

Indice

Introduzione	9
---------------------	---

PARTE PRIMA PRINCIPALI TEORIE E METODOLOGIE CONSIDERATE

1. L'albero sefirotico	17
2. I chakra	22
3. Altri approcci	26
4. Quali analogie? Quale integrazione in chiave interculturale e pedagogica?	28
<i>Schema delle corrispondenze tra le sefiroth e i chakra</i>	31
5. Quale metodologia pedagogica per la pratica di movimento e danza?	32
<i>Schema sui fattori di movimento di Laban.</i>	38

PARTE SECONDA I CENTRI DI ENERGIA VITALE COME MEDIATORI SIMBOLICI

Capitolo primo

Primo Centro. Radicarsi nell'unicità della propria incarnazione	41
1. <i>Schema integrato del Primo Centro di energia</i>	41
2. Malkut: <i>accogliere la propria incarnazione</i>	44
3. Cenni sulla simbolica corporea	45
4. Muladara: <i>radicarsi sulla Terra</i>	47
5. Elementi simbolici e archetipi	50
6. Obiettivi pedagogici	53
7. Elementi per i laboratori di movimento e strategie pedagogico-didattiche	57
8. Unità tipo su alcuni degli obiettivi indicati: <i>Danzare la stabilità</i>	60

Capitolo secondo

Secondo Centro. Accogliere le emozioni nell'armonia degli opposti	63
1. <i>Schema integrato del Secondo Centro di energia</i>	63
2. Yesod: <i>la purezza della gioia di vivere come fondamento esistenziale</i>	66
3. Cenni sulla simbolica corporea	68

4. Swadisthana: <i>la dolcezza del piacere e i rischi degli abissi</i>	70
5. Elementi simbolici e Archetipi	74
6. Obiettivi pedagogici	79
7. Elementi per i laboratori di movimento e strategie pedagogico-didattiche	82
8. Unità tipo su alcuni degli obiettivi indicati: <i>Danzare il piacere</i>	86

Capitolo terzo

Terzo Centro. Esprimere nel mondo la propria personalità	91
1. <i>Schema integrato del Terzo Centro di energia</i>	91
2. Tifereth: <i>la bellezza di essere se stessi</i>	94
3. Cenni sulla simbolica corporea	96
4. Manipura: <i>manifestare il potere della propria identità</i>	98
5. Elementi simbolici e Archetipi	102
6. Obiettivi pedagogici	106
7. Elementi per i laboratori di movimento e strategie pedagogico-didattiche	109
8. Unità tipo su alcuni degli obiettivi indicati: <i>Il guerriero/la guerriera interiore</i>	113

Capitolo quarto

Quarto Centro: Equilibrio d'amore tra cielo e terra	117
1. <i>Schema integrato del Quarto Centro di energia</i>	117
2. Tifereth, Chesed e Gevurah: <i>la bellezza della compassione per il vivente</i>	121
3. Cenni sulla simbolica corporea	123
4. Il centro cardiaco nel pensiero cristiano	125
5. Anahata: <i>aprirsi al variegato mondo della relazione</i>	127
6. Elementi simbolici e Archetipi	132
7. Obiettivi pedagogici	136
8. Elementi per i laboratori di movimento e strategie pedagogico-didattiche	141
9. Unità tipo su alcuni degli obiettivi indicati: <i>Danzare la com-presenza</i>	145

Capitolo quinto

Quinto Centro: Diventare co-creatori del proprio destino	151
1. <i>Schema integrato del Quinto Centro di energia</i>	151
2. Daath: <i>la sefirah invisibile... Dare forma ai misteri dell'universo.</i> Binah: <i>pensare per parole.</i>	154
3. Cenni sulla simbolica corporea	157
4. Visuddha: <i>esprimersi ed entrare in risonanza con il vivente</i>	160
5. Elementi simbolici e Archetipi	166
6. Obiettivi pedagogici	169

