

Susanne Franco  
GINNASTICA E CORPO ESPRESSIVO.  
IL METODO BODE

Nell'estate del 1913, un clima di grande concitazione regna all'Institut Jaques-Dalcroze di Hellerau, dopo che è stato reso noto il fitto calendario dei corsi. Gli allievi sono entusiasti in particolare del seminario tenuto dal giovane professore Rudolf Bode<sup>1</sup> e chiedono al responsabile dell'istituto, Wolf Dohrn<sup>2</sup>, il permesso di utilizzare un'aula per prendere qualche lezione privata da questo nuovo insegnante che sostiene di aver modificato gli esercizi di ginnastica ritmica creati da Emile Jaques-Dalcroze, di cui è stato a sua volta allievo. Dohrn è un uomo di ampie vedute e pur apprezzando e sostenendo il lavoro di Dalcroze, è disposto a prendere in considerazione la possibilità di migliorare o più semplicemente di sviluppare il metodo, senza per questo rinnegarne la validità. Più difficili si rivelano i rapporti con Dalcroze che, stando a quanto riferisce Hans Frucht – autore di una breve storia del metodo elaborato da Bode – è poco propenso a qualsiasi tentativo di cambiamento e si è convinto delle cattive intenzioni del suo ex allievo, pronto a stravolgere il senso del sistema e magari a prendere il suo posto all'istituto. Frucht avanza anche

<sup>1</sup> Rudolf Bode (Kiel 1881-München 1971) inizia gli studi musicali presso il Conservatorio di Lipsia dove segue le lezioni di Robert Leichmüller; nel 1911 si diploma all'Institut Jaques-Dalcroze di Hellerau. Hans Frucht, *Zur Geschichte der organischen Bewegungslehre*, in *Der Rhythmus als Erzieher. Festschrift zum 60. Geburtstag von Rudolf Bode*, a cura di H. Eggert Schröder, Berlin, Widukind, 1941, p. 16. Il calendario dei corsi annuali ed estivi si trova in *Dritter Jahresbericht der Bildungsanstalt Jaques-Dalcroze 1912/1913*, Hellerau, Ed. Bildungsanstalt Jaques-Dalcroze, p. 17.

<sup>2</sup> Wolf Dohrn, studente di estetica ed economia, assieme all'industriale Karl Schmidt è tra i fondatori della società incaricata della realizzazione della città-giardino di Hellerau. Egli contatta personalmente Dalcroze dopo aver assistito a una dimostrazione pubblica del suo metodo per invitarlo a insediarsi nella nuova cittadina, ma muore giovanissimo nel 1914 in un incidente, lasciando il suo incarico in eredità al fratello Harald.

l'ipotesi di un destino diverso per la ginnastica ritmica se Dohrn non fosse morto prematuramente e avesse potuto farsi mediatore delle istanze innovative dell'uno e dei timori dell'altro<sup>3</sup>.

Dalcroze conosce bene il metodo e le idee del suo ex allievo, che vengono resi pubblici per la prima volta nell'aprile di quello stesso anno in occasione di una conferenza-dimostrazione tenuta presso l'Institut für Musik und Rhythmus (Istituto per la musica e il ritmo), la succursale della scuola di Hellerau recentemente aperta da Bode a Monaco<sup>4</sup>. In questa sede egli intende portare avanti l'insegnamento dalcroziano integrandovi le sue personali innovazioni, ma senza per questo arrivare necessariamente a una rottura definitiva con il suo maestro. Alla dimostrazione Dalcroze riconosce stupito che il risultato è degno di lode, ma allo stesso tempo probabilmente intuisce di aver perso il controllo assoluto sulla ginnastica ritmica<sup>5</sup>. Nel programma di sala della presentazione<sup>6</sup> Bode espone concisamente le caratteristiche e gli scopi della nuova ginnastica che di lì a poco si chiamerà «espressiva»<sup>7</sup>: eliminare tutte le abitudini motorie errate e le contrazioni che ostacolano l'elasticità dell'organismo (ginnastica dinamica), ottenere la padronanza dell'intero sistema motorio, sviluppare il senso dei rapporti tra spazio, tempo e dinamica (ginnastica ritmica), dare forma organica al movimento corporeo originato da un unico impulso spirituale (ginnastica plastica)<sup>8</sup>.

