

“Cosa si prova ad essere la mela”.
I saperi corporei e gestuali
guardati-attraverso la danza contemporanea

Simona Donato*

ABSTRACT

The main thesis of this essay is that contemporary dance is a privileged place to ask the question of what it feels like to be and to have a body in motion among other bodies. Therefore, it is not just an activity restricted to a specific professional field: movement, space, time, rhythm, gesture and gravity concern every human being. Contemporary dance shows us, in fact, in an intensified way, some aspects of that paradoxical experience of always finding ourselves in the duplicity between a thinking instance and a moving and acting one, which tradition has called ‘mind’ and ‘body’. I also argue that Garroni’s philosophical framework is appropriate to critically examine the increasingly emergent and inevitable question of understanding bodily and gestural knowledge, those knowledges that inhabit our senses, but also our movements, our gestures, of which we are, often, unaware. In particular, in this essay, I give the example of Contact-Improvisation, one of the most revolutionary contemporary dance techniques, which reveals to us a fundamental and only partially conscious body knowledge: weight or gravity, not from a biomechanical point of view, but from that of the experience we have of it as earthlings.

KEYWORDS

Dance, Contact-Improvisation, Gravity, Sense of Movement, Emilio Garroni

The Earth is bigger than you. You might as well
coordinate with it.

Nancy Stark Smith

Introduzione

La tesi principale che propongo in questo saggio è che la danza sia, oggi, nelle sue molteplici forme contemporanee, un punto di vista privilegiato da cui porre la domanda su cosa si prova ad essere e avere un corpo in movimento tra altri corpi e che essa non debba essere quindi considerata solo come un’attività ristretta ad uno specifico ambito professionale, ma che alcuni suoi tratti riguardino

* Independent researcher, simona.donaten@gmail.com

ogni essere umano: movimento, spazio, tempo, ritmo, gesto e peso sono chiavi di lettura dell'esperienza del nostro modo di sentire la vita, del nostro poter ricevere impressioni, apprendere il mondo circostante, subire e produrre mutamenti.

Questa è dunque, ad un livello più generale, la sua esemplarità: essa ci mostra in modo intensificato e amplificato alcuni aspetti di quell'esperienza paradossale del trovarci sempre nella duplicità tra un'istanza che pensa e una che si muove e vive, che la tradizione ha chiamato "mente" e "corpo". Intendo inoltre mostrare come la cornice filosofica garroniana sia tra le più appropriate per affrontare criticamente la questione, sempre più emergente ed inevitabile, della comprensione dei saperi corporei e gestuali, quei saperi che abitano i sensi, ma anche i nostri movimenti, i nostri gesti, di cui siamo, spesso, inconsapevoli. Grazie ad un approccio garroniano non strettamente filologico,¹ darò testimonianza, con un esempio concreto di pratica di danza contemporanea, di come il danzare sia in prima istanza l'appello al guardare-attraverso tutti i tipi di saperi corporei, in particolare il sapere corporeo-cinestetico o "cinestesia",² letteralmente "sentire di muoversi" e come quest'ultima sia già una forma di intelligenza: un sentire, cioè, capace al tempo stesso di riconfigurare, di interpretare, una forma di intelligenza diversa dal pensare per concetti.

La cinestesia può essere definita, appunto, come l'esperienza di sentire il nostro corpo come un tutto, sentire la postura e la sua relazione con l'ambiente e, al contempo, come la capacità di riconfigurare continuamente questi stessi aspetti in relazione al sentire stesso. Essa coinvolge tutto il corpo, non solo i sensi convenzionali

¹ La riflessione sui temi della corporeità e della sua capacità organizzante e interpretante è presente in Garroni (1992) e (2006), entrambe introduzioni a testi in cui il tema centrale è proprio la relazione tra mente e corpo in psicoanalisi, in particolare nell'opera di Armando Blanco Ferrari, la cui ipotesi centrale (quella dell'Oggetto Originario Concreto) spiega come la dimensione originaria del sentire corporeo, le "percezioni sensoriali violente e marasmatiche", vengano contenute e registrate dall'"apparato mentale", dando inizio, così, ad una sana (se parziale) *eclissi del corpo*, in cui l'ombra del mentale inizia a proiettarsi sulla corporeità "violenta e marasmatica", producendo un "benefico raffreddamento" che permette di "individuare sagome più fini e complesse, giochi di chiaroscuro, sensazioni più tenui e articolate" (Ferrari, 1992, p. 36). Nei due testi citati e in Garroni (2005) vi è poi il considerare il corpo come un dispositivo organizzante e interpretante, "libero e ricco di iniziative", che sviluppa "capacità percettive, interpretative, linguistiche, intellettuali" (Garroni, 2005, p. 69). Il filosofo fa, inoltre, spesso riferimento all'*intelligenza senso-motoria*, espressione con cui Jean Piaget, e dopo di lui gran parte della psicologia cognitiva, indica le competenze del primo stadio dello sviluppo cognitivo dei bambini, ma che rimangono, in (gran) parte oscurate da altri tipi di intelligenza, anche negli adulti (Piaget, 2000).

² Negli studi di danza si parla di cinestesia già dagli anni Trenta del secolo scorso, vedi per esempio: Martin (1939). Per gli studi successivi, vedi Desmond (1997) e Tercio (1998). E soprattutto Sheets-Johnstone (1999). Per una lettura di differenti approcci cinestetici alla coreografia vedi Fabius (2009).

e non convenzionali (Garroni, 2006, p. 30) e possiamo dire, dunque, seguendo l'uso delle scienze cognitive, che è "amodale", cioè un percepire "globale", prima che si differenzi nei diversi canali sensoriali, e manifesta aspetti o forme "transmodali", ossia caratteristiche che valgono indipendentemente dal canale sensoriale attraverso cui si presentano.³

Nell'esperienza del danzare, che, come si vedrà, è molto più estesa e diffusa di quello che ci si potrebbe aspettare, non solo facciamo esperienze determinate di vario tipo (che in genere vengono pensate come abilità o gesti), ma, nel movimento privo di scopo, abbiamo la possibilità muoverci e sentire allo stesso tempo, di muoverci e percepire, di muoverci e incontrare l'altro, riconfigurando, nel movimento stesso, il nostro modo di orientarci nello spazio e nel tempo e – questo è il tema specifico di questo saggio – nel peso.⁴

Esistono tanti modi di danzare, anche se limitiamo la nostra analisi alla sola danza contemporanea. Ho scelto di portare l'esempio di una speciale forma di danzare, la *Contact-Improvisation*, una delle più rivoluzionarie tecniche di danza contemporanea, fondata da Steve Paxton alla fine degli anni Settanta del secolo scorso, a cui appartiene la curiosa domanda del "cosa si prova ad essere la mela", di cui parlerò nei paragrafi seguenti.

