> (Alito Alessi)

Il termine “limite” trae origine dal latino “*limes*”, che in ambito militare indicava una strada fortificata o una via attraversabile. I Romani adottarono questa parola anche per descrivere pietre sacre utilizzate per delimitare confini irremovibili, protetti da divinità chiamate anch’esse Limite o Termine. Nel contesto lessicale, la parola assume la definizione di una linea di demarcazione o divisione, mentre in senso metaforico si riferisce a una competenza non posseduta, a una possibilità preclusa o a un divieto. I limiti possono essere relativi, legati alle potenzialità individuali, o assoluti, rappresentando il punto massimo raggiungibile. Entrambi sono costrutti principalmente mentali, con una minima componente fisica. Per superare i limiti, è essenziale avere una mentalità positiva nei loro confronti, il che implica riconoscerli come ostacoli e concepire un processo per affrontarli vincendo la paura di fallire. La motivazione svolge un ruolo fondamentale, essendo il motore che spinge verso il raggiungimento degli obiettivi e il superamento dei limiti. In quest’ottica l’approccio di Grotowski e la *dance ability* enfatizzano l’idea di un lavoro di ricerca che va oltre ciò che potrebbe rappresentare un ostacolo, incanalando energie e creatività per superare tali limiti.

Nel lavoro di Grotowski, e nell’ambito della Dance ability, il concetto di limite è universale, coinvolgendo sia individui con disabilità che senza. Le parole “limite” e “superamento del limite” accomunano tutti; fatto evidente nel lavoro di Grotowski che coinvolge attori senza disabilità ma che comunque devono affrontare blocchi e limiti personali da superare. Nella dance ability, invece, si lavora sul superamento dei blocchi di ognuno, non specificamente degli attori. Da entrambe queste esperienze, emerge una preziosa lezione di vita: i limiti devono essere affrontati e superati, indipendentemente dalla loro natura. Spesso, la parola “limite” è erroneamente associata ad un concetto di restrizione, che deriva spesso dal nostro pensiero piuttosto che da fattori esterni.

La mente tende a resistere per proteggerci dall’ignoto e dal nuovo, ma è fondamentale affrontare con coraggio ogni sfida senza la paura di commettere errori. È importante comprendere che superare i propri limiti significa andare oltre ciò che ci blocca e diventare persone più forti e migliori di prima.

---

<sup>25</sup> Quotefancy, <https://quotefancy.com/quote/1699782/Jerzy-Grotowski-The-important-thing-is-to-use-the-role-as-a-trampoline-a-chance-to-study>, ultimo accesso 24 settembre 2023.

<sup>26</sup> *We go where we can all go*, <https://ericabrindisi.com/2017/10/09/we-go-where-we-can-all-go/>, ultimo accesso 24 settembre 2023.



## CAPITOLO 3

### LA DANCE ABILITY ALL'OTTAVO GIORNO: SUPERARE IL LIMITE

*Quando insieme balliamo, penso che sono felice di essere io (Alessio)*

*Quando ballo riesco a parlare (Francesca)*

*La danza è il mezzo con cui riesco ad aprirmi all'altro (Giulia)*

#### 3.1. La mia esperienza

In questo elaborato ho deciso di focalizzarmi sulla *dance ability*, perché, avendola sperimentata personalmente, posso fornire una descrizione dettagliata illustrando i suoi vantaggi. Ho anche percepito in prima persona tutte le sensazioni che la *dance ability* è in grado di trasmettere. Questa esperienza è resa possibile attraverso il mio coinvolgimento in un progetto organizzato dall'associazione Ottavo Giorno da settembre 2022 a giugno 2023.

Durante il periodo che mi ha visto coinvolta, ho partecipato mensilmente alle lezioni tenute presso la palestra del Palazzetto polivalente Luigi de Michiel di Salboro, oltre a frequentare settimanalmente la scuola Spaziodanza di Padova. Nel corso dell'intero anno, ho collaborato con le insegnanti nella pianificazione di ogni lezione di *dance ability*. Una tipica giornata è suddivisa in diverse fasi. Inizialmente, dedichiamo tempo al riscaldamento, durante il quale ci concentriamo su prendere confidenza con lo spazio circostante, noi stessi e gli altri partecipanti. Successivamente, si passa alle attività focalizzate sulle forme e sull'improvvisazione.

