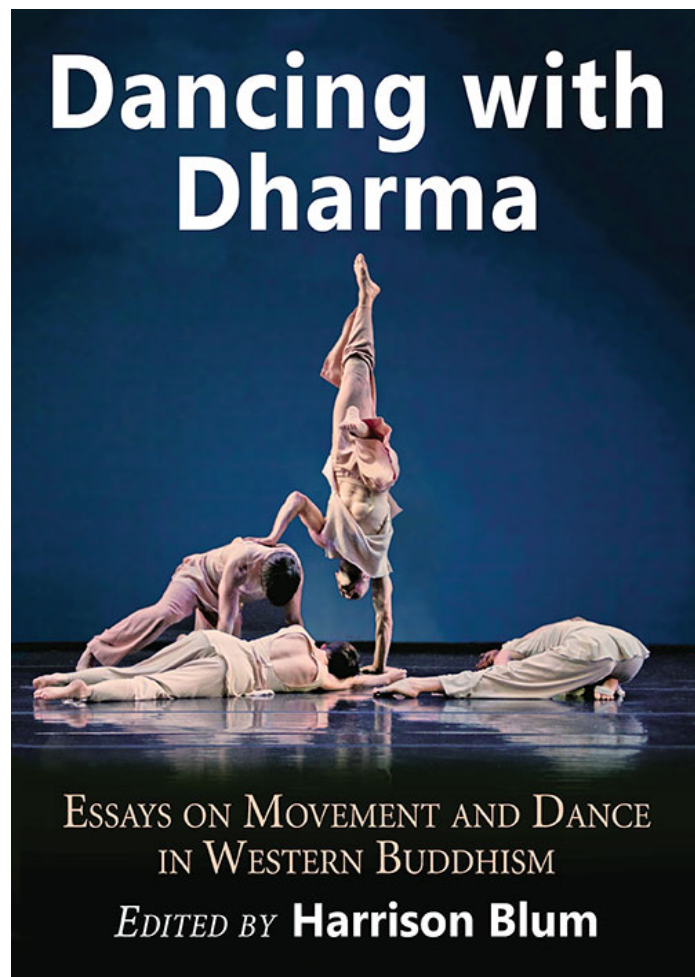


## Dancing with Dharma (Danzare con il Dharma)

Date : April 12, 2019



### **Essays on Movement and Dance in Western Buddhism**

**Ed. Harrison Blum**

McFarland and Company, inc., Publishers

Jefferson, North Carolina

2016

272pp

ISBN (print) 978-0-7864-9809-3

ISBN (ebook) 978-1-4766-2350-4

Dancing with Dharma è la prima vera indagine sulle pratiche della danza negli ambienti buddhisti occidentali: una pionieristica collezione di 38 saggi di 27 partecipanti, soprattutto americani. È anche l'espressione di un generale riconoscimento del corpo. Alcuni saggi non parlano per niente della danza. Per esempio Reginald Ray parla di una pratica che ha ideato chiamata "respiro della terra" come mezzo per approfondire la consapevolezza incorporata, sostenendo che ci si può avvicinare alla meditazione non con il "lato sinistro del cervello, dall'alto in basso" ma piuttosto in modo "somatico, dal basso in alto". La danza è ovviamente il

modo più espressivo e potenzialmente felice di impegnare il corpo. Sono ormai lontani i giorni in cui l'unica alternativa alle ore passate seduti sui cuscini erano saltuarie sessioni di tristi meditazioni camminando.

