

GRAVITÀ, VITA, LETTERATURA

Mordiamo la terra coi piedi: la danza da Céline al buddhismo

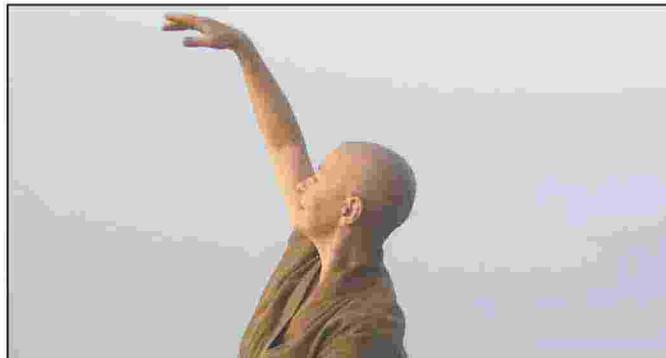
Filippo La Porta

La danza era l'unica cosa che Céline - romanziere immenso, intellettuale intrattabile, scrittore nichilista (macchiato da un infame antisemitismo) - riusciva a salvare del nostro mondo destinato alla rovina: utopia di una liberazione dalla *pesanteur* dell'esistere, dalla stessa forza di gravità. «La danza mi ha salvato la vita, lo zen l'ha rivoluzionata», così comincia *Se respiri stai danzando* di Annamaria Gyoetsu Epifania (Lindau, a cura di Katia Paoletti), danzatrice e danzaterapeuta, insegnante di Tai Chi, monaca e maestra zen che intende «risvegliare il movimento in ogni corpo laddove giace sepolto». E se leggere che la nostra vita è «una curva d'amore infinita» può farci sorridere - e apparirci enfatico - ricordiamoci che dietro frasi del genere troviamo l'esperienza pratica della danza: «quando danziamo amiamo tutto».

In quella religione meravigliosamente atea - e perciò capace di conservare il senso del mistero e dello stupore - che è il buddhismo, la via dello zen, che incantò la generazione beat, si traduce in tre cose, qualsiasi attività svolgi: attenzione, impegno e compassione. Il libro è un costante invito a spogliarsi degli automatismi, a dimenticare la maschera, e dunque «essere totalmente presenti a ciò che si fa». Un monito che unisce correnti filosofiche diverse entro culture diverse. Secondo lo studioso dell'antichità Pierre Hadot, fondamentale per l'ultimo Foucault, della «cura di sé» (quanto distante dal suo precedente, irrisponsabile elogio della follia e della dissoluzione del soggetto) esiste uno «stoicismo» universale, che dalla Grecia e dalla antica Roma si estende fino alla Cina e al Giappone.

L'autrice, nata a Bari, scoprì presto (a due anni e mezzo, e dopo un febbrone!) la sua bruciante

→ «Se respiri stai danzando» di Annamaria Gyoetsu Epifania insegnante di Tai Chi, monaca e maestra zen: un invito a spogliarsi dagli automatismi, a dimenticare la maschera



vocazione artistica, che si riversa poi in uno stile di vita, fondato su nonviolenza e autodisciplina: non nasciamo nonviolenti (la violenza è anche parte della vita biologica) e per diventarlo occorre dunque un lavoro su se stessi, meditando e prendendosi cura di ogni momento. La violenza è basata sulla illusione del possesso. Un samurai disse a un maestro: «Posso uccidere con un colpo solo della mia katana senza battere ciglio», e quegli replicò: «Posso essere ucciso con un colpo solo della tua katana senza battere ciglio». Chi ci dà la morte non può possedere la nostra vita... Gyoetsu Epifania non ci chiede alcuna conversione, né intende imporci qualche credenza, soltanto ci mostra con trasparente semplicità la pratica zen (attraverso danza e Tai Chi), che

implica anzitutto consapevolezza della impermanenza. Ora, riconoscere che nessuna cosa si fonda su qualcosa fa sì che nulla possa davvero vanificarla. L'impermanente protegge se stesso svanendo ogni volta. Ed è eterno solo ciò che non lascia tracce. «Nell'inutile si celebra la vita». Vi sembra astruso? Eppure tutta la poesia occidentale si muove proprio nello spazio del gratuito e del futile, estraneo alla logica utilitaristica della nostra società.

Breve digressione dantesca in relazione alla danza. Nel Paradiso Dante incontra Matelda (nel Paradiso terrestre), e se ne innamora per un attimo. Quando Matelda si rivolge al poeta si muove come una donna in atto di danzare, «con le piante strette/ a terra». Non si tratta di un ballo popo-

lare e regionale, di un qualche "saltello", e anzi a noi potrebbe ricordare un motivo della danza contemporanea, che in opposizione al formalismo astratto del balletto classico, lavora proprio sul contatto col suolo. Si pensi alla geniale coreografa americana Martha Graham, figura-chiave del modernismo, la quale intende cedere alla gravità, magari assecondandola ma senza opporvisi («mordiamo la terra coi piedi» dice Annamaria Gyoetsu Epifania): celebri le «cadute» percussive, drammatiche e piene di energia, dei suoi ballerini, rappresentati come esseri umani, con le loro emozioni, il loro dinamismo e la loro grazia terrestre e fatalmente imperfetta.

Torniamo al libro. Nell'ultimo capitolo leggiamo che Buddha «sostiene di aver trasmesso ciò che è sempre stato lì. Noi siamo sempre stati lì, ma non lo sappiamo». Non si tratta di raggiungere un luogo esoterico, un altrove dai contorni sfumati, ma solo di riconoscere l'assoluto (per un buddhista - ovviamente - la buddhità) entro di noi, dove è sempre stato, dentro il nostro cuore. Il mondo è uno solo, non ci sono due piani di realtà: il buddhismo ci insegna a pensare in questo modo. Si tratta solo di vedere le cose diversamente. E come se ci venisse detto: qui dove siamo c'è già tutto. Nel Vangelo di San Giovanni siamo invitati a cogliere il regno di Dio come un rivolgimento interiore e a non aspettarci nulla dal futuro: tutto accade ora, in un rivolgimento del cuore. C'è un apologo molto bello che cita Hervé Clère in *Le cose come sono* (Adelphi) tratto dalla tradizione induista di un uomo che si guarda nello specchio e vede che non ha la testa, si disperà, si angoscia, la cerca. Poi, un giorno, torna a specchiarsi e scopre che la testa sta lì sulle spalle ed è sempre stata lì e come mai lui un giorno non la vedeva? Chissà, ma la testa è sempre stata là. Il nirvana è qua dove siamo noi, si tratta solo di vederlo. Il problema è vedere la realtà, le cose come sono.

Meditare, dice Annamaria Gyoetsu Epifania, è «risvegliare la gentilezza verso noi stessi» e sviluppare l'attenzione. È a proposito della necessità di avere un maestro - la nostra è un'epoca che rifiuta i maestri! - osserva che questi non deve dare risposte al posto nostro, ma solo insegnare con l'esempio: la sua forza consiste proprio nel «trattenersi». Da queste pagine impariamo che la danza non è solo un metodo, una tecnica specifica - che occorre apprendere studiando tanto l'autrice è stata danzatrice professionista - ma un esercizio spirituale, e almeno inizialmente coincide solo con un modo di respirare.

Nella foto Annamaria Gyoetsu Epifania