Durante il periodo che mi ha visto coinvolta, ho acquisito diverse competenze, tra cui approcci alternativi nell'interazione con persone con disabilità intellettive e fisiche, tecniche espressive corporee inclusive, nonché una maggiore consapevolezza del nostro corpo e dello spazio circostante, specialmente in relazione agli altri partecipanti. Ho anche sviluppato una migliore comprensione dello spazio e del tempo nell'ambito del movimento, in particolare quando si interagisce con un gruppo di individui con abilità diverse.

È importante sottolineare che tutte le attività sono caratterizzate da una notevole attenzione e sensibilità da parte dei docenti verso qualsiasi forma di diversità presente nel contesto del gruppo di danza inclusiva. Nel corso delle attività si creano connessioni significative e ciascun partecipante non è soggetto a giudizi o confronti con gli altri. Ciò che rende questa disciplina unica è la completa libertà di eseguire i movimenti in base alle proprie capacità, senza mai sentirsi diversi e senza paura di essere

giudicati per eventuali errori, poiché non esistono gesti o azioni sbagliate. Durante le lezioni, viene costantemente promossa l'interazione tra individui con differenti abilità. Il metodo *dance ability* incoraggia i partecipanti a seguire il proprio istinto, stimolare la creatività e rispondere agli stimoli fisici, alle istruzioni degli insegnanti e alla musica, poiché quest'ultima favorisce l'espressività corporea. Uno degli aspetti distintivi della *dance ability* è il suo approccio, che non prevede lezioni specificatamente progettate per chi ha una disabilità, ma piuttosto mira all'integrazione, richiedendo una particolare attenzione, delicatezza e sensibilità in tutte le situazioni.

Dalla prima lezione, tutti i partecipanti sono invitati ad utilizzare la gentilezza e a prestare particolare attenzione agli altri, specialmente quando si tratta di persone con disabilità. In questo contesto, ho personalmente riconosciuto l'importanza di sviluppare un ascolto profondo verso gli altri e me stessa. Ho appreso che portare sensibilità in questa disciplina è un vantaggio significativo, ma allo stesso tempo ho compreso che lavorare con persone con disabilità richiede un approccio molto più delicato, attento ed empatico rispetto a quello necessario in tutte le altre situazioni.

Durante l'intero corso di *dance ability*, noi partecipanti alle attività e le insegnanti ci siamo dedicati a preparare una coreografia finale a fine del percorso. Quest'anno la coreografia che abbiamo sviluppato nel corso dell'anno trae ispirazione da alcune fotografie scattate da Stefano Vallin, un appassionato fotografo e marito di Marina Giacometti, purtroppo mancato nel 2021. Stefano si è dedicato per numerosi anni a documentare le attività e i laboratori dell'associazione Ottavo Giorno. Inoltre, ha viaggiato in tutto il mondo continuando a catturare momenti di vita attraverso la fotografia. Queste immagini ritraggono incontri con persone in vari momenti della loro esistenza, catturando l'essenza del qui ed ora. È da questa ispirazione che è tratto il nome per la coreografia finale: *Istantanee*. Questa idea nasce dal desiderio di rendere omaggio a una persona che, attraverso la sua passione per la fotografia, dimostra grande sensibilità e attenzione in qualsiasi incontro, ovunque nel mondo e in qualsiasi situazione si trova al momento dello scatto. Il modo in cui Stefano scatta le foto e l'intenzione che motiva la creazione di ogni sua immagine rappresentano i valori fondamentali che l'associazione Ottavo Giorno promuove e difende. Proprio per questo motivo, l'associazione ha scelto di commemorarlo attraverso la *performance* e una mostra intitolata *Il Sotografo*, che presenta molte delle fotografie scattate da Stefano. Questa mostra è stata esposta alle Scuderie di Palazzo Moroni a Padova, dal 28 aprile al 21 maggio 2023. Alcune delle immagini esposte, tra cui una giostra, un bambino che fa le bolle di sapone e l'interazione tra il fotografo, il fotografato e l'osservatore esterno, sono di ispirazione per la coreografia. Quest'ultima si è svolta il 14 maggio 2023 all'interno di Palazzo della Ragione a Padova, con la direzione artistica di Marina Giacometti e Anna Ruzza. Durante l'evento, il collettivo Tetto di Nembì, diretto da Giorgio Gobbo, ha eseguito musica dal vivo.