In questa tecnica, la pratica dell'improvvisazione è allo stesso tempo uno stile di creazione, un processo che, sulla base di capacità e memorie acquisite grazie ad un lungo *training* di ascolto e consapevolezza del corpo e del respiro, ha luogo nel qui ed ora della creazione stessa. Essa non è dunque un processo di adeguamento ad un'idea coreografica già pensata, ma è danza che accade nel momento stesso in cui si danza. Più di altri stili o tecniche, che pure usano l'improvvisazione in una fase iniziale della creazione coreografica, mi sembra che sia adatta a mostrare come

³ Stern (2011, pp. 6-7). Stern individua cinque "forme dinamiche vitali" principali che hanno caratteristiche transmodali: movimento, tempo, spazio, forza o peso, intenzione/direzionalità. Tutti questi aspetti, per l'autore, costituiscono una *Gestalt*, una "pentade dinamica fondamentale". Essi "si situano – afferma Stern – tra le pieghe dell'esperienza, rappresentando il vissuto di una forza in movimento, con un certo profilo temporale e un certo senso di vitalità e direzionalità. Sono legati più alla forma che al contenuto. Riguardano il "come", la maniera e lo stile, più che il "cosa" o il "perché". "Indipendentemente dal "contenuto" (pensieri, azioni, emozioni), la *Gestalt* vitale fluisce in un particolare modo (accelerato, esplosivo, decrescente, ecc.) e costituisce un distinto tipo di esperienza". Stern, (2011, pp.6-11)

⁴ Il peso di cui si parla qui non è solo il peso corporeo, ma soprattutto il "peso attivo" o forza. In quanto tale è una delle "forme vitali" transmodali di Stern, ma è anche una delle caratteristiche dinamiche universali ("*Efforts*"), insieme a spazio, tempo e flusso, che Rudolf von Laban pone a fondamento dell'analisi di ogni movimento, da quello della danza a quello quotidiano o del lavoro (Laban, 1999).

l'intelligenza corporea e cinestetica, nel momento in cui organizza, interpreta e filtra la percezione, esibisce la creatività originaria dell'essere (corpi) umani.

Ma la ragione principale della scelta della *Contact-Improvisation* è dovuta al fatto che essa ci rivela un sapere corporeo fondamentale, che nell'operare quotidiano tendiamo a mascherare con altre attività: l'esperienza della forza di gravità, non dal punto di vista della fisica, ma da quello cinestetico, del sentire di essere immersi costantemente in essa.

Le nostre forme esterne e i nostri organi interni, infatti, i nostri movimenti e i nostri ritmi, il modo di percepire e operare con l'ambiente sono plasmati dalla gravità più che da qualsiasi altra forza. Condividiamo con tutti gli altri corpi l'essere coinvolti, da sempre e senza poterne uscire, nell'attrazione reciproca della nostra massa con quella incomparabilmente più grande della Terra. La gravità o peso è, per noi, allo stesso tempo qualcosa di costante, la cui presenza fa parte della nostra identità, e qualcosa di continuamente cangiante, in quanto ci muoviamo. A differenza di altri corpi, come un sasso o una mela, infatti, noi sentiamo di muoverci e, nel muoverci, dialoghiamo costantemente con la Terra, il nostro pianeta, e con la terra, la base su cui sempre poggiamo, il *substratum*, il giù, il basso.

Domandarsi in che modo il costante dialogare della nostra massa e della nostra verticalità con la Terra/terra ci costituisce e ci modifica, non da un punto di vista biomeccanico "oggettivo", ma dal punto di vista dell'esperienza che ne facciamo, non è banale né di poco conto, perché tale esperienza, cosciente solo a tratti, costituisce una delle condizioni del nostro sentire, muoverci, percepire e operare, ed è dunque alla base della nostra identità (non solo) corporeo-cinestetica.

1. *Cosa si prova ad essere un homo sapiens: un'apparenza necessaria di dualità*

Pensare il corpo, rivolgere il pensiero e l'attenzione al luogo che abitiamo da sempre, è una figura esemplare della riflessione. Da una parte, la corporeità è un nucleo importante della nostra identità, la cui permanenza ci rassicura, rispetto per esempio, al fluire degli stati d'animo sempre cangianti, dall'altra però è proprio l'essere corpo che ci mostra la nostra fragilità e impermanenza (Pansa, 2006, p. 74). La nostra esistenza è situata nel corpo ed è difficile seguire una riflessione sul corpo senza imbattersi nei limiti invalicabili del paradosso: il corpo eccede il pensiero e resiste allo stesso

tempo ad ogni illusione di oggettività.⁵ La sfida è dunque quella di comprendere l'ambiguità dell'esperienza dell'essere ed avere un corpo senza annullarla né ipostatizzandola in un dualismo.

Ed è proprio questa ragione di ordine più generale che rende necessaria una prospettiva critica che, come quella garroniana, metta a fondamento il paradosso. Ma, vedremo, e questo è il motivo più specifico della scelta, che all'origine (almeno ontogenetica) di questo paradosso Garroni mette proprio la dualità corpo-mente.

Tutti noi, afferma il filosofo, abbiamo

un corpo-mente distinti e confusi in una percezione oscura che ci accompagna costantemente dalla nascita alla morte, e che ha un rilievo decisivo e spesso esplicito anche nella più comune esperienza. Tutti noi percepiamo in qualche modo la nostra insuperabile identità e unicità, e tutti noi dobbiamo fare i conti con la sua interna scissione in mente e corpo. È insomma un problema di tutti [...]: un problema che non è senz'altro un problema scientifico: è il suo *equivalente* al livello dell'esperienza comune. (Garroni, 1992, p. 9).

Garroni tematizza la questione del corpo e dei suoi rapporti con la mente nei termini di una “duplicità critica”: duplicità all'interno dell'esperienza stessa e necessaria affinché vi sia una conoscenza:

una differenza interna al nostro modo di esperire, e quindi in qualche modo *un'apparenza necessaria di dualità*. Qualcosa, dunque, come una correlazione di aspetti esperiti e non automaticamente omologabili tra di essi che insistono tuttavia su un'unità condizionante e difficilmente comprensibile, è all'origine del nostro stesso provare, cioè di sentire senza sapere, di essere un *homo sapiens*. (Garroni, 2006, p. 32)

Dalla domanda di Thomas Nagel: “Che cosa si prova ad essere un pipistrello?” (Nagel, 2013), Garroni trae spunto per sostenere che, se non è possibile per noi, come dice Nagel, sapere cosa si prova ad essere un pipistrello, dato che non ne abbiamo esperienza, è altrettanto arduo rispondere alla domanda: “Che cosa si prova ad essere un *homo sapiens*?” (Garroni, 1992, p. 9). Si tratta, secondo Garroni, di mettere a fuoco – e lo fa usando una metafora “teatrale” – la correlazione tra ciò che si trova nel “proscenio dell'esperienza” (il determinato, la figura, la particolarità, la *mente*) e la “scenografia di sfondo”, qualcosa che non si può indentificare

⁵ Una delle più chiare formulazioni della non oggettività e non rappresentabilità dell'esperienza corporea la troviamo in Merleau-Ponty (1965, p.151): “il mio intero corpo per me non è un aggregato di organi giustapposti nello spazio. Io lo tengo in un possesso indiviso e conosco le posizioni di ogni mio membro grazie ad uno *schema corporeo* nel quale sono comprese tutte le membra”. L'esperienza del corpo in movimento conduce il filosofo a riconoscere l'esistenza di una sapienza corporeo/cinestetica, la *praktognosia*, che è all'origine di un orizzonte di senso non legato a concetti, ed è per questo che il corpo viene considerato come l'origine di ogni spazio potenzialmente espressivo, capace di inaugurare uno spazio concreto e di far apparire spazi possibili. Merleau-Ponty (1965, p. 195).

intellettualmente, che presenta caratteri di alterità, “forse non in tutti i sensi inconscio, che c’è e non c’è, che siamo noi e sono nello stesso tempo gli altri e le cose stesse” (l’indeterminato, lo sfondo, la totalità, il diverso, il *corpo*) (Garroni, 2006, pp. 31-32).