Lo scontro inevitabile con Dalcroze avviene circa un anno dopo quando Bode, stanco dei continui fraintendimenti da parte della critica e di alcuni colleghi, si decide a chiarire definitivamente la sua posizione pubblicando un articolo intitolato *Il problema del ritmo e il metodo Jaques-Dalcroze*<sup>9</sup>.

<sup>3</sup> H. Frucht, *Zur Geschichte*, cit., p. 18.

<sup>4</sup> La succursale si chiamava Istituto per la musica e per il ritmo. *Ginnastica Ritmica, metodo Jaques-Dalcroze. Ibidem*, p. 17.

<sup>5</sup> *Ibidem*, pp. 17-18.

<sup>6</sup> La conferenza-dimostrazione si tenne il 25 aprile del 1913 e una riproduzione della locandina si trova in H. Eggert Schröder, *Zur Einführung*, in *Der Rhythmus als Erzieher*, cit., p. 12.

<sup>7</sup> Nell'autunno dello stesso anno Bode pubblica un breve saggio, *Aufgaben und Ziele der Rhythmischen Gymnastik*, München, Pfadfinder Verlag, 1913, in cui espone i principi fondamentali del metodo che ancora per un anno si chiamerà «ginnastica ritmica», prima di diventare «ginnastica espressiva». La vecchia denominazione, più consona alla politica culturale nazionalsocialista che tende a eliminare ogni traccia di «espressionismo», riappare in un'edizione del manuale datata 1933.

<sup>8</sup> H. Eggert Schröder, *Zur Einführung*, cit., p. 12.

<sup>9</sup> R. Bode, *Das rhythmische Problem und die Methode Jaques-Dalcroze*, in *Singen, Sprache, Musik*, a cura di Richard Wieke, Leipzig, Dürr, 1914, pp. 89-

A risvegliare la nostra curiosità per questo metodo è stata la rilettura della recensione dal titolo «*Movimenti espressivi come tecnica per il teatro delle attrazioni*»<sup>10</sup>, scritta nel 1923 da Ejzenštejn e Tret'jakov in occasione della pubblicazione del manuale di *Ausdrucksgymnastik* (Ginnastica espressiva)<sup>11</sup> di Bode. Il testo analizza le qualità specifiche del movimento espressivo del performer soffermandosi in particolare sull'elemento dell'«attrazione». L'interesse di Ejzenštejn e Tret'jakov per il movimento e l'espressione corporea nasce dal lavoro svolto da Mejerchol'd, loro ex insegnante e collaboratore, e viene alimentato dallo studio intrapreso nello stesso periodo da Bode. Le affinità tra i presupposti delle ricerche dei teorici russi e quelle del creatore della ginnastica espressiva ci hanno stimolato ad approfondire la tecnica e il pensiero che sostanziano questo metodo di cui cercheremo di mettere a fuoco i principi, gli scopi e il contesto socio-culturale in cui si sviluppa.

#### *Ritmo, corpo, lavoro*

Verso la fine dell'800 le trasformazioni delle abitudini di vita e di lavoro provocate dal processo di industrializzazione cominciano ad essere avvertite come un problema che necessita di un'immediata soluzione. Karl Bücher, economista, giornalista e autore di un saggio intitolato *Arbeit und Rhythmus* (Ritmo e lavoro)<sup>12</sup> che conoscerà una notevole diffusione in Germania, è tra i primi ad attribuire le cause di questi cambiamenti alla progressiva deritmizzazione della vita moderna sempre più intimamente legata ai tempi e alle modalità della produzione industriale. Per far fronte a questo malessere si può pensare di ridurre la presenza delle macchine nelle fabbriche, oppure, come suggerisce Bücher, incrementarne l'uso e creare un piano di lavoro, una

104. L'articolo parzialmente variato è stato pubblicato col titolo *Der Rhythmus und seine Bedeutung für die Erziehung*, in R. Bode, *Rhythmus und Körpererziehung*, Jena, Diederichs, 1923, pp. 20-48. Sul concetto di ritmo e di ginnastica ritmica si veda anche R. Bode, *Rhythmik und Metrik. Ein Beitrag zur Frage nach dem Wert oder Umwert der rhythmischen Gymnastik*, in «Halbmonatsschrift für Schulmusikpflege», dic. 1922.