L'evento è stato organizzato in collaborazione con l'Assessorato ai Servizi Sociali del Comune di Padova.

Durante una delle lezioni prima della conclusione del percorso con i partecipanti alle attività di *dance ability*, abbiamo avuto l'opportunità di partecipare ad un workshop condotto da Juri Roverato, un talentuoso danzatore, insegnante attore e scrittore. La sua connessione con l'associazione risale al 1999, e nel 2001 ha iniziato a frequentare corsi per diventare insegnante di *dance ability*. La sua formazione è influenzata da collaborazioni con professionisti come Laura Scudella, Sabrina Balistreri, oltre alle esperienze con la Societas Raffaello Sanzio, la Danza Sensibile di Claude Coldy e ai corsi guidati da Susanna Recchia.

Durante questo workshop, abbiamo lavorato sulle emozioni, con l'obiettivo di scoprire una connessione più profonda con noi stessi e con gli altri, e di comunicare queste emozioni attraverso la danza, promuovendo un approccio inclusivo. È importante sottolineare che Juri Roverato, nonostante la sua condizione di tetraparesi spastica, continua a essere attivo nel settore e a collaborare con numerose compagnie di danza e teatro. Nel 2006, ha partecipato alla Cerimonia di Apertura delle Paralimpiadi invernali di Torino.

Attraverso il workshop con Juri e l'esperienza all'interno dell'associazione Ottavo Giorno, ho acquisito preziosi insegnamenti di vita. Uno dei principali è che la presenza di una disabilità, sia essa più o meno grave, non deve mai costituire un ostacolo nel perseguire i propri obiettivi e sogni. Ho appreso che la delicatezza e l'ascolto profondo sono qualità fondamentali non solo nell'ambito delle interazioni fisiche ma anche nell'uso del linguaggio. Troppo spesso, diamo per scontato il significato e l'effetto e l'effetto delle parole, pensando che siano innocue o non abbiano peso. Tuttavia, questo non è affatto vero, ad esempio, termini come "normodotato", o "handicappato" devono essere sostituiti con "persone con disabilità" o "persone con difficoltà visive o uditive", poiché queste ultime espressioni sono più rispettose e non causano disagio. È importante evitare di definire la persona in base alla sua disabilità, ma piuttosto considerarla come un individuo con una caratteristica specifica. Oltre all'importanza del linguaggio, ho acquisito maggiore attenzione e ascolto attraverso il lavoro di gruppo. Queste competenze si sviluppano praticando e collaborando con gli altri, riuscendo a percepire quando qualcosa non va o è necessario intervenire. Molte persone nel gruppo di *dance ability* non hanno l'uso della parola, come Beatrice, che comunica attraverso un comunicatore oculare o altre persone con disturbi del linguaggio. Questa situazione richiede un modo diverso di comunicare.

Ho imparato, inoltre, che quando si ha bisogno di aiuto, non bisogna esitare a chiedere, poiché questa richiesta può dare la forza di superare ogni ostacolo. Ho visto nelle persone con disabilità una fonte di ispirazione e un esempio di vita, dove la loro disabilità sembra essere semplicemente una

caratteristica che li rende incredibilmente forti. La mancanza, così come la vediamo, non esiste per coloro che vivono con una disabilità, poiché tutto ciò che hanno è prezioso. La *dance ability*, come ho già menzionato, rappresenta un'esperienza che deve essere vissuta da tutti, poiché ci insegna il vero significato della vita. Questo apprendimento non riguarda solo il benessere individuale, ma si estende alle relazioni e alla società nel suo complesso. Attraverso la *dance ability*, si acquisiscono le competenze per condurre una vita in armonia e per rendere il mondo un luogo migliore.