La dualità mente corpo sembra essere la prima, dice Garroni, la più originaria di tutte le altre che verranno poi a seguire nello sviluppo ontogenetico, come quella “tra identità personale e identità di specie, tra noi e le cose, tra il piacere e il dovere, e altre, che riguardano molti aspetti della nostra vita, fino a giungere al modo in cui le diamo senso, al senso stesso dell’esperienza” (Garroni, 1992, p. 15).

Tale questione emerge a partire dall’analisi della percezione, che il filosofo considera un aspetto altamente enigmatico dell’esperire umano, soprattutto se lo si pensa mettendo tra parentesi l’operare quotidiano in vista di scopi. È proprio in ragione del peculiare modo di percepire dell’essere umano che la corporeità si presenta una e duplice allo stesso tempo (Garroni, 2006, p. 35). La percezione umana, infatti, secondo Garroni, non è passiva, né solo visiva, ma coinvolge il corpo nella sua interezza ed è piuttosto un’operazione, un avere a che fare con i fenomeni, che implica movimento nell’ambiente e manipolazione delle cose. Essa, poi, è fortemente selettiva, “incompleta”, non funziona come segnale univoco, e la sua ambiguità costitutiva la rende bisognosa di essere interpretata (Garroni, 2006, p. 28).⁶

È, questa, la dimensione costitutivamente creativa del modo di esperire dell’essere umano. (Garroni, 2006, p. 29). La particolare “incompletezza” del nostro modo di percepire costituisce allo stesso tempo una difficoltà e una fondamentale apertura di senso: essa richiede una capacità organizzativa creativa per poter agire, e tale capacità è presente nella corporeità (Garroni, 2005, p. 42-43).

Non si tratta, infatti, di una mente concepita come qualcosa che viene aggiunto al corpo, come “un di più” o “un altro”, ma è lo stesso corpo percipiente che è necessariamente già organizzante e interpretante, proprio in ragione della selettività non univoca e ambigua della percezione umana (Garroni, 2006, p. 32). Nel percepire, l’intero nostro corpo è coinvolto nelle cose in cui è immerso ed è già un “dispositivo” che, con l’esigenza di trarre dall’esperienza un’immagine

⁶ Pur non usando la terminologia di Stern, Garroni riconosce l’amodalità della percezione e dell’immagine interna che da essa sorge, così come riconosce che la percezione non è né attiva né passiva, avvicinandosi, in questo secondo aspetto, come ha mostrato Stefano Velotti, a quelle teorie dette “enattive” della percezione, il cui maggiore rappresentante al momento è Alva Noë, il quale, non a caso, considera la danza e la coreografia come esemplari del modo in cui siamo organizzati e organizziamo l’esperienza. Per un confronto tra Garroni e Noë, vedi Velotti (2013), p. 4, *Idem*, (2020), p. 283, e anche *Idem*, (2019), pp. 149-170. L’opera di Alva Noë che tematizza la danza e la coreografia è Noë (2015), cap. II.

interna interpretativamente adeguata, organizza dati sensibili visivi, tattili, auditivi, olfattivi, gustativi e anche quelli provenienti dai “sensi non convenzionali, che hanno un ruolo importante nella formazione del percepito attuale e nel ricordare il percepito: il senso dell’orientamento spaziale e temporale, le risposte epidermiche, gastrointestinali e circolatorie a certi stimoli, l’allappamento delle mucose buccali, eccetera eccetera.” (Garroni, 2006, p. 30)

La percezione non è dunque il semplice risultato del “riguardare qualcosa”, ma è già associata ad un operare e ad un significare, che mostra come il rapporto con le cose sia più complesso (*Ibidem*). Negli adulti di oggi e di altre epoche storiche la capacità organizzante si associa al linguaggio maturo delle cosiddette “lingue storico-naturali”, ma si può ipotizzare, afferma Garroni, che l’organizzazione percettiva sia associata, agli inizi filogenetici, ad “almeno un’intelligenza senso-motoria, a un ‘qualche linguaggio’” (Garroni, 2006, p. 31). L’intelligenza astratta e discorsiva, associata al linguaggio verbale, si trova, dunque, sul “proscenio dell’esperienza”, mentre “un’intelligenza senso-motoria” è la “scenografia di sfondo” e dall’instaurarsi di questa dualità dipende la conoscenza stessa (*Ibidem*).

Dal punto di vista ontogenetico, Garroni nota che, proprio in ragione dell’originarietà dell’esperienza duale, è difficile integrare i due aspetti, che non sono due cose, ma una stessa cosa che si sdoppia. Dalla gestione di questa integrazione dipende quindi anche la salute psichica della persona: la paradossale esperienza di familiarità ed estraneità del nostro corpo, il parallelo riconoscimento della “stranezza” delle cose che ci circondano sono forse la cosiddetta “normalità”, che vacilla, incontrando le nevrosi e le psicosi, di fronte alla negazione del paradosso, al voler essere a tutti i costi identici a se stessi, alla risposta univoca alla domanda “che cosa si prova ad essere un *homo sapiens?*” (Garroni, 2006, p. 35).

La nostra identità di *homo sapiens* è dunque sempre legata ad un sentire la correlazione di figura e sfondo, di identico e diverso e di molti altri aspetti duali che sono concretamente esibiti nella dualità ontogeneticamente più originaria, quella della corporeità al contempo una e bina.

2. La “piccola danza” dello stare in piedi

Della *Contact-Improvisation* è molto difficile dare una definizione univoca, come lo stesso fondatore Steve Paxton ha affermato (Paxton, 1993, p. 62). Essa non è una disciplina codificata, ma un sistema di movimento dinamico, in continua evoluzione, proposto per la

prima volta nel 1972 da un gruppo di danzatori guidato dallo stesso Paxton nella coreografia *Magnesium*. È una tecnica di improvvisazione che può essere praticata sia da danzatori sia da non danzatori e che fornisce una struttura flessibile e dinamica per l'esplorazione del movimento e l'arricchimento della consapevolezza corporea, che non è nata per realizzare prodotti coreutici godibili da un pubblico "passivo", ma che può diventare la base per una coreografia o che può essere utilizzata direttamente nella performance.