7. Elementi per i laboratori di movimento e strategie pedagogico-didattiche	174
8. Unità tipo su alcuni degli obiettivi indicati:	
8.1 <i>Danzare cantando</i>	180
8.2 <i>Poetare coreografando</i>	182
<i>Capitolo sesto</i>	
Sesto Centro: Per una comprensione vera	185
1. <i>Schema integrato del Sesto Centro di energia</i>	185
2. Binah e Chokmah: <i>aprirsi ai mondi dell'immaginazione</i>	188
3. Cenni sulla simbolica corporea	189
4. Ajna: <i>la visione interiore</i>	192
5. Elementi simbolici e Archetipi	201
6. Obiettivi pedagogici	203
7. Elementi per i laboratori di movimento e strategie pedagogico-didattiche	208
8. Unità tipo su alcuni degli obiettivi indicati: <i>Danzare un sogno</i>	213
<i>Capitolo settimo</i>	
Settimo Centro: Aprirsi all'infinito	217
1. <i>Schema integrato del Settimo Centro di energia</i>	217
2. Keter: <i>il primo principio</i>	220
3. Cenni sulla simbolica corporea	221
4. Sahasrara: <i>connettersi con il divino</i>	223
5. Elementi simbolici e Archetipi	230
6. Obiettivi pedagogici	232
7. Elementi per i laboratori di movimento e strategie pedagogico-didattiche	236
8. Unità tipo su alcuni degli obiettivi indicati: <i>Danzare pregando</i>	242

PARTE TERZA

UN'INDAGINE EMPIRICA: FORMAZIONE IN DANZAMOVIMENTOTERAPIA E CENTRI DI ENERGIA VITALE

1. Contesto, motivazione, disegno di ricerca	249
2. Campione indagato	252
3. Strumenti di ricerca	257
4. Raffinamento dei dati	263
4.1. <i>Questionario a scelta multipla</i>	263
4.2. <i>Questionario a domande aperte</i>	269
4.3. <i>Diari delle esperienze e produzioni narrativo-espressive</i>	289
4.4. <i>Produzioni grafico-pittoriche</i>	295
5. Resoconto conclusivo e significatività della ricerca	298

<i>Appendice A</i> Esercizi strutturati di riscaldamento	303
<i>Appendice B</i> Matrice riassuntiva dei dati relativi al questionario a scelta multipla*	
<i>Appendice C1</i> Codifiche dei Diari d'Esperienza e Produzioni Espressive Gruppo 2013-14*	
<i>Appendice C2</i> Analisi per temi dei Diari e delle Produzioni Narrative Gruppo 2013-14*	
<i>Appendice D1</i> Codifiche dei Diari d'Esperienza e Produzioni Espressive Gruppo 2016-17*	
<i>Appendice D2</i> Analisi per temi dei Diari e delle Produzioni Narrative Gruppo 2016-17*	
<i>Appendice E1</i> Codifiche dei Diari d'Esperienza e Produzioni Espressive Gruppo 2019-20*	
<i>Appendice E2</i> Analisi per temi dei Diari e delle Produzioni Narrative Gruppo 2019-20*	
<i>Appendice F</i> Analisi delle produzioni Grafico-Pittoriche (tutti i gruppi)*	
<i>Bibliografia</i>	309

* Le appendici B, C1, C2, D1, D2, E1, E2, F sono disponibili per il download nella pagina del libro sul sito anicia: <https://www.edizionianicia.it/store/pedagogia/509-danzare-l-albero-della-vita-9788867095896.html>

Introduzione

L'**albero** è uno degli archetipi più densi di significati e più presenti nelle tradizioni dei popoli. È ad un tempo un simbolo ascensionale ed un simbolo antropomorfo. È presente in molte culture come elemento ierofanico, luogo di culto e albero cosmico. Poiché svetta verso il cielo e le sue radici sono profondamente ancorate a terra appartiene a tre mondi: quello celeste, quello umano e quello ctonio. Per le sue caratteristiche, ad un tempo connesse alla ciclicità della natura ed alla vocazione celeste ed eterna espressa dalla sua verticalità e secolarità, congiunge in sé simbolicamente due tra le più essenziali caratteristiche umane: la processualità del divenire e dell'evolversi, insieme alla aspirazione alla trascendenza (Durand, 1996, pp. 344-348). È spesso assimilato al simbolo della croce, come sintesi delle direzioni spaziali e di ciò a cui queste rinviano, come *axis mundi*, ovvero centro del mondo e connessione-scala tra le diverse dimensioni dell'essere (Guenon, 2002), come sintesi degli opposti alto-basso, futuro-passato, destra-sinistra, maschile-femminile... È anche considerato sintesi del cosmo, in quanto in diverse tradizioni condensa in sé le diverse ipostasi-dimensioni dell'essere, è dunque immagine sia del macro-cosmo che del micro-cosmo...