Mi sento profondamente motivata a divulgare l'importanza della *dance ability*, poiché credo fermamente nel suo straordinario valore in termini di inclusione. Ho assimilato preziose lezioni di vita che sono applicabili e ispiratrici per tutti. La *dance ability* mi ha spinto a incorporare queste lezioni nella mia routine quotidiana e a metterle in pratica, ispirandomi alle esperienze vissute.

Inoltre, ho imparato moltissimo da Juri, come ho già detto in precedenza. La sua testimonianza ha chiarito che la presenza di una disabilità, indipendentemente dalla sua gravità, non deve mai rappresentare un limite in nessun settore, specialmente quando si tratta di perseguire obiettivi e sogni. Un'altra lezione importante è l'apertura nei confronti degli altri, anche senza conoscere la loro storia, poiché per le persone con disabilità, ogni individuo è semplicemente un essere umano: non fanno distinzioni in nessun aspetto della vita, dimostrando così di essere i veri ambasciatori dell'inclusione. Una delle manifestazioni più vere del significato della *dance ability* e la sua importanza per tutti noi è stata per me la partecipazione alla coreografia *Istantanee*, realizzata il 14 maggio nel salone di Palazzo della Ragione, precisamente nell'angolo a destra, accanto al cavallo. L'evento è durato un'ora ed è stato diretto da Marina Giacometti ed Anna Ruzza, con la musica dal vivo eseguita dal collettivo musicale Tetto di Nembi, con la guida di Giorgio Gobbo. Le prove sono state condotte il giorno stesso, poco prima della performance davanti al pubblico. La rappresentazione finale ha coinvolto trenta partecipanti, tra cui Alessio, Francesca, Beatrice, Giulia P, Stefano, Silvia B, Adriana, Giulia G, Rafael, Silvia F, Stefania ed Elisa. La coreografia è stata suddivisa in una fase iniziale e una finale, con tre scene intermedie. Nella scena iniziale, i partecipanti sono stati divisi in quattro gruppi, ognuno composto da circa dieci persone e sono entrati da diverse angolazioni. Questo ingresso è stato caratterizzato da movimenti coreografici che hanno incluso lo spingere, il tirare e il muoversi insieme verso il centro della scena, simile a uno stormo di uccelli, con momenti di resistenza. La scena iniziale ha raggiunto il suo culmine quando tutti sono arrivati al centro e si sono posizionati in due cerchi concentrici, simboleggiando una giostra. I cerchi hanno iniziato a muoversi in senso orario e antiorario, mentre i partecipanti ruotavano intorno a sé stessi. Successivamente, il cerchio interno si è fermato, rappresentando pose fisse, mentre gli altri partecipanti hanno ballato liberamente in mezzo a loro. La musica e i movimenti hanno determinato chi dovesse rimanere immobile in una posa mentre gli altri ballavano. Poi, gli ultimi partecipanti sono usciti di scena. Nella seconda scena, i partecipanti

si sono divisi in gruppi di tre e hanno assunto ruoli specifici: un fotografo, un modello, e un osservatore esterno. Questi ruoli sono stati influenzati dalle interazioni e dalla relazione tra i componenti dei gruppi. La terza scena ha visto il ritorno dei partecipanti che erano usciti in precedenza e che, questa volta, si sono concentrati sull'assunzione, da parte di alcuni membri, di forme fisiche, modellate dagli altri attraverso il contatto fisico. Alcuni facevano da "scultori" e altri da "roccia" da modellare, ruoli che venivano poi scambiati. Successivamente, chi aveva lavorato nella scena precedente è rientrato in scena, creando bolle di sapone, mentre gli altri giocavano con esse. Questo momento è continuato fino all'uscita di scena di tutti, concludendo la *performance*.

### **3.2. Il limite e il suo superamento di esso**

Recentemente, mi è stata posta una domanda significativa: «Cosa rappresenta il concetto di limite per te e quali implicazioni ha il superamento di questo limite?». È innegabile che nella vita ci siano ostacoli e difficoltà, alcuni più grandi, altri più piccoli, che si presentano lungo il cammino. Questi ostacoli sono parte naturale della vita e svolgono un ruolo importante nel nostro percorso. Il limite può essere considerato un segnale che suggerisce di fermarsi e affrontare una situazione specifica, di acquisire nuove abilità e metterle in pratica, dopodiché la vita può continuare.