<sup>10</sup> L'originale russo del 1923 è inedito; la traduzione e l'introduzione alla versione italiana «*Movimenti espressivi come tecnica per il teatro delle attrazioni*», in «Stilb», n. 2, 1981, pp. 25-34 è a cura di Carla Solivetti.

<sup>11</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, München, Beck'sche, 1925 (1ª ed. 1922).

<sup>12</sup> K. Bücher (1847-1930), *Arbeit und Rhythmus*, Leipzig, Teubner, 1893.

sorta di catena di montaggio «ritmicamente progettata», in cui il ruolo dell'uomo sia sempre più limitato<sup>13</sup>. Il ritmo e la progressiva industrializzazione sono temi che interessano anche i sostenitori della *Lebensreformbewegung* (Movimento per la riforma della vita), che per migliorare le condizioni di vita dell'uomo moderno si fanno promotori di un ritorno a un rapporto libero e diretto con la natura soprattutto attraverso l'attività fisica, considerata il mezzo privilegiato per collegare il movimento dell'uomo a quello cosmico regolato e armonizzato dal ritmo universale<sup>14</sup>.

Attorno alla riscoperta dell'importanza del ritmo nella società moderna si sommano dunque teorie, concetti e riflessioni che, pur essendo molto diversi tra loro, finiscono col delineare un vero e proprio movimento, la *Rhythmusbewegung*, con lo scopo di ridare un ritmo al lavoro, alle feste, al riposo e alla danza rivivificando le forze primordiali dell'essere e della natura<sup>15</sup>. Questi ideali vengono abbracciati anche dai fondatori di Hellerau, la prima città-giardino tedesca, e dell'Institut Jaques-Dalcroze, che secondo i loro progetti sarebbe dovuto diventare il simbolo della ritrovata euritmia psicofisica dell'uomo. In realtà l'edificio intitolato al creatore della ginnastica ritmica sorge tra le abitazioni per gli operai e le fabbriche, che costituiscono la principale fonte di lavoro per gli abitanti della cittadina: la ricerca di un contatto con la natura, di uno stile di vita all'insegna della salute si iscrive perciò in una più ampia e precisa politica economica che mira ad accrescere la produttività industriale. Dalcroze intende offrire un'educazione ritmica completa che tenga conto sia del ritmo naturale sia di quello del mondo meccanizzato, secondo l'insegnamento di Bücher cui si rifà dichiaratamente. In questo senso può essere interpretata la «poliritmica», quella parte del suo metodo che attraverso la dissociazione della percezione e dell'azione abitua l'allievo a «sentire simultaneamente impressioni di differenti ordini»<sup>16</sup> e a seguire insieme più ritmi con le varie parti

<sup>13</sup> G. Giertz, *Kultus ohne Götter. Emile Jaques-Dalcroze und Adolphe Appia*, München, Kitzinger, 1975, pp. 129-142.

<sup>14</sup> Per un approfondimento di questi temi si veda E. Casini Ropa, *Il corpo ritrovato. Danza e teatro tra pedagogia, ginnastica e arte*, in «Teatro e Storia», n. 3, 1987, pp. 295-346. Sul movimento per la riforma della vita si veda J. Frecot, *Die Lebensreformbewegung*, in K. Vondung, *Das Wilhelmische Bildungsbürgertum*, Göttinger, Vandenhoeck und Ruprecht, 1976.

<sup>15</sup> H. Günter, *Historische Grundlinien der deutschen Rhythmusbewegung*, in *Grundlagen und Methoden rhythmischer Erziehung*, a cura di G. Bünner e P. Röthing, Stuttgart, 1979, pp. 33-69.

<sup>16</sup> E. Jaques-Dalcroze, *Ritmo musica educazione*, Milano, Hoepli, 1925, p. 107.

del corpo. A suo parere un musicista, entrando in una sala di macchine in pieno movimento, non è un vero artista se alla fantastica sinfonia creata dalla magia dei ritmi non si mette immediatamente all'opera per tentare di ricercare i segreti della vita movimentata e fremente che anima la «natura, l'uomo e la sua opera»<sup>17</sup>.