Mentre altre tecniche di improvvisazione contemporanea partono dalla pratica individuale di ascolto e sperimentazione del movimento, del corpo e dello spazio, e poi eventualmente favoriscono l'incontro con altri danzatori con cui si instaura un dialogo motorio, la *Contact-Improvisation* prevede la presenza necessaria di un partner e si focalizza sull'interazione con esso, nella convinzione che il modo in cui le forze esterne possono modificare il corpo che si muove, la maniera in cui i confini tra sé e l'altro si modificano e i modi in cui la dimensione culturale influisce sulla percezione del toccare ed essere toccati si possano esperire solo nel contatto effettivo tra due corpi in movimento.

Questa tecnica pone l'accento, infatti, sul rimanere in contatto fisico con il partner e ciò avviene attraverso sempre diverse parti del corpo, il cui succedersi articola delle sequenze di movimento spontaneo e cooperativo. Come appare chiaro dal nome, sono dunque il contatto e l'improvvisazione le due parole chiave che ci permettono di comprendere qualcosa in più di questa tecnica.

Grazie a questa pratica, che in genere inizia il suo allenamento con l'ascolto del respiro, con il sentire la colonna vertebrale, il peso, il contatto con il pavimento, il corpo impara a rilasciare le tensioni e ad abbandonarsi a sperimentare il flusso del movimento. Rotolare, cadere, ribaltarsi, lavorare a testa in giù, orizzontalmente al pavimento, sollevare, seguirsi grazie ad un punto di contatto fisico, dare e ricevere peso dal partner, sono alcune dei movimenti caratteristici di questa tecnica.

Uno degli esercizi fondamentali che Paxton proponeva ai praticanti, era la piccola danza (*small dance*) che così definiva: "La piccola danza è il movimento effettuato nell'atto stesso di stare in piedi: *non è un movimento diretto in modo cosciente, ma può essere coscientemente osservato*" (Paxton, 1996, p. 50, corsivo mio). Si tratta di stare in piedi, ad occhi aperti, e rilassarsi il più possibile, cercando di rimanere in piedi, di non accasciarsi al suolo. Se si porta l'attenzione al proprio corpo ci si rende conto che vi sono una serie di movimenti piccolissimi, spostamenti infinitesimi di peso, piccole variazioni di tensioni muscolari, variazioni di angolatura tra

le articolazioni, aggiustamenti delle vertebre. Lo scheletro ci mantiene in piedi nonostante siamo rilassati al massimo delle nostre possibilità ed è proprio il fatto di stare in quella zona liminare tra il rimanere in piedi e afflosciarsi al suolo, che ci fa entrare in contatto con quello *sforzo di base* che ci sostiene e che avviene sempre nel nostro corpo, di cui non siamo sempre coscienti, e che mascheriamo con altre attività: “Cerchiamo di entrare in contatto con le forze elementari (*primal forces*) del corpo e di renderle manifeste. Chiamiamola la “piccola danza” (Paxton, 1978, p. 11). Un corpo attento che sta in piedi è già una danza: “‘piccola danza’, un nome scelto perché mentre stai in piedi e percepisci la piccola danza, sei consapevole che non stai in piedi, ma, in un certo senso, ti stai guardando danzare” (*Ibidem*).⁷

Nella pratica, molti degli esercizi sono mirati a sviluppare l’attenzione al corpo, che Paxton, per distinguerla dalla coscienza riflessiva, chiama “coscienza incosciente”, al fine di lasciare liberi dalla finalità cosciente i movimenti del corpo. Per Paxton la coscienza può viaggiare all’interno del corpo per costruire una topografia dei percorsi e dei luoghi di energia, e solo questa mappa permette al danzatore di orientare o guidare i suoi movimenti senza doverli controllare dall’esterno, per esempio con l’uso di uno specchio, come si usa in alcuni casi nell’apprendimento della danza accademica, ma come se si guidassero da soli (Paxton, 1978, p. 12).

3. *Cadere: lo “squilibrio fondante”*

Altro fondamento del lavoro di Paxton, relativo anch’esso alla zona liminare tra equilibrio dinamico e squilibrio, è la caduta, o meglio, il *come* della caduta. Uno degli esercizi a tale scopo è *Centered and Off-Centered*, che è una variante e un’evoluzione della *Small dance* (Pallant, 2006, p. 160).

Stando in piedi, con i piedi ben piantati per terra, si cerca il proprio centro di gravità e poi un partner cerca di buttarci fuori centro, di farci perdere l’equilibrio, con lievi spinte che diventano a poco a poco sempre più forti. Lo scopo è quello di osservare e divenire consapevoli di quando perdiamo l’equilibrio, di che spostamenti facciamo per recuperarlo, se ci irrigidiamo; qualcosa, insomma, che facciamo continuamente, anche se non così intensamente e consapevolmente, nel nostro dialogo quotidiano con la forza di gravità, la prima tra le “forze elementari” con cui abbiamo sempre a

⁷ Al link indicato in Videografia (Paxton, 2007) si può vedere lo stesso Paxton che esegue la *Small dance* in una *performance*.

che fare. Anche per questo, nella *Contact-Improvisation*, e in molte altre tecniche di danza contemporanea, si dà molta importanza alle cadute (Pallant, 2006, p. 165).

Martin Keogh, allievo di Paxton, afferma che, nella *Contact-Improvisation*, ci sono essenzialmente tre tipi di cadute:

Nella *folding fall* il corpo cade piegandosi sul pavimento nello stesso modo in cui una sciarpa si piega su se stessa se la lasciate cadere dritta a terra. Nella *rolling fall* il corpo è contorto come dentro a una palla e rotola quando cade, come un'arancia che rotola via dalle vostre mani. Nella *long fall* il corpo si organizza in modo tale che una grande porzione di superficie interrompa la caduta, come se voi lasciaste che una banana rotoli giù sul suo lato lungo (Pallant, 2006, p. 162).

Lo stesso Keogh aggiunge subito dopo, però, che non è vero che esistono tre tipi di cadute, “ma spiegato in questo modo, si attiva la psiche per quello che si sta per apprendere” (*Ibidem*), sottolineando l'importanza dell'uso delle immagini nella trasmissione del sapere corporeo. I danzatori nell'allenamento e nella pratica sviluppano, dunque, una forma di attenzione che permette loro di sentire il continuo cambiamento dei punti di appoggio e l'intensità variabile del peso o della forza con cui avviene il contatto, di avvertire la direzione del flusso dell'energia cinetica, di anticipare l'intenzione di movimento del partner, rimanendo allo stesso tempo consapevoli della costante della forza di gravità e della presenza del pavimento, che diventa un terzo partner. Tale tipo di attenzione si ottiene solo focalizzandosi sul momento presente e riconfigurando la propria percezione in base ai continui *feedbacks* cinestetici provenienti da sé, dal partner e dal pavimento. Se la mente riflessiva interviene a distrarre l'attenzione dal qui ed ora, il flusso di movimento si interrompe e le risposte al movimento del partner non sono più appropriate.