Tuttavia, oggi spesso percepiamo questo "stop" come il segnale rosso dei cartelli stradali, associandolo al pericolo e all'idea di qualcosa da evitare o da cui fuggire. Di conseguenza, quando ci troviamo di fronte ad un ostacolo, tendiamo a fermarci per paura di superarlo. La novità e il cambiamento possono spaventare, e talvolta è più comodo rimanere nella zona di comfort, senza neanche provare ad esplorare cosa si trovi al di là. Questo atteggiamento può portare ad evitare le sfide, le paure e gli ostacoli, con la speranza che la vita possa rimanere semplice, comoda e priva di problemi. Tuttavia, la realtà è spesso diversa, e invece di spegnere il fuoco, finiamo per alimentarlo. La riflessione sull'esistenza degli ostacoli è personale e la differenza sta spesso in una sola preposizione: "questa cosa è successa *a* me" invece di "questa cosa è successa *per* me". Questo semplice cambiamento di prospettiva può fare una grande differenza, poiché ci fa passare dalla posizione di vittime a quella di protagonisti di un'opportunità che la vita ci offre. Rendendoci conto che è possibile affrontare le sfide, vediamo i limiti come opportunità. Superarli ci consente di acquisire nuove competenze, diventare più forti e crescere come individui.

Se non ci fossero limiti, la vita sarebbe troppo facile e non avremmo mai l'opportunità di migliorarci. È vero che i limiti possono variare in complessità, alcuni richiedono solo un piccolo sforzo, mentre altri richiedono tempo e pazienza. Tuttavia, non dovremmo mai rinunciare, perché tutto è possibile e

realizzabile se crediamo in noi stessi e desideriamo sinceramente raggiungere i nostri obiettivi. Non dovremmo permettere a giudizi negativi interni o alle opinioni di altre persone di indebolirci. Dobbiamo essere i primi a credere nelle nostre capacità e nella nostra determinazione.

Lavorando a stretto contatto con persone con disabilità, comprese quelle molto critiche, ho avuto l'opportunità di vivere appieno ciò che penso, e grazie a loro, questo concetto si è ampliato e arricchito quotidianamente. Mi faccio portatrice della visione secondo cui gli ostacoli e i limiti possono essere interpretati semplicemente come opportunità. Durante l'anno trascorso nelle attività di dance ability, ho constatato che le persone con disabilità non percepiscono i limiti come ostacoli insormontabili. Per loro, è un'opportunità per crescere, vivere con curiosità e affrontare la vita con determinazione. Sono sempre aperti ad accogliere ciò che la vita offre.

Nel loro modo di affrontare le sfide, queste persone sembrano farlo con una naturalezza e una prontezza sorprendenti. Non si demoralizzano di fronte alla sofferenza o alle difficoltà quotidiane, ma affrontano la vita con determinazione, senza timori e con la consapevolezza di poter affrontare qualsiasi situazione. Al contrario, molte persone spesso esitano a chiedere aiuto in situazioni difficili, un atteggiamento che deriva da stereotipi sociali errati che vedono il chiedere un supporto come un segno di debolezza.

È importante comprendere che superare le barriere non richiede necessariamente una grande fiducia in sé stessi. L'aspetto fondamentale per superare gli ostacoli è credere che queste sfide si presentino per darci l'opportunità di crescere e superarle. Rispetto al concetto di limite inteso come qualcosa di insuperabile, vorrei sottolineare che per percepirlo come un elemento potenziante, dobbiamo aprirci alle difficoltà, evitando di chiuderci e di non permettere agli altri di ingigantire il problema a tal punto da renderlo insormontabile. Questo è particolarmente rilevante per coloro che possono avere scarsa fiducia in sé stessi.