Se Hellerau rappresenta la realizzazione di ideali riformistici ma opportunamente adeguati alle leggi di mercato<sup>18</sup>, Monaco è invece, negli stessi anni, il punto di riferimento geografico per chi considera il ritmo l'elemento fondamentale per lo sviluppo soprattutto spirituale della sua epoca, come Rudolf Bode, Rudolf Laban e Ludwig Klages<sup>19</sup>.

Il problema del ritmo e il metodo Jaques-Dalcroze segna l'inizio del personale percorso di ricerca di Bode, che, tra gli studiosi che hanno contribuito alla definizione del ritmo, annovera Bücher, Wilhelm Fliess (studioso dell'aspetto più strettamente biologico)<sup>20</sup>, e naturalmente Dalcroze, al quale attribuisce il merito di aver creato per primo una disciplina ginnica ispirata al ritmo musicale, anche se considera i suoi testi divulgativi di scarso valore, salvo qualche raro passaggio interessante<sup>21</sup>.

Dalcroze e Bücher, a suo parere, si sono limitati a studiare il ritmo avvalendosi degli strumenti della vecchia psicologia di impronta razionalistica e nelle loro teorie hanno confuso il ritmo con la misura, mentre il merito di aver individuato per primi questo equivoco tra il concetto di ritmo e metro e di averne proposto una rigorosa analisi scientifica spetta a Ludwig Klages e Melchior Palagyi, che hanno impresso una svolta fondamentale

<sup>17</sup> *Ibidem*, p. 126. I corsivi sono nostri. Un'analisi approfondita di questo aspetto della ricerca dalcroziana sul ritmo si trova in Alfred Nitschke, *Turnen, Rhythmik und neue Tänze*, in *Funkkolleg Jahrbundertwende. Die Entstehung der modernen Gesellschaft 1880-1930*, Weinheim-Basel, Deutschen Institut für Fernstudien der Universität Tübingen, 1988, p. 83, che cita, tra le sue fonti, anche le osservazioni dello psicologo tedesco Fritz Giese sul rapporto tra ritmi naturali e ritmi tecnologici.

<sup>18</sup> K. Scheffler, *Das Haus*, in «Der Rhythmus, ein Jahrbuch», II Band, I Hälfte, 1912, p. 2.

<sup>19</sup> Ludwig Klages (1872-1956), psicologo nonché esperto di grafologia, autore di *Ausdrucksbewegung und Gestaltungskraft*, Leipzig, Barth, 1913, e di *Vom Wesen der Rhythmus*, Kampen, Kampmann, 1933. Sui due poli geografici del movimento del ritmo si veda G. Klein, *Frauen Körper Tanz. Eine Zivilisationsgeschichte des Tanzes*, München, Heyne, 1994 (1ª ed. 1992, Berlin, Quadriga), pp. 151-153.

<sup>20</sup> Wilhelm Fliess è autore, tra gli altri saggi, di *Der Ablauf des Lebens*, Wien, Deuticke, 1906; *Vom Leben und vom Tod*, Jena, Diederichs, 1914.

<sup>21</sup> R. Bode, *Das rhythmische Problem*, cit., pp. 89-102.

agli studi di psicologia, di pedagogia e alla *Wissenschaft vom Rhythmus* (scienza del ritmo)<sup>22</sup>. Essi hanno intuito che la nuova pedagogia, in cui un ruolo decisivo è svolto dall'educazione fisica, deve avvalersi degli strumenti e delle teorie della moderna psicologia, l'unica disciplina in grado di indagare contemporaneamente sia l'aspetto fisico che quello spirituale dell'uomo<sup>23</sup>. Fino ad allora invece la psicologia scientifica, diffusa in particolare nei paesi di lingua tedesca, aveva cercato di indagare i processi psichici inscrivendoli nell'ambito delle scienze della natura senza tenere conto delle attività mentali inintenzionali<sup>24</sup>. Del resto è proprio nella difficoltà di fissare un oggetto della psicologia e nell'insufficienza dei metodi obiettivi che si rivela la dicotomia tipica di questa disciplina ai suoi inizi: sottomettersi al rigore oggettivo delle scienze e della natura o dar conto della complessità dell'esperienza umana?<sup>25</sup> A rovesciare completamente la prospettiva dell'indagine psicologica sarà proprio in quegli anni Sigmund Freud, che curiosamente Bode non cita, pur avendo menzionato tra i teorici del ritmo Fliess, stretto collaboratore del padre della psicanalisi.