Questo tipo di attenzione della *Contact-Improvisation* fornisce il contesto per cui due o più corpi che si muovono insieme cooperando e interagendo senza sequenze prefissate possono esperire istanti in cui l'intenzione motoria si realizza senza sforzo e il confine tra il muoversi ed essere mossi sfuma. È un tipo di “azione” senza finalità cosciente, senza forza di volontà dell'individuo, di cui non si conosce il futuro, ma non è informe, né completamente senza controllo.

4. *Sentire (quasi) la stessa cosa*

L'uso necessario e sistematico del contatto, campo in cui ogni cultura ha delle regole che definiscono quale contatto tra corpi sia accettabile e in quali contesti, permette, in alcuni casi, di rivelare

o decostruire proprio quelle norme acquisite inconsapevolmente, di farle divenire visibili ed, eventualmente, di oltrepassarle, avvicinandosi quanto possibile a quell'esperienza del primo tocco, quello dell'infanzia, in cui i confini tra l'io e l'altro non erano ancora definiti, con la differenza che ora è una persona adulta, cosciente di sé e dei propri confini, a sperimentare l'affievolimento, ma non la perdita totale, di quei confini.

Paxton fu molto influenzato dall'incontro con Daniel Stern, che all'epoca (anni settanta del novecento) studiava la sintonizzazione cinestetica e affettiva tra la mamma e l'infante, invisibile ad occhio nudo, ma evidente quando si rallenta il video che la riprende. Egli osservò una serie di piccole variazioni del tono muscolare di entrambi ("dialogo tonico"), che appariva come una danza tra mamma e neonato (Stern, 1987). Paxton fu così colpito da questi studi che invitò Stern a parlarne con i suoi danzatori (Stern, 1973). Il coreografo sostiene che nella "*small dance*" si entra in contatto proprio con questo dialogo tonico originario (Paxton, 1981) che è, allo stesso tempo, dialogo primordiale con la madre umana e con la Madre Terra.⁸

Esemplare, a tale proposito, è l'esercizio *Head-to-head*, in cui due danzatori si muovono, improvvisando insieme, mantenendo una parte della superficie della testa come punto di contatto, che non va lasciato durante tutto l'esercizio. Grazie a questo vincolo semplice ma forte, entrambi sentono la stessa pressione in ogni momento, gli stessi spostamenti, e percepiscono esattamente la stessa superficie coinvolta: ogni danzatore, in altre parole, può sentire la *small dance* dell'altro. È una connessione complessa, e che vale per tutti i punti di contatto, non solo per quello della testa, che coinvolge diversi livelli del sentire: percezione, immagini, emozioni. Il modello percettivo del tatto/contatto coinvolge il corpo intero con tutta la sua intelligenza. A poco a poco, se l'improvvisazione funziona, cioè se ci si abbandona al flusso, i due corpi si muovono all'unisono, non nel senso che compiono lo stesso movimento nello stesso tempo, come potrebbe avvenire in una parata militare, ma si crea un'osmosi, in cui, a causa della velocità dell'interazione, che ha la struttura della domanda/risposta, la coppia di danzatori si trasforma presto in un corpo unico che si muove. Così, l'esperienza si intensifica, sia all'interno della percezione del singolo danzatore, sia rispetto all'altro, fino a diventare, come dice Paxton: "Esperienza al quadrato + Esperienza al quadrato" (Paxton, 1996, p.50).

⁸ Per il collegamento tra questa dimensione ontogeneticamente originaria e la nascita della dimensione simbolica vedi Winnicott (2006). Su come questa capacità simbolica originaria si esprima per la prima volta nella danza vedi Langer (1975).

Tale esperienza riguarda quegli aspetti del sapere corporeo, della cinestesia, che non sono oggetto di coscienza riflessiva, ma sono, nel senso spiegato sopra, inconsci. Si stabilisce in questo modo una comunicazione tra inconsci, come in una *joint-attention* del tatto: due individui, concentrati sullo stesso fenomeno, hanno un'esperienza di reciprocità, reversibilità e di ricorsività, non solo nel senso che ciascuno allo stesso tempo tocca ed è toccato, ma anche che sente che l'altro sente qualcosa che è comune, si sente nel tatto/contatto dell'altro, così come, nel caso della vista, ciascuno vede nello sguardo dell'altro. "La *Contact Improvisation* – afferma infatti Paxton – è innanzitutto uno studio sul modo in cui la comunicazione è possibile attraverso il toccare" (Paxton, 1981, p. 47).

Si ha, in questo modo, un'apertura all'inconscio, che si trasmette senza passare per la coscienza riflessiva, la quale non conosce i contenuti comunicati, in una dinamica di trasmissione e di ritrasmissione dell'energia cinetica, troppo veloce per far intervenire il pensiero razionale, che così viene aggirato. Ciò influenza il corso della danza senza che i danzatori prendano decisioni coscienti: nell'improvvisazione riuscita ogni corpo risponde al movimento dell'altro come un arto risponde all'altro nel corpo di un unico individuo. Si crea un *continuum* di movimento in cui la struttura della domanda/risposta rimane, ma si fluidifica e sembra non interrompersi mai, in cui ciascuno indovina o anticipa i movimenti dell'altro come se fossero i suoi.

Non è difficile immaginare come in questa tecnica vengano messe in gioco proprio quelle competenze corporee di cui si è parlato sopra, riassumibili tutte nei termini di cinestesia o intelligenza corporeo-cinestetica, e che la pratica della *Contact-Improvisation* favorisca in particolare lo sviluppo della capacità di "ascolto", della consapevolezza di ciò che avviene dentro, fuori e intorno a noi, la capacità di sintonizzarsi con l'altro e permetta di sviluppare una crescente fiducia nel partner o nel pavimento/Terra, diminuendo progressivamente il controllo rigido, che diventa più flessibile. L'attenzione qui non è ovviamente solo visiva, ma multimodale o sinestesica, cioè coinvolge non solo tutti i sensi convenzionali, ma tutto il sentire, anche cinetico, energetico e affettivo.

Concepita in questo modo, la danza prende forma mentre i corpi si muovono, dai corpi che si muovono, e si crea una coreografia, che non è però frutto di un processo intenzionale, conscio e concettuale, preparato in precedenza e che ha come riferimento il punto di vista dello spettatore (Novack, 1990, pp. 26-27). In questo modo la *Contact-Improvisation* non solo colma quella distanza

tra processo creativo ed esecuzione tipico della modernità, che è uno degli obiettivi che la danza contemporanea si proponeva, ma mostra una fiducia nella capacità creativa dei *performers*, esibendo così anche l'intelligenza e la creatività essenziale del nostro essere corpi in movimento.

5. *Che cosa si prova ad essere la mela*

“Cosa si prova ad essere la mela” è la parte finale di una frase di Steve Paxton, pronunciata nel commentare immagini di repertorio di *Contact-Improvisation*, in un video dal titolo *Fall after Newton*: “Quando una mela cadde sulla sua testa, Newton fu ispirato a descrivere le tre leggi del moto che recano il suo nome, che costituiscono il fondamento delle nostre idee sulla fisica. Nel suo tentativo di essere oggettivo, Newton trascurò la domanda su cosa si prova a essere la mela” (Paxton 1988).