### **3.3. Conclusioni**

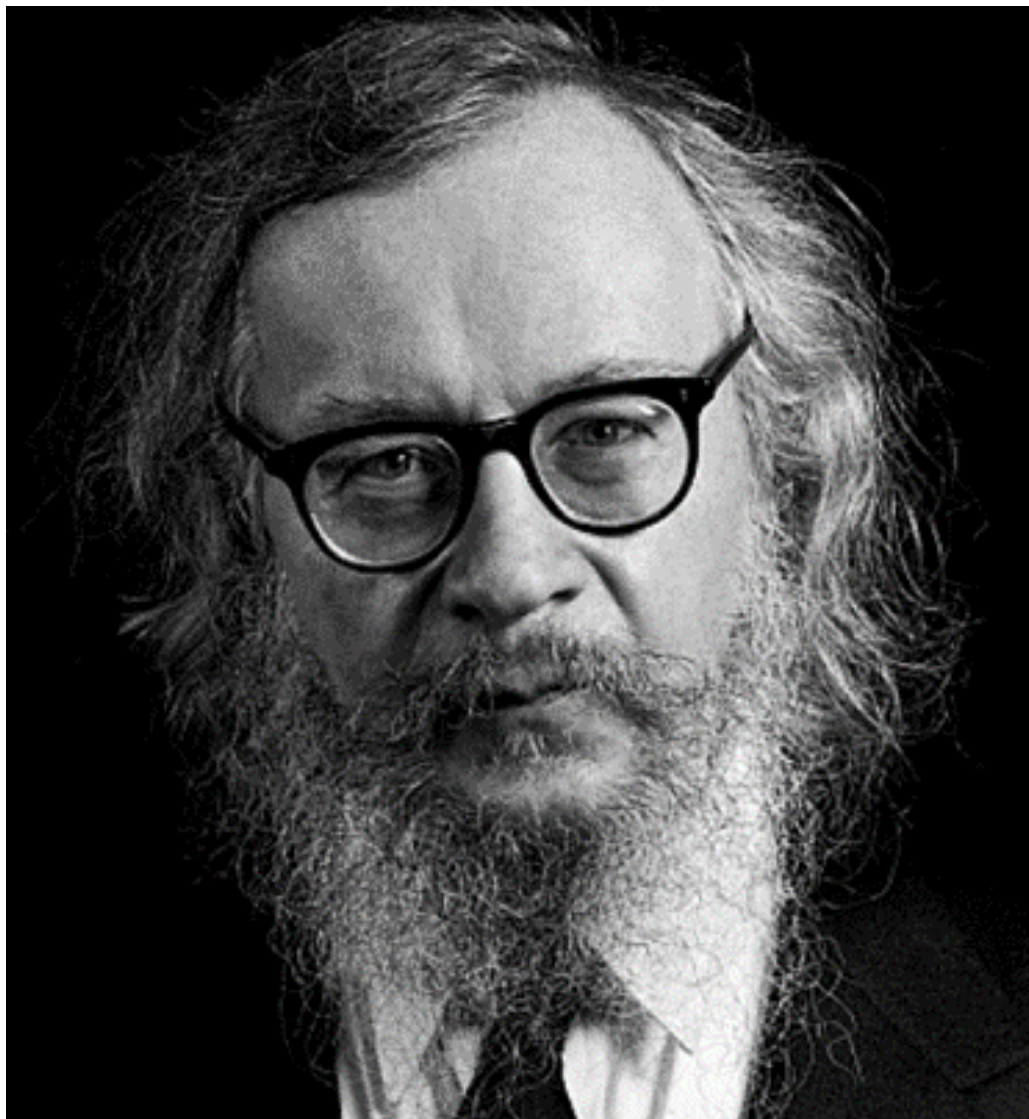
La dance ability raggiunge importanti traguardi con chiunque partecipi. Questa pratica è inclusiva, promuove un'immagine di sé reale e positiva, e contribuisce all'accrescimento delle capacità motorie, nonché delle abilità comunicative e relazionali.

Durante le mie esperienze negli incontri di dance ability, ho notato una profonda motivazione tra i partecipanti, poiché questi momenti rappresentano un'opportunità di divertimento e di liberazione dalle restrizioni, consentendo la comunicazione attraverso il linguaggio della danza.