Secondo Bode, Dalcroze non ha saputo riconoscere la differenza essenziale che intercorre tra componente irrazionale e razionale dell'individuo, e il suo metodo è stato creato sulla base di una notevole contraddizione: il termine «ritmica», infatti, si riferisce alla componente vitale e corporea dell'essere umano, mentre «ginnastica» si riferisce alla sfera razionale dominata dalla volontà. In questo modo egli ha confuso l'automatismo motorio, frutto della frequente ripetizione di un modello cinetico proposto dall'insegnante ed eseguito per imitazione dagli allievi, con il movimento propriamente organico che, al contrario, nasce spontaneamente dal più profondo dell'uomo e non può essere imitato<sup>26</sup>.

<sup>22</sup> *Ibidem*, p. 90 e Id., *Rhythmus und Körpererziehung*, cit., p. 21. Melchior Palagyi (1858-1924) è autore di *Naturphilosophische Vorlesungen über die Grundprobleme des Bewusstseins und des Lebens*, Leipzig, Barth, 1924 e di *Neue Theorie des Raumes und der Zeit*, Leipzig, 1901, che sarà uno dei fondamenti filosofici della teoria della relatività. Sostenitore di una «teoria della conoscenza vitalistica», egli ritiene i sentimenti, le sensazioni e i sogni degli elementi vitali contrapposti agli atti volontari continui.

<sup>23</sup> R. Bode, *Das rhythmische Problem*, cit., p. 91 e successivamente in Id., *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. V.

<sup>24</sup> S. Vegetti Finzi, *Storia della psicoanalisi. Autori opere teorie 1895-1990*, Milano, Mondadori, 1990, p. 11.

<sup>25</sup> *Ibidem*, p. 28.

<sup>26</sup> R. Bode, *Das rhythmische Problem*, cit., pp. 99-102. In realtà pur muovendo molte critiche al suo insegnante, incapace a suo avviso di creare una

Bode considera il ritmo il cuore pulsante dell'uomo, della natura, del cosmo e della vita, entità irrazionali che non si possono descrivere o concettualizzare, ma solo sperimentare personalmente. Il ritmo è la legge del cosmo che è la forma della vita<sup>27</sup>. Sull'esempio di Klages, che non ha cercato di definire l'essenza del ritmo irrazionale con dei concetti astratti, bensì avvalendosi di termini linguistici precisi e della loro etimologia, anche Bode ricorre all'origine greca del termine *ritmo* e individua nella fluidità e indivisibilità spazio-temporale una delle sue caratteristiche fondamentali: tutti i movimenti naturali, come ad esempio quello delle onde del mare, hanno un decorso costante e privo di interruzioni quindi sono ritmici. Espressione dell'energia vitale, del ritmo, è anche l'uomo, l'individuo che è appunto indivisibile<sup>28</sup>. Non bisogna confondere però l'unione spirituale di un gruppo, che, proprio in virtù della sua compattezza, diventa un unico organismo vitale, con il culto dell'io, della singola personalità, che va sempre osteggiato.

L'attenzione alle energie del gruppo e l'avversione per l'individualità, intesa come espressione del sentimento e dell'indole personali del performer, è un elemento che accomuna la ricerca di Bode al lavoro svolto da Rudolf Laban e Mary Wigman, i primi teorici della danza espressionista. Il lavoro di gruppo, sostiene Bode, rafforza l'energia espressiva del singolo individuo e risale all'uso del coro nella tragedia greca, dove i movimenti oscillatori collettivi ostacolavano quelli dettati dalle singole volontà<sup>29</sup>. Secondo Laban i movimenti del corpo sono sempre espressione di un'esperienza collettiva e dell'esigenza di dare forma all'emotività e alla spiritualità<sup>30</sup>: egli organizza il movimento collettivo in *Bewegungschöre* (cori in movimento) in cui il danzatore sublima la sua presenza e diventa parte di un *Schwingendentempel* (tempio oscillante)<sup>31</sup>, base su cui costruire la società del futuro. Il vero supporto del teatro, «il cosiddetto 'ensemble', il coro», affer-

vera ginnastica ritmica, Bode non intende dare vita a un metodo ginnico basato interamente sul ritmo, perché, dal momento che gli esercizi sono organizzati in un sistema coerente, la componente razionale vi svolge un ruolo importante.