Come manifestazione del divino ed anche come immagine dell'essere umano evoluto è rappresentato come albero rovesciato, che affonda le radici in cielo ed effonde le fronde ed i frutti sulla terra. Ha queste caratteristiche l'albero Yggdrasil degli scandinavi (Cattabiani, 1996, p. 6), l'albero cosmico delle Upanishads (Durand, 1996, p. 347) e una raffigurazione dell'albero sefirotico del libro dello Zohar (cfr. Miranda, 2002, pp. 53-54).

La processualità evolutiva, che caratterizza l'albero come archetipo, è presente anche nel celeberrimo racconto biblico dell'albero della vita e dell'albero della conoscenza del bene e del male. I due alberi, considerati simbolicamente insieme, riguardano la stessa possibilità dell'essere umano di scegliere la propria libertà e responsabilità esistenziale. Mangiare dell'albero della conoscenza del bene e del male equivale ad entrare nella vita con le sue scelte, le sue pene, le sue opportunità, quindi anche le occasioni evolutive che la processualità esistenziale rende possibili. Mangiare dell'albero della conoscenza porta fuori dal paradiso,

ma dentro il mondo, consente di vedere e vivere la realtà com'essa è. Come diversi esegeti dell'Antico Testamento suggeriscono (tra cui Schreiner, 1982), il racconto biblico va letto come una metafora della storia del popolo ebraico, che ha vissuto 'cadute' e 'tradimenti', ma riguarda in realtà le potenzialità di essere e di agire di ogni persona. La scelta è, infatti, connaturale all'essere umano, alla sua libertà; il racconto dei due alberi è dunque una metafora di ciò che è sempre presente e possibile nella vita di ciascun essere umano, scegliere, sbagliare oppure no, e quindi anche crescere ed evolversi. Lo stesso archetipo del serpente tentatore può essere assimilato a quello del drago (Durand, 1996, p. 321), che va sconfitto e cavalcato per consentire il processo di sviluppo dell'eroe; è proprio il poter incorrere nell'errore che fa della vita dell'essere umano un'avventura intrisa di prove ed opportunità per ritornare consapevolmente ed accresciuti-evoluti presso il divino. I due alberi, nella tradizione ebraica (come accennato prima), sono spesso raffigurati come l'uno in posizione inversa rispetto all'altro, a simboleggiare l'uno il processo di elevazione verso Dio, l'altro il ritorno alla terra grazie alla maturità conseguita (dopo la conquista del cielo) che consente di elargire doni sulla terra; ma, l'albero rovesciato sta a simboleggiare anche il processo di emanazione divina dall'alto verso il basso che esprime e condivide le proprie ipostasi-dimensioni e archetipi con gli esseri viventi.

Incamminarsi nel percorso di comprensione che l'albero simbolicamente rappresenta significa, dunque, compiere un cammino evolutivo, lungo il quale è possibile via via contattare, familiarizzare con/ed assimilare i valori che il mistero stesso della vita ha disseminato lungo il percorso.

Come simbolo antropomorfo, che racchiude le caratteristiche vitali, psichiche, spirituali ed evolutive dell'umano, quindi, come microcosmo partecipe del macrocosmo divino, l'albero è stato diversamente rappresentato nella teoria orientale dei Chakra, in quella ebraica delle Sefiroth, ed in diversi altri sistemi, molti dei quali vicini a quello dei Chakra, quali quello buddista e quello taoista; vi sono poi interpretazioni simili anche nell'Islam e nel Cristianesimo. Ciò che accomuna tra loro questi approcci all'umano è la teoria in base alla quale vi sarebbero dei centri d'energia disposti in alcuni punti specifici della verticalità del corpo umano (come un albero, appunto), ciascuno dei quali presiederebbe sia a funzioni biologiche che psicologiche e spirituali. La distribuzione e le caratteristiche di questi centri differiscono tra i diversi sistemi, ma è possibile individuarne delle analogie e delinearne una sintesi.