Inoltre, ho osservato che i genitori dei partecipanti hanno riconosciuto piccoli ma costanti progressi. Nonostante i benefici evidenti, la dance ability rimane in gran parte sconosciuta in Italia, senza ricevere il riconoscimento che merita. Credo sinceramente che questa disciplina debba essere integrata nel piano formativo delle scuole, poiché offre alle persone l'opportunità di comprendere i propri limiti e le proprie potenzialità. Ritengo fondamentale promuovere la dance ability attraverso corsi di formazione indirizzati agli studenti, agli educatori ma anche ad un pubblico più ampio, in modo da ampliare il suo impatto sociale nelle scuole.

Sono soddisfatta dell'approfondimento teorico svolto nella stesura di questa tesi. È stato interessante esplorare la dance ability come una pratica che promuove l'inclusione e comprendere che potrebbe svolgere un ruolo cruciale nella mia futura carriera professionale. Inoltre, questo percorso di ricerca mi ha permesso di esaminare un regista il cui lavoro riflette i concetti che personalmente abbraccio, in particolare l'importanza del superamento dei limiti come tematica da diffondere, soprattutto nella società contemporanea.

## APPENDICE



Jerzy Grotowski, foto tratta da <https://www.istitutoitalianoarteedanza.it/scuole-di-teatro-del-novecento-grotowski/> (ultimo accesso 22 ottobre 2023)





Foto di scena da *Akropolis*, regia di Jerzy Grotowski, tratta da <http://www.bolognateatri.net/2020/02/19/akropolis-al-damslab-il-teatro-della-memoria/> (ultimo accesso 22 ottobre 2023)



Foto di scena dal *Principe costante* regia di Jerzy Grotowski, tratta da <https://webzine.theatroupepuntozero.it/tag/il-principe-costante-di-jerzy-grotowski/> (ultimo accesso 22 ottobre 2023)



Robert Wilson, foto tratta da <https://robertwilson.com/press-kit> (ultimo accesso 22 ottobre 2023)



Foto dallo spettacolo *Deafman's Glance*, regia di Robert Wilson, tratta da <https://robertwilson.com/past-productions> (ultimo accesso 22 ottobre 2023)



Foto dello spettacolo *ByrdwoMAN*, regia di Robert Wilson, tratta da <https://robertwilson.com/past-productions> (ultimo accesso 22 ottobre 2023)



Maria Fux, foto tratta da [https://www.zam.it/biografia\\_Maria\\_Fux](https://www.zam.it/biografia_Maria_Fux) (ultimo accesso 22 ottobre 2023)



Logo dance ability, tratto dal sito DanceAbility, <http://www.danceability.it/home.html> (ultimo accesso 22 ottobre 2023)



Locandina della mostra *Il sotografo*, Scuderie di Palazzo Moroni, 28 aprile-21 maggio 2023, tratto da <https://ottavogiorno.com/sotografo/> (ultimo accesso 22 ottobre 2023)





Bambino che fa le bolle (da cui ha tratto ispirazione la coreografia di *Istantanee*) tratto da <https://ottavogiorno.com/sotografo-2-2/> (ultimo accesso 22 ottobre 2023)



Juri Roverato. Foto dalla locandina di presentazione del workshop *Emozioni in danza*



Momento del workshop con Juri Roverato, 25 maggio 2023. Foto di Stefania Limena



La coreografia finale di *Istantanee*, Padova, Palazzo della Ragione, 14 maggio 2023. Foto di Stefania Limena

## BIBLIOGRAFIA

FERNANDO BATTISTA, *Educare al movimento per educare alla vita*, in «L'integrazione scolastica e sociale», II, 21, maggio 2022, p.32.

JERZY GROTOWSKI, *Per un teatro povero*, Roma, Bulzoni 1970.

JENNIFER KUMIEGA, *Jerzy Grotowski: la ricerca nel teatro e oltre il teatro, 1959-1984*, Firenze, La casa Usher, 1989.

Elisa MARIUTTO, *La danzaterapia di Maria Fux in Italia: l'esperienza veneta*, tesi di laurea triennale in Scienze dell'educazione e della formazione, Università di Padova, 2020/2021.

## SITI INTERNET

*I benefici della danza sulla salute dei più giovani ma anche per le persone in età più avanzata*, <https://www.movementdanceacademy.it/i-benefici-della-danza-sulla-salute/> , ultimo accesso 1 ottobre 2023.