In questo video, in cui Nancy Starck Smith, lo stesso Paxton e altri danzatori improvvisano secondo le modalità della *Contact-Improvisation*, il coreografo parla dell'importanza della forza di gravità, della forza centrifuga, del principio di azione e reazione, e spiega come il lavoro di improvvisazione sia basato su un dialogo con il peso e con queste altre forze, che chiama “forze elementari”. Al contrario di un certo tipo di balletto classico in cui, alla ricerca di una astratta “leggerezza”, si cercava di contrastare la forza di gravità, o, in generale quelle che ad uno sguardo oggettivante apparivano le leggi deterministiche della natura, nella *Contact-Improvisation* e nella danza contemporanea si cerca l'alleanza con queste forze, per danzare non con la potenza oppositiva e prepotente dei grandi muscoli, ma per assecondare le forze di natura, le leggi fisiche, acquisendo la forza fragile dei piccoli muscoli, dei nervi, dello scheletro. Per questo chi improvvisa può immedesimarsi nell'immaginaria mela di Newton, che si lascia andare alla gravità, e ad altre forze, senza l'illusione di poterle “vincere”.

Nel muoversi rapidamente girando o cadendo, come avviene nel video, chi improvvisa non ha il tempo di prevedere la direzione in cui andrà, né come, dove e quando toccherà il pavimento o il partner, e così la sua esperienza (di “mela”) è quella di muoversi, girare, cadere e rotolare e simultaneamente entrare in contatto in più punti con l'altro da sé. In questo modo, afferma Paxton in un altro video, chiamato *Chute* (Paxton, 1979), la spazialità diventa “sferica”: “come se guardando rapidamente in tutte le direzioni, invece della pelle, avessi su tutto il mio corpo una superficie capace

di vedere. La pelle è la miglior fonte di immagine, perché funziona in tutte le direzioni. Se potessimo spegnere la pelle, l'apprezzeremmo molto di più" (*Ibidem*).

Se qualsiasi parte della pelle è un luogo di contatto possibile, un luogo di appoggio in cui cedere o ricevere peso o spinta, dal pavimento o dal partner, tutte le parti della superficie del corpo diventano quindi un luogo del visibile, una fonte di sguardo o di immagini. Questo è il senso di quello che Paxton definisce "spazio sferico", che ha caratteristiche cinetiche/tattili/cinestetiche.

È dunque molto radicale qui lo spostarsi da uno sguardo solo visivo, centrale e frontale, che rimuove (ma non può eliminare) il suo correlato cinestetico, ad uno sguardo "sferico", che va in tutte le direzioni, e che, per analogia con la sensibilità della pelle, può essere associato al tattile, ma in realtà è amodale o multimodale. Questo spostamento non significa infatti sostituire la vista con un altro senso, il tatto, oppure la frontalità con la "dorsalità" e lo sguardo centrale con quello periferico, si tratta invece di avvicinarsi alla paradossalità della percezione/sensibilità.

Se la percezione è amodale, ascoltare è un altro modo di vedere, guardare è un altro modo di toccare e la pelle è il luogo della visibilità senza direzione e senza verso. E questo è un passaggio che riguarda sia la danza sia la conoscenza. La frontalità e il conseguente spazio bidimensionale sono, infatti, anche quelli del palcoscenico dove dei professionisti danzano di fronte ad un pubblico passivo, che, in qualche modo (così almeno è stato quando questo modello si è formato), ha il potere. La frontalità si dispone di fronte al potere, o il potere dispone di fronte a sé una frontalità. Se ci spostiamo da una fisica (come disciplina che studia oggettivamente il movimento e le forze) dell'osservazione distante e frontale ad una "fisica" (ma qui intesa etimologicamente come *physis*) dello sguardo cinestetico, da uno spazio bidimensionale ad uno volumetrico e tridimensionale, contaminiamo la vista con gli altri sensi, senza aggiungere nulla a quello che già c'è, ma non è visto: che il corpo è un organo percettivo globale che precede i sensi specifici e che la percezione/sensibilità è un *gesto*, è forse il primo gesto, né attivo né passivo, che ha le caratteristiche della transizionalità ed è dunque anche un gioco.⁹

⁹ Il termine transizionale è di Winnicott, che propone la tesi che la posizione dell'esperienza creativa e di quella culturale sia quella dello "spazio potenziale" tra il bambino e la madre (o tra individuo e ambiente), un'area ipotetica che esiste, se se ne danno le condizioni ambientali, durante la fase in cui il bambino inizia ad uscire dalla fusione con colei che lo ha messo al mondo. Tale area, definita "transizionale" e collocata da Winnicott indicativamente tra i quattro e i dodici mesi (caratterizzata, in molti casi, ma non sempre, anche da un *oggetto transizionale*, che è e non è la madre) non perde la sua funzione quando l'io si è formato e il bambino diventa adulto, ma si mantiene come campo di esperienza intermedio in cui c'è un continuo commercio tra dentro e fuori, caratteristico

Andando forse al di là delle intenzioni di Paxton, direi quindi che, in questa frase, oltre all'importanza della gravità e delle forze elementari per la *Contact-Improvisation*, vi è anche una riflessione epistemologica su come la cosiddetta "oggettività" della scienza escluda una parte importantissima dell'esperienza umana, quella del sentire in generale, e, in particolare dell'essere un "grave", come si diceva ai tempi di Galilei, cioè che la forza di gravità non è solo quella forza oggettiva e misurabile che si esprime in una formula, ma è ciò che noi sentiamo sempre, che è la condizione di ogni nostro movimento o stasi. Il "trascurare" di domandarsi che cosa si prova ad essere la mela, rappresenta, quindi, l'atteggiamento non solo di uno dei fondatori della fisica classica, ma della nostra civiltà, di negazione (in parte inconsapevole) dell'evidenza che siamo noi la mela, in quanto corpi, grazie ai quali costantemente *sentiamo* tutte le forze della natura, senza mai potercene separare, se non rimuovendo, come tenta in tutti i modi di fare la nostra cultura, questo sentire, che la logica dell'osservazione, lo sguardo meramente visivo, centrale e oggettivante non vede.

6. *Una grammatica del peso*

Il chiedersi cosa si prova ad essere la mela è, dunque, in prima istanza, l'appello a tutti i tipi di saperi corporei, in particolare alla cinestesia, il *senso del movimento*, forse la più importante capacità della corporeità, intesa non solo come sentire di muoversi, ma anche come orizzonte di ogni sentire, come sentimento che abbiamo in comune, come direzione, intenzionalità, orientamento e forza/peso.