<sup>27</sup> R. Bode, *Rhythmus und Körpererziehung*, cit., p. 24.

<sup>28</sup> R. Bode, *Das rhythmische Problem*, cit., pp. 92-93.

<sup>29</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 23.

<sup>30</sup> R. Laban, *Der Moderne Ausdruckstanz in der Erziehung*, Wilhelmshafen, Heinrichshofen's, 1984, pp. 5-14 (ed. or. *Modern Educational Dance*, 1975).

<sup>31</sup> R. Laban, *Ein Leben für den Tanz. Erinnerungen*, Dresden, Reissner, 1935.

ma Mary Wigman, non deve essere in nessun caso meno importante del singolo interprete, perché il significato dell'opera d'arte va oltre la prestazione individuale<sup>32</sup>.

Bode è convinto di cogliere i primi sintomi di una nuova attenzione al ritmo non solo nel rinnovato interesse per la natura, ma anche nella recente rivalutazione del ruolo della ginnastica, che privilegia l'espressione al ritmo innato, base di ogni movimento spontaneo, rispetto ai movimenti regolari, generati dalla componente razionale dell'uomo<sup>33</sup>.

Alla luce di questo nuovo orientamento gli sembra che l'errore più grave commesso da Dalcroze sia aver concepito l'educazione fisica in termini di tecnica: la ginnastica ritmica mira alla precisione motoria e a ottenere dal corpo il massimo rendimento con il minimo dispendio energetico, ma non riesce a rendere manifesti nel movimento i segni della spiritualità, poiché il corpo è animato esclusivamente dalla musica e non dall'energia ritmica dell'uomo. A dire il vero Bode riconosce che con il metodo dalcroziano si ottengono in molti casi dei risultati superiori alle aride nozioni tecniche impartite, ma attribuisce questo pregio non tanto agli scritti teorici quanto alla personalità del suo creatore, capace di trasmettere attraverso la sua vitalità gli impulsi ritmici fondamentali al movimento corporeo<sup>34</sup>.

Secondo Dalcroze dal momento che il ritmo è una serie di movimenti concatenati e ripetibili in sequenza, la base minima per costituire un ritmo è un movimento regolare in due tempi, come, ad esempio, il battito del cuore, che dà un'idea precisa della misura ma che, essendo un atto involontario, non può rappresentare un modello ripetibile, oppure la respirazione, che, al contrario, è guidata dalla nostra volontà, anche se solo parzialmente. Il movimento ritmico in cui sono presenti sia la componente volitiva dell'atto respiratorio che quella ritmica della pulsazione del cuore è il passo regolare e proprio per questa caratteristica viene eletto a modello di tutti i movimenti di ginnastica ritmica<sup>35</sup>. Gli esercizi di camminata costituiscono dunque l'asse

<sup>32</sup> Mary Wigman, *Der Tänzer und das Theater*, in *Deutsche Tanzkunst*, Dresden, Karl Reißer, 1935. Trad. it. *Il danzatore e il teatro*, in *La generazione danzante. L'arte del movimento in Europa nel primo Novecento*, a cura di S. Carandini ed E. Vaccarino, Roma, Di Giacomo, 1997, pp. 365-370.

<sup>33</sup> R. Bode, *Das rhythmische Problem*, cit., pp. 93-99 e Id., *Die Kulturbe- deutung der Körperlichen Erziehung*, in *Rhythmus und Körpererziehung*, cit., pp. 5-17.

<sup>34</sup> *Ibidem*, pp. 103-101.