*Bologna Teatri*, <https://www.bolognateatri.net/2020/02/19/akropolis-al-damslab-il-teatro-della-memoria/> , ultimo accesso 22 ottobre 2023.

*La convenzione Onu sui diritti delle persone*, [https://architettura-senzaostacoli.ch/disposizioni\\_legali/convenzione-dellonu-sui-diritti-delle-persone-con-disabilita/](https://architettura-senzaostacoli.ch/disposizioni_legali/convenzione-dellonu-sui-diritti-delle-persone-con-disabilita/) , ultimo accesso 24 settembre 2023.

*DanceAbility*, <http://www.danceability.it/> , ultimo accesso 24 settembre 2023.

*DanceAbility Europe*, <https://www.danceability.com/danceability-europe> , ultimo accesso 24 settembre 2023.

*Danza senza barriere*, <https://web.mondodiluna.it/approfondimenti/interviste/danza-senza-barriere/> , ultimo accesso 24 settembre 2023.

*Frase celebri dal film L'ottavo giorno*, <https://www.mymovies.it/film/1996/lottavo-giorno/frasi/> , ultimo accesso 30 settembre 2023.

*Gruppo Polis Danceability*, <https://www.gruppopolis.it/territorio/danceability/> , ultimo accesso 24 settembre 2023.

*Intervista flash a Robert Wilson*, <https://www.gbopera.it/2013/02/tre-domande-a-robert-wilson/> , ultimo accesso 28 settembre 2023.

*Istituto italiano arte & danza*, <https://www.istitutoitalianoarteedanza.it/scuole-di-teatro-del-novecento-grotowski/> , ultimo accesso 22 ottobre 2023.

*Ivan Cottini, la sclerosi multipla e il coraggio di affrontarla ballando sulla sedia a rotelle*, [https://www.corriere.it/salute/neuroscienze/23\\_maggio\\_20/ivan-cottini-sclerosi-multipla-coraggio-affrontarla-ballando-sedia-rotelle-a7851d80-ecf9-11ed-ba41-36c5c16312cc.shtml](https://www.corriere.it/salute/neuroscienze/23_maggio_20/ivan-cottini-sclerosi-multipla-coraggio-affrontarla-ballando-sedia-rotelle-a7851d80-ecf9-11ed-ba41-36c5c16312cc.shtml) , ultimo accesso 24 settembre 2023.

*Ottavo Giorno*, <https://ottavogiorno.com/> , ultimo accesso 24 settembre 2023.

*PILLOLE DI TEATRO: Robert Wilson e la soluzione ipnotica*,  
<https://turchettiblog.wordpress.com/2018/11/24/pillole-di-teatro-robert-wilson-e-la-soluzione-ipnotica/> , ultimo accesso 24 settembre 2023.

*Quotefancy*, <https://quotefancy.com/quote/1699782/Jerzy-Grotowski-The-important-thing-is-to-use-the-role-as-a-trampoline-a-chance-to-study> , ultimo accesso 24 settembre 2023.

*Riassunto e trama del film L'Ottavo giorno*, <https://aforismi.meglio.it/film/l-ottavo-giorno> , ultimo accesso 24 settembre 2023.

*Storia ed Etimologia della Danza*,  
[https://xoomer.virgilio.it/4acassino/siti\\_web\\_4B/Vettese/Storia%20ed%20etimologia%20della%20danza.html](https://xoomer.virgilio.it/4acassino/siti_web_4B/Vettese/Storia%20ed%20etimologia%20della%20danza.html) , ultimo accesso 1 ottobre 2023.

*Robert Wilson*, <https://robertwilson.com/> , ultimo accesso 28 ottobre 2023.

*Robert Wilson*, <https://www.sipario.it/attori/attoriwx/item/1373-s-i-p-a-r-i-o-robert-wilson.html> , ultimo accesso 24 settembre 2023.

*Theatron 2.0 webzine*, <https://webzine.theatronduepuntozero.it/> , ultimo accesso 22 ottobre 2023.

*We go where we can all go*, <https://ericabrindisi.com/2017/10/09/we-go-where-we-can-all-go/> , ultimo accesso 24 settembre 2023.

*Zam*, <https://www.zam.it/> , ultimo accesso 22 ottobre 2023.