Chi si muove rimanendo in ascolto e consapevole, infatti, oltre ad esperire le qualità del movimento di un corpo che si abbandona alla forza di gravità, oppure alla forza centrifuga, o del rotolare, dell'azione e reazione, può allo stesso tempo sentire che *ha senso muoversi*, che una corporeità in ascolto che "reagisce" a queste forze elementari non lo fa per un semplice riflesso, ma trova un modo creativo di essere in un costante accordo dinamico con le leggi di natura. (Novack, 2018, p.119)

di quelle esperienze intense che chiamiamo arte, religione, vita immaginativa, creazione scientifica (Winnicott, 2006, p. 11). Garroni fa riferimento agli oggetti transizionali, che stanno a metà strada tra un'originaria identità indistinta del neonato con la propria madre e la percezione di oggetti differenziati da un io, a sua volta differenziato, collegandoli proprio al paradosso fondante di essere qualcosa e allo stesso tempo qualcosa d'altro (Garroni, 1986, p. 273-76). Ne parla di nuovo in Garroni (2005, pp. 10-13) a proposito degli "aggregati" e li collega esplicitamente all'intelligenza senso-motoria, alla corporeità e agli inizi ontogenetici e filogenetici.

Per quanto riguarda, nello specifico, l'esperienza della gravità, le pratiche che Paxton propone rivelano l'ininterrotto dialogo cinestetico che abbiamo con il pianeta che abitiamo, in quello "squilibrio fondante" in cui sempre ci troviamo: accettare il peso, lavorarci come si lavora una materia prima, considerarlo in un modo diverso da quello biomeccanico, indagare la relazione cinestetica che abbiamo con la Terra significa compiere (numerosi) passi per costruire *una grammatica del peso*.

Tutta la danza, infatti, così come tutta la vita, deve affrontare l'esperienza del peso. Ogni volta che stiamo in piedi, stiamo in realtà continuamente cadendo, ogni volta che alziamo un piede per camminare, dobbiamo abbandonare l'appoggio sulla terra per ritrovarne uno diverso nel posarlo di nuovo e ogni respiro è un gioco con la gravità. Le danze di Paxton manifestano il terreno gravitazionale e posturale da cui ogni nostro movimento nasce, da dove nascono le abitudini di stare in piedi, di camminare, di respirare.

Sentire la gravità è sintonizzare i nostri movimenti con essa, a volte assecondarli, a volte contrastare la sua attrazione, alternando movimenti che non dipendono della nostra volontà cosciente, attraverso cui la Terra ci muove, ad altri, attraverso i quali noi rispondiamo. La variabilità della relazione con la gravità costituisce un modo di *pensare cinestheticamente* e, quando è consapevole, ci mette in relazione con l'intenzionalità, con la molteplicità delle direzioni, che non sono solo quelle della verticalità e dell'orizzontalità.

Paxton ha osservato: "Stranamente manca nei nostri pantheon, che nell'antichità includevano divinità del sole, dee del raccolto, divinità della tempesta e altre divinità degli eventi naturali, non c'è apparentemente nessun Dio della gravità" (Paxton, 2018, p.8).

Credo invece, che questa divinità ci sia stata, ed è la Grande Madre¹⁰, la Terra/Gea, con la quale, nei tempi remoti in cui era ancora viva, si dialogava, appunto, attraverso la danza.¹¹

Nella nostra cultura ecocida, l'esperienza della gravità è rimossa, proprio come l'importanza della Terra (Bigé, Hubert, 2019, p.102), considerata come un serbatoio di risorse da deprecare, una discarica dove gettare quello che non ci serve, uno spazio di conquista e di affermazione del potere.

¹⁰ Il discorso sulle religioni della Grande Madre e sull'archetipo della Madre è troppo vasto e complesso da affrontare in questa sede. Si veda, almeno, Gimbutas (2005 e 2008), ma anche, secondo diverse prospettive, Jung (1977, 1981, 2011), Bachofen (1988), Neumann (1981), Eisler (1995 e 1996), Goettner-Abendroth (2013), Percovich (2009).

¹¹ Su come la danza fosse ai primordi la più importante pratica spirituale, di accesso ad una dimensione estatica di mimismo con la Madre/Natura la bibliografia è molto ampia. Si veda almeno, per un approccio storico Sachs (1994) e Pontremoli (2016), per una riflessione filosofica Langer (1975), Warburg (1998) e Jousse (1979).

Quello dell'esperienza del peso è un po' il destino di tutto ciò che è cinestetico, che, nella fisica e in tutte le scienze che la prendono come modello, è stato messo in secondo piano e poi, spesso, rimosso: esso è così manifesto e fondante che non viene visto.

Praticare la consapevolezza del peso, nella danza o anche solo nel camminare, respirare, stare in piedi, rende possibile un dialogo cinestetico creativo tra il nostro pianeta e noi terrestri/terreni, dialogo che è possibile solo a partire dall'ascolto della forza (di gravità) della madre terra, da cui proveniamo, a cui ritorneremo e che fornisce il sostegno per ogni nostro gesto.

Bibliografia

- Bachofen, J.J., *Il matriarcato*, Einaudi, Milano, 1988.
- Bardet, M., 'Mirar, escuchar, tocar y dejarse tocar. Desplazamientos epistemológicos en investigaciones en danza', in "Investiga+", Universidad Provincial de Córdoba, Argentina, año 1, número 1, 2018
- Bigé, R., Godard. H., 'A study in gravity, moving-moved', in Paxton, S., *Drafting Interior Techniques*, pp. 89-104, Culturgest, Lisboa, 2019.
- Carignani, P. e Romano, F., a cura di, *Prendere corpo. Il dialogo tra corpo e mente in psicoanalisi: teoria e clinica*, Franco Angeli, Roma 2006
- Desmond, J.C., (a cura di), *Meaning in Motion*, New Cultural Studies of Dance, Duke University Press, 1997.
- Eisler, R., *Il calice e la spada. La nascita del predominio maschile*, Pratiche Editrice, Parma 1996, Eisler, R., *Il piacere è sacro*, Frassinelli, Milano 1995.
- Fabius, J., 'Seeing the body move. Choreographic investigations of kinaesthetics at the end of the twentieth century', in *Routledge Reader in Contemporary Choreography*, a cura di Butterworth J., Wildshut L., London, 2009, pp. 331-345.
- Ferrari, A.B. *L'eclissi del corpo. Una ipotesi psicoanalitica*, Borla, Roma, 1992.
- Garroni, E., 'Che cosa si prova ad essere un homo sapiens?', Introduzione a Ferrari, A.B. *L'eclissi del corpo. Una ipotesi psicoanalitica*, Borla, Roma, pp. 7-16, 1992.
- Garroni, E., *Creatività*, introduzione di Paolo Virno, Quodlibet, Macerata, 2010.
- Garroni, E., *Estetica. Uno sguardo-attraverso*, Garzanti, Milano, 1992.
- Garroni, E., *Immagine, linguaggio, figura. Osservazioni e ipotesi*, Laterza, Roma-Bari, 2005.