<sup>35</sup> E. Jaques-Dalcroze, *La musique et nous. Notes sur notre double vie*, Genève, Slatkine, 1981 (1<sup>a</sup> ed. 1945), pp. 155 ss.

portante della ginnastica ritmica, anche se la mancanza di una chiara distinzione tra il loro valore di modello metrico e ritmico li rende un esempio evidente delle contraddizioni che minano alla base il metodo dalcroziano<sup>36</sup>. Bode invece considera il battito cardiaco e la respirazione i movimenti ritmici per eccellenza, in quanto derivano da impulsi vitali originari<sup>37</sup>. Pur accordando grande importanza all'attività polmonare, che giudica un atto totalmente involontario, ritiene gli esercizi che regolarizzano la respirazione un elemento di disturbo del ritmo motorio naturale: per questo motivo nel suo metodo, a differenza della ginnastica ritmica, ciascun allievo deve trovare il modo di respirare a lui più congeniale<sup>38</sup>. Concorda invece col suo maestro sull'importanza per l'educazione fisica della camminata, dal momento che l'alternanza ritmica dell'andatura del baricentro garantisce la continuità del flusso motorio nel tempo.

L'aspetto della ginnastica dalcroziana che egli considera più fecondo è l'aver riunito la musica, il mezzo più efficace per rendere attivo il ritmo, al movimento corporeo, proponendo in questo modo un'alternativa ai metodi di educazione fisica diffusi all'epoca. In realtà, anche nel modo di concepire il rapporto tra musica e movimento corporeo si possono individuare le differenze più spiccate tra i due metodi: in quello dalcroziano il ritmo è considerato un elemento originario della musica, mentre secondo Bode il ritmo è espressione della natura personale di ciascun allievo e, una volta disciplinata la componente volitiva, si manifesta attraverso movimenti organici<sup>39</sup>. Nella ginnastica espressiva, inoltre, ogni movimento coinvolge sempre tutto il corpo, mentre il metodo dalcroziano sensibilizza gli allievi al ritmo attraverso degli esercizi di dissociazione dell'azione che coinvolgono separatamente braccia, gambe e busto<sup>40</sup>.

Se la ginnastica ritmica educa l'allievo alla musica attraverso il movimento fisico, il metodo creato da Bode parte dalle possibilità motorie dell'allievo per risvegliare il movimento ritmico, e solo in un secondo momento ricorre all'ausilio della musica.

<sup>36</sup> Per approfondire questo aspetto della ginnastica ritmica si veda G. Giertz, *Kultus ohne Götter*, cit., pp. 23 ss.

<sup>37</sup> R. Bode, *Vom Wesen*, cit., p. 62.

<sup>38</sup> Secondo Bode, spesso nei nuovi sistemi ginnici gli esercizi di respirazione vengono accompagnati da teorie psicologiche fantasiose o addirittura intrise di un certo misticismo. R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 28.

<sup>39</sup> R. Bode, *Das rhythmische Problem*, cit., pp. 102-103. Un'ampia trattazione dei rapporti tra musica e movimento si trova in R. Bode, *Musik und Bewegung*, Berlin, Vieweg, 1942.

<sup>40</sup> E. Jaques-Dalcroze, *Ritmo musica educazione*, cit., p. 57.

Alle constatazioni fatte fin qui va aggiunto che, mentre all'Institut Jaques-Dalcroze di Hellerau si respira un'aria decisamente internazionale, vista la presenza di allievi provenienti da tutta Europa, il metodo e la scuola creati da Bode sono intrisi di valori profondamente legati alla cultura neo-romantica tedesca<sup>41</sup>. La ginnastica espressiva infatti, fin dalla prima presentazione ufficiale, viene definita dal suo ideatore come essenzialmente tedesca<sup>42</sup>, una caratteristica che la rende l'unico «antidoto» efficace contro i metodi impartiti dai numerosi insegnanti di educazione fisica inglesi, così lontani dallo spirito del *Volk*<sup>43</sup>. Secondo Bode, lo scopo della ginnastica e della pedagogia è liberare i tedeschi dalle inibizioni provocate dalla tendenza «anticulturale» dell'epoca valorizzando la persona nella sua interezza<sup>44</sup>. Mantenere l'organica compattezza della vita e l'originaria ritmicità del movimento vitale sono i presupposti indispensabili per potersi opporre alle forze ostili della vita moderna dal momento che, nell'eterna contesa tra la *Natur* che conosce solo movimenti ininterrotti e ritmici, e la *Zivilisation* che tende a soffocarli, a essere compromessi sono la capacità motoria dell'uomo e il legame tra corpo e anima<sup>45</sup>.

