Francesca Proia

Il festival ha un cuore?

“Si sa che ci sono momenti in cui tutto funziona a meraviglia, e altri in cui tutto va storto. E’ perché nell’uomo esiste un’alternanza periodica di momenti in cui la tendenza alla contrazione si accentua e momenti in cui, invece, si accentua la tendenza al rilassamento. Chiamiamo cicli alti i primi, e cicli bassi i secondi.

Un insuccesso subito durante un ciclo basso ci scoraggia, mentre lo stesso insuccesso può essere superato, se subìto durante un ciclo alto. Durante i cicli alti, il processo di compressione e di scarica dell’energia si svolge facilmente. Se, in un ciclo alto si ha voglia di intraprendere qualcosa ma si esita e si aspetta, quando arriva il ciclo basso sparisce perfino la voglia.

Esistono grosso modo tre tipi di cicli, secondo la lunghezza della loro durata: il ciclo grande dura tre anni e mezzo o sette anni; il ciclo medio dura ottanta settimane; il ciclo piccolo dura quattro o otto settimane. Ci sono cicli ancora più brevi durante la giornata o durante la settimana.

L’ovulazione nelle donne subisce anch’essa l’influenza dei cicli, in modo che si accentua o si indebolisce, si allunga o si accorcia ogni due o tre volte.

La classificazione (del genere umano) in 12 tipi di base mostra poi le direzioni (corporee) verso le quali si incammina l’energia compressa nell’intento di scaricarsi, ma non basta per comprendere l’individuo. Bisogna anche vedere la durata individuale dei cicli, il modo in cui essa si scarica, il grado di tolleranza individuale nel resistere alla compressione etc.

In linea di principio, bisogna agire attivamente durante i cicli alti e riposarsi durante i cicli bassi. Gli sforzi durante i cicli bassi non sono redditizi e si tende a commettere degli eccessi durante i cicli alti.

L’immagine dell’uomo, secondo quest’ottica, è ben diversa da quella impostaci dalla società secondo cui l’uomo (e quindi anche l’artista) è una macchina.

(…) La resa dell’uomo non è né uniforme né controllabile.

La filosofia che sto sviluppando sostiene che l’uomo è uomo prima di ogni altra cosa, e che non deve essere schiavo della sua creazione.”

Queste le parole di Itsuo Tsuda, filosofo giapponese nato nel 1914 e morto nel 1984.

Io credo che tutto abbia a che fare con le fondamentali questioni del ritmo e del terreno.

Il ritmo come genesi cosmica e individuale, il corpo come nucleo sensibile che dovrebbe mantenersi fluido, cosmizzato, sintonizzato alle istanze vitali spazio temporali.

Il terreno come predisposizione energetica e soggettiva agli avvenimenti della vita. Un insieme di aspetti psichici e fisici della persona che risponde ad una data eccitazione. Ciascuno ha un terreno diverso da quello degli altri, cosa che determina, in una stessa condizione oggettiva, un diverso atteggiamento, un'azione differente.

Il terreno è ciò che ci dà (o non ci dà) la forza di fare una data cosa.

Il terreno è un fenomeno fluttuante, variabile da persona a persona e nella stessa persona durante il giorno e attraverso le situazioni.

Il terreno è strettamente legato al concetto di prana, il nostro slancio vitale e intuitivo; forma essenziale di comunicazione, fluida e imponderabile, che dà coesione e vita al cosmo e al corpo.

Dice ancora Tsuda : "Quando uso la parola respirazione, non parlo di una semplice operazione biochimica di combinazione ossigeno-emoglobina. La respirazione è insieme vitalità, azione, amore, spirito di comunione, intuizione, premonizione, movimento. L'Oriente salvaguarda ancora questi aspetti sotto il nome di prana o ki. Anche l'Occidente sembra averli conosciuti: ne sono testimoni la parola psyché, anima-soffio, o anima, da cui derivano parole come anima, animare, animale, animosità, o spiro, da cui abbiamo tratto parole come spirito, ispirazione, aspirazione, respirazione.

La preponderanza data in Occidente alla filosofia della conoscenza, facendo trionfare lo spirito razionalista, mette fine agli aspetti fluidi e invisibili dei dati prerazionali. Si instaura un'opposizione tra l'uomo, soggetto della conoscenza, e il mondo, oggetto della conoscenza. Il mondo esiste indipendentemente dall'uomo. Quest'ultimo smette di guardare attraverso il suo respiro…"

Il prana, il nostro slancio vitale e intuitivo, precede invece ogni avvenimento. "Prima che un fatto si verifichi, si è già là. Senza il prana appropriato, niente si produce. I migliori argomenti, le migliori disposizioni mentali non possono colmare questa lacuna."

* danzatrice e fondatrice della compagnia TCP di Ravenna, insegnante di yoga