- Garroni, E., 'La mente, il corpo e le cose', in P. Carignani e F. Romano, a cura di, *Prendere corpo. Il dialogo tra corpo e mente in psicoanalisi: teoria e clinica*, Franco Angeli, Roma 2006, pp. 27-36.
- Garroni, E., *L'arte e l'altro dall'arte*, Laterza, Roma-Bari, 2003.
- Garroni, E., *Senso e paradosso. L'estetica, filosofia non speciale*, Laterza, Roma-Bari, 1986.
- Garroni, E., 'Spazialità', in *Enciclopedia*, vol. XIII, Einaudi, Torino, pp. 244-272, 1981.
- Gil, J., *Movimento total. O corpo e a dança*, Relógio D'Água, Lisboa, 2001.
- Gimbutas, M., *Le dee viventi*, Edizioni Medusa, Milano, 2005.
- Gimbutas, M., *Il linguaggio della dea*, Venexia, Roma, 2008.
- Goettner-Abendroth, H., *Le società matriarcali*, Venexia, Roma, 2013.
- Jousse, M., *L'antropologia del gesto*, Edizioni Paoline, Roma, 1979
- Jung, C.G., *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, Bollati Boringhieri, Milano, 1977.
- Jung, C.G., *L'archetipo della madre*, Bollati Boringhieri, Milano, 1981.
- Jung, C.G., *Tipi psicologici*, Bollati Boringhieri, Milano, 2011.
- Laban, R. *L'arte del movimento*, Libri dell'icosaedro, Bologna, 1999.
- Langer, S.K., *Sentimento e forma*, Feltrinelli, Milano, 1975.
- Martin, J., *Introduction into the Dance*, New York, Dance Horizons, 1939
- Merleau-Ponty, M., *Fenomenologia della percezione*, Il Saggiatore, Milano, 1965
- Nagel, Th., *Cosa si prova ad essere un pipistrello*, Castelvecchi, Roma, 2013.
- Neumann, E., *La grande madre. Fenomenologia delle configurazioni femminili dell'inconscio*, Astrolabio Ubaldini, Roma, 1981
- Noë, A., *Action in Perception*, MIT Press, 2004.
- Noë, A., *Strange tools. Art and human nature*, Hill & Wang Pub., 2015.
- Novack, C. J., *Contact improvisation. Storia e tecnica di una danza contemporanea*, Dino Audino editore, Roma (2018)
- Novack, C. J., *Sharing the Dance: Contact Improvisation and American Culture*, Madison, University of Wisconsin Press (1990)
- Pallant, C., *Contact Improvisation: an Introduction to a Vitalizing Dance Form*, Jefferson, McFarland (2006)
- Panza, A., 'Pensare il corpo. Itinerari di un'avventura ermeneutica', in Carignani, P., Romano, F., *Prendere corpo. Il dialogo tra corpo e mente in psicoanalisi: teoria e clinica*, Franco Angeli, Roma, 2006, pp.73-100.
- Paxton, S., *Drafting Interior Techniques*, in "Contact Quarterly", n.1 (1993).

- Paxton, S., *Gravity*, Contredanse, Bruxelles (2018)
- Paxton, S., *Q & A*, in "Contact Quarterly", n. 1 (1981)
- Paxton, S., ... *To Touch*, "Contact Quarterly v.21 n.2 (estate/autunno1996).
- Paxton, S., *The small dance*, "Contact Quarterly", v.3, n 2 (inverno1978).
- Percovich, L., *Colei che dà la vita. Colei che dà la forma*, Venexia, Roma, 2009.
- Piaget, J. *Lo sviluppo mentale del bambino*, Einaudi, Milano, 2000.
- Pontremoli, A. *Storia della danza in occidente*, Gremese, Roma, 2016.
- Sachs, C., *Storia della danza*, Il Saggiatore, Milano, 1994.
- Sheets-Johnstone, M., 'Kinesthetic memory', in *The Corporeal Turn: An Interdisciplinary Reader*, Chapter II, Exeter, Imprint Academic, 2009.
- Sheets-Johnstone, M., *The Phenomenology of Dance*, Temple University Press, Philadelphia, 2015.
- Sheets-Johnstone, M., *The primacy of movement*, John Benjamins Publishing, Amsterdam/Philadelphia, 1999.
- Stern, D. N., *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino, 1987.
- Stern, D. N., *Le forme vitali. L'esperienza dinamica in psicologia, nell'arte, in psicoterapia e nello sviluppo*, Raffaello Cortina, Milano, 2011.
- Stern, D., "On Kinesic Analysis", *The Drama Review*, vol. 17(1973)
- Tercio, D., 'Continents in Movement', Proceedings of the International Conference *The Meeting of Cultures in Dance History*, Lisbon, FMH Editions, 1998.
- Velotti, S., *La 'facoltà dell'immagine' di Emilio Garroni*, consultabile presso: www.filosofia.it, 2013, ultimo accesso 2 aprile 2022.
- Velotti, S., *Il senso dell'esperienza: Emilio Garroni e l'estetica come filosofia non speciale*, Syzthesis VII (2020), consultabile online presso: <https://www.syzthesis.it/rivista.html>, ultimo accesso 2 aprile 2022
- Velotti, S., 'Tecnica', in G. Ferrario, *Estetica dell'arte contemporanea*, Meltemi, Milano 2019.
- Warburg, A., *Il rituale del serpente*, Adelphi, Milano, 1998
- Winnicott, D.W., *Gioco e realtà*, Armando Editore, Roma, 2006

Videografia

- Paxton, S., *Aftermovie: Swimming in Gravity*, 2019, video consultabile online presso: https://vimeo.com/402913361?embedded=true&source=video_title&owner=28479948, ultimo accesso 2 aprile 2022.

- Paxton, S., *Chute, Contact Improvisation at John Weber Gallery*, 1979, video consultabile online presso: <https://www.artandeducation.net/classroom/video/265896/chute-contact-improvisation-at-john-weber-gallery-1972>, ultimo accesso 2 aprile 2022.
- Paxton, S., *Fall After Newton: Contact Improvisation 1972-83*, 1983, video consultabile online presso: <https://www.artandeducation.net/classroom/video/265905/fall-after-newton-contact-improvisation-1972-1983>, ultimo accesso 2 aprile 2022.
- Paxton, S., *Material for the spine. A movement study*, Contredanse, 2008, video consultabile online presso: <https://www.materialforthespine.com/>, ultimo accesso 2 aprile 2022
- Paxton, S., *The small dance*, The bodyCartography Project, 2007, video consultabile online presso: https://www.youtube.com/watch?v=_oWA1sWMI0k, ultimo accesso 2 aprile 2022.
- Sheets-Johnstone, M., Stern, D.N., Paxton, S., Fagen, R., Gewertz Harris, J. *Dance, Movement, and Bodies: Forays into the Nonlinguistic*, 2007, video consultabile online presso: <https://www.youtube.com/watch?v=-pTxptDPQzI>, ultimo accesso 2 aprile 2022.
- Steve Paxton conference at Culturgest*, Lisbon 2019, video consultabile online presso: <https://www.youtube.com/watch?v=L-Fn8JuCkVrM>, ultimo accesso 2 aprile 2022.