Questo testo presenta, quindi, una **sintesi interculturale delle teorie dei centri di energia vitale**. Sono integrate tra loro, nella ricerca delle affinità e similitudini, la teoria dei Chakra nella sua lettura orientale e cristiana e quella dell'albero

sefirothico della tradizione ebraica. Si fanno alcuni riferimenti anche alle interpretazioni buddiste e taoiste della medesima dottrina. Le fonti consultate oltre ai grandi storici delle religioni sono principalmente le rielaborazioni in chiave psicologica e sapienziale delle teorie considerate.

Le teorie indagate vengono argomentate non di per se stesse, non si tratta qui di valutare l'effettiva esistenza di tali centri di energia, si intende fare riferimento ad essi in chiave pedagogica come **costrutti culturali e simbolici**, grazie ai quali comprendere meglio le dimensioni educative, le attitudini, le potenzialità e i valori umani, in un percorso ideale di crescita ed evoluzione, così da predisporre efficaci pratiche formative a mediazione corporea ed espressiva.

Le filosofie ed i sistemi qui rappresentati diventano, dunque, strumento per una sorta di pedagogia comparata interculturale alla stregua in cui Jung elabora e propone la sua psicologia comparata interculturale (Shamdasani in Jung, 2004, p. 34). Per Jung, infatti, "ogni pratica filosofica o religiosa equivale ad una disciplina psicologica, e quindi a un metodo di igiene psichica" (cit. in Jung, 2004, p. 33), dunque anche ad una prospettiva educativa; Jung stesso, infatti, evidenzia le potenzialità educative-teleologiche dell'approccio psicologico, e psicologia ed educazione possono interagire positivamente in differenti contesti al servizio della persona, facendo riferimento a modelli comuni ed integrati.

Ne emerge un **modello pedagogico complesso e completo**, nel quale si evidenzia chiaramente l'interazione tra le diverse dimensioni e le corrispondenze tra le differenti attitudini, potenzialità, virtù e valori umani. Per ciascun centro vengono individuati gli obiettivi educativi coerenti in relazione alla complessità e completezza del sistema. Il modello, in questo modo, ha un valore diagnostico ed orientativo per l'educatore/trice, che, considerando la sintesi dei centri di energia, può ipotizzare grosso modo dove si trovano i propri allievi ed allieve e in quali aspetti hanno più bisogno di cura educativa, nell'unicità e creatività del loro percorso, orientando, progettando e concordando con gli/le allievi/e-clienti stessi/e il proprio operato. Non si tratta qui di ricercare ciò che eventualmente è mancato in passato (approccio che è meglio approfondito in ambito psicologico), ma di individuare, invece, ciò che può essere conquistato e sviluppato per il presente ed il futuro.

Il modello, per ciascun centro, è presentato in relazione alle specifiche opportunità laboratoriali a mediazione corporea ed espressiva, adatte a educare e sviluppare gli aspetti evolutivi individuati.

La **danza** per la caratteristica principale che la rappresenta, la leggerezza... ovvero quella sorta di evanescenza determinata dal fatto di non lasciare una traccia dietro di sé, come altre attività artistiche, ci sembra particolarmente indicata

ad interpretare e sostenere il mistero dello sviluppo umano, sospeso com'è tra terra e cielo, tra immanenza e trascendenza, tra corpo e spirito, materia ed anima. Danza e movimento, come mediazioni didattiche, possono efficacemente agevolare il raggiungimento degli obiettivi pensati per ciascun centro di energia. È questa una pedagogia del movimento che, senza essere definita proprio così, affonda le sue origini nella danza arcaica delle origini; gli antichi ministri del culto, infatti, interpretando nelle loro coreografie i misteri dell'essere, coinvolgevano ed insegnavano alla comunità di appartenenza gli elementi identitari ed evolutivi ritenuti adatti alle circostanze specifiche del rito officiato.