La maggior parte delle danze descritte qui condividono le seguenti due caratteristiche: sono terapeutiche improvvisazioni di autoconsapevolezza. I praticanti trovano il loro modo, da soli o in gruppo attraverso particolari movimenti, mentre riflettono su cosa questa esperienza sta mostrando o svelando loro. Come dice un insegnante: "Guardando internamente il nostro stress, capendo noi stessi grazie ai nostri corpi danzanti creiamo la possibilità di andare letteralmente oltre ciò che ci lega". Tutto questo non è intrinsecamente buddhista. Parte dei saggi gridano allo scandalo per quello che potrebbero essere ritenuti dei gruppi di danza New Age ( come il '5Rhythms or Continuum Movement') o che potrebbero rientrare nella secolare associazione di terapia di danza americana che oggi porta questa terapia negli istituti di salute mentale pubblica. Ciò che rende queste pratiche buddhiste è essenzialmente il fatto che sono tutte viste come mezzi per coltivare la centrale virtù buddista della consapevolezza, generalmente radicate in uno schema di categorie buddiste, come le quattro basi della consapevolezza, le cinque (o sei) famiglie di Buddha del mandra tantrico o le tre fasi della dottrina del trikaya. Un autore identifica anche gli stati di "flusso" o di "sfondamento" con momenti di intuizione buddista. Il cosiddetto Dharma Jam sviluppato dall'editore del libro di Harrison Blum, anche se forse un po' rumoroso, o più rumoroso di altri, ne è un esempio calzante. I partecipanti danzano col proprio stile su brani dal ritmo contemporaneo, intervallati da momenti di immobilità e di indagine, e brevi periodi di meditazione. Le tre fasi chiamate Sintonizzati, Scendi e Unisciti sono collegate ai Tre Gioielli del Buddha, Dharma e Sangha. "La parte buddhista della danza avviene internamente", spiega Blum "e riguarda il modo come percepiamo e rispondiamo all'esperienza".

Per chi di noi della Comunità Dzogchen applica le pratiche estremamente formali della Danza del Vajra e delle Danze Khaita che richiedono entrambe molte ore di concentrata applicazione solo per padroneggiare i passi base, tali approcci relativamente liberi sembrano carenti in quanto a disciplina o sfuggire a un percorso di formazione. Come ha scritto una suora del buddhismo Theravada sulla consapevolezza del corpo e sul qigong: "Mentre alcune forme di danze spirituali possono essere riflessive molte danze non hanno a che fare con il risvegliarsi ma con il seguire impulsi e desideri". Pratiche di danze coreografiche e formali, al contrario, sono un mezzo con cui impulsi e desideri sono controllati e trasformati. Non è una terapia di auto coscienza, i benefici della pratica vengono direttamente dalla danza stessa più che dalla conseguente riflessione o investigazione su questa esperienza.

È interessante però il valore spirituale della danza indiretta e improvvisata è qui sostenuto dalla tradizione yogi tibetana. Lo stimato karma Kagyu yogi e studioso Khenpo Tsultrim Gyatso Rinpoche chiedeva spesso ai loro studenti di danzare spontaneamente, che fossero in ritiro in un reclusa zona in montagna o che fossero in una strada trafficata o in un aeroporto. Dalla prospettiva dell'illuminazione tutti i movimenti possono essere vissuti come danzare e giocare con la pura energia del Buddha. "Ogni qualvolta il corpo si muove è la danza del vajra", dice Khenpo Tsultrim e continua dicendo: "Il buddha di sicuro cantano e danzano, / cantare e danzare è sicuramente una pratica profonda, / e praticando profondamente il canto e la danza, / raggiungiamo l'illuminazione – magnifico!"

Riguardo le pratiche descritte qui che sono formalmente coreografate due derivano dal buddhismo Vajrayana. La prima è una antica tradizione chiamata Charya Nritya, originariamente riservata ai preti nepalesi, è stato portato recentemente in un tempio buddhista a Portland, Oregon. La seconda è una danza delle 21 Lodi a Tara, creata alle Hawaii a metà degli anni 80 grazie alla collaborazione visionaria di una donna occidentale, Prema Dasara, e di un maestro tibetano, Lama Sonam Tenzin. Entrambe prevedono l'uso di costumi, musica, mantra e mudra che esprimono le qualità delle divinità tantriche. La danza di Tara è una pratica di gruppo che celebra la divinità femminile, ha viaggiato in giro per il mondo ed è stata eseguita di fronte a molti lama tibetani.

La terza, la Danza della Pace Universale, viene alla luce alla fine degli anni '60 quando un maestro Sufi di San Francisco aveva notato il bisogno delle persone di sperimentare la "gioia senza le droghe". Le danze sono ecumenicali nello spirito, ciascuna con la propria sillaba e frase segreta che vengono da una particolare religione e sono una "espressione pubblica del nostro bisogno di riunirci e dire 'no' alla distruzione e 'sì' alla vita". Guardando queste danze, il capo della FPMT organisation Lama Thubten Zopa ha detto: "Sono seduto qui a pregare che non smettiate di fare quello che fate. Le onde radio del nostro mondo sono inquinate e questi canti e queste danze aiutano a purificarle. Non avete idea del potere di queste pratiche quindi vi prego di continuare a fare quello che fate".

A cura di Alexander Studholme