Nella contemporaneità danza e movimento, come mediazione didattica (tra i molti riferimenti: Zagatti, 2004; Moliterni, 2013; Naccari, 2004, 2006, 2012), se ben gestiti, sono considerati particolarmente efficaci poiché consentono di attivare le emozioni e l'immaginazione, di tessere interazioni su piani più articolati e profondi della sola relazione verbale, rendendosi così strumenti insieme strutturati e duttili per consentire apprendimenti significativi ed agevolare trasformazioni percepite come evolutive. Sono questi ormai strumenti molto utilizzati, e, più o meno dagli anni 70' anche la danzamovimentoterapia (Dmt) in Italia ne fa un uso accorto e ben indagato, anche nella specificità dei centri di energia vitale (Righetti, 2005; Cerruto, 1994, 2008). Ne proponiamo qui alcuni aspetti e metodologie, nella considerazione di un significato della parola 'terapia' vicino a quello antico di *therapeuein*, ovvero servizio e cura della persona in senso lato, che, valorizzando il processo creativo ed artistico della persona, ne esalta ed esplicita la portata ed il potenziale educativo.

Una delle metodologie specifiche cui si fa qui riferimento, la Dmt Simbolico-Antropologica® (Naccari 2004, 2008, 2012) fa uso degli archetipi di movimento, presentiamo per cui nello specifico di ciascun centro: i principali simboli, gli archetipi, i significati simbolici delle parti del corpo prevalentemente connesse, così da poterne tenere conto nella progettazione dei laboratori di movimento e danza.

La **struttura del testo** è, quindi, la seguente:

- Una *Parte Prima* nella quale vengono presentate in generale le teorie e le metodologie cui si fa riferimento nelle parti successive del testo.
- Una *Parte Seconda*, la più consistente, in cui i centri di energia vitale vengono presentati come costrutti culturali, analizzandone le diverse caratteristiche; ciascun capitolo è dedicato ad un centro e segue il medesimo ordine dei paragrafi e dei contenuti di tutti gli altri, è corredato da uno schema introduttivo che presenta in sintesi le caratteristiche salienti del centro indagato, i relativi obiettivi pedagogici e le strategie laboratoriali,

che vengono poi argomentati approfonditamente nei paragrafi seguenti; ciascun capitolo culmina con la descrizione di un'unità di lavoro laboratoriale a mediazione corporea ed espressiva specifica per il centro descritto.

- Una *Parte Terza*, nella quale presentiamo un'indagine empirica portata avanti dal 2013 al 2020 nella scuola di formazione *Eurinome* di Perugia. Nella ricerca-azione effettuata, le attività e le teorie argomentate nel testo sono state proposte nel tempo a 41 persone in formazione. Si è cercato di comprendere meglio, così, la portata e la coerenza delle teorie e delle metodologie elaborate. Per il reperimento dei dati è stato usato un approccio quali-quantitativo, somministrando un questionario a scelta multipla ed uno a domande aperte; inoltre, per ciascuna attività i soggetti indagati sono stati invitati a redigere un diario dell'esperienza nel quale descrivere le emozioni e i vissuti sperimentati durante ciascuna attività. Vi sono inoltre i materiali espressivi, narrativi e grafico-pittorici, realizzati per consolidare le esperienze, che sono stati opportunamente analizzati. Ne emerge una notevole ed interessante mole di dati (molti, parzialmente elaborati, sono inseriti nelle appendici), che ha permesso di valutare significativamente tutto quanto realizzato, individuando molti elementi utili per corroborare e migliorare sia il modello pedagogico che le metodologie proposte.

Il testo è rivolto a tutti coloro i quali vogliono sapere di più della teoria dei centri di energia vitale, con particolare riferimento a chi usa il movimento per prendersi cura delle persone, sia in ambito pedagogico, che psicologico, terapeutico, sociale e del benessere. È dunque rivolto, in particolare, a psicologi e psicoterapeuti, danzamentoterapeuti, fisioterapeuti, educatori, insegnanti, maestri di yoga e di discipline orientali in genere, studenti di scienze della formazione, scienze motorie, psicologia, fisioterapia, medicina etc....