Queste e molte altre affermazioni che si trovano disseminate nei testi di Bode risultano più comprensibili se messe in relazione con il loro contesto socio-culturale.

#### *Volk, Nation, Kultur*

Fin dalla seconda metà dell'800 in Germania si era andato radicando un particolare complesso di idee *völkisch* (nazional-patriottiche), antimodernista, antirazionalista e antipolitico, che mirava a infondere nuova vita al popolo tedesco. L'elemento essenziale di questa ideologia era considerato il legame del singolo individuo con il suo ambiente naturale; facendo leva sul *Geist* (lo spirito), il *Volk* tedesco avrebbe potuto sperare in una palingenesi interiore e nella nascita di una nuova *Nation* fondata sull'unità organica dei suoi membri. I pensatori *völkisch* volevano ridare vita alle antiche tradizioni, fonte dei valori originari della

<sup>41</sup> H. Kern, *Die Deutsche Wiederentdeckung des Leibes*, in *Der Rhythmus als Erzieher*, cit., pp. 87-94.

<sup>42</sup> H. Eggert Schröder, *Zur Einführung*, cit., pp. 16-17.

<sup>43</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 9.

<sup>44</sup> R. Bode, *Körpererziehung und Kultur*, in «Der Rhythmus», 1928, n. 4, p. 101.

<sup>45</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., pp. 8-13.

*Kultur* tedesca (l'organico, il puro, l'eterno, l'autentico) nettamente contrapposti a quelli professati dalla *Zivilisation* (il frammentario, l'impuro, l'accessorio, l'imitativo)<sup>46</sup>. Erede diretto di questa ideologia, profondamente radicata nelle istituzioni politiche e sociali del paese, fu il movimento nazionalsocialista, che la trasformò in disciplina e in efficiente organizzazione politica<sup>47</sup>.

Un ruolo importante nell'alimentare e preservare la consapevolezza del sentimento nazionale fu svolto dalle organizzazioni di ginnasti, ciascuna delle quali rispecchiava gli orientamenti politici dei partecipanti; tra i gruppi di destra diventò sempre più chiaro il nesso tra libertà, coesione e nazionalismo<sup>48</sup> come il motto «amare la patria attraverso la ginnastica»<sup>49</sup>, coniato da Ludwig Jahn, uno dei padri fondatori della ginnastica tedesca, ben esprimeva. Col tempo prevalse sempre più l'aspetto spirituale-comunitario del training ginnico, che si trasformò in un vero e proprio rito culturale<sup>50</sup>. In seguito la ginnastica, e in parte anche la danza espressionista, finì per partecipare alla strategia culturale e sociale del regime nazionalsocialista, che si concretizzò anche attraverso il linguaggio del corpo negli spettacoli di massa e nelle parate<sup>51</sup>.

Nata come strumento di difesa della patria, la ginnastica tede-

<sup>46</sup> N. Elias, *Genesi sociale dell'antitesi civiltà e cultura in Germania*, in *Il processo di civilizzazione*, Bologna, Il Mulino, 1988, pp. 109-144.

<sup>47</sup> Per un approfondimento di questi temi si veda G.L. Mosse, *Le origini culturali del Terzo Reich*, Milano, Il Saggiatore, 1969.

<sup>48</sup> G.L. Mosse, *La nazionalizzazione delle masse*, Bologna, Il Mulino, 1975, p. 197. In Austria e nei territori di confine del Reich l'organizzazione dei ginnasti assunse un atteggiamento aggressivamente nazionalista e non è un caso che alla diffusione della ginnastica espressiva nel territorio dei Sudeti venga dedicato un saggio: E. Wunsch, *Bodes Arbeit in Sudentraum*, in *Der Rhythmus als Erzieher*, cit., pp. 59-62.

<sup>49</sup> Citazione da F. Ludwig Jahn, *Die Deutsche Turnkunst*, Berlin, Selbsterlag, 1816, p. 236.

<sup>50</sup> G.L. Mosse, *La nazionalizzazione*, cit., p. 58. Nel 1818 in Prussia esistevano già circa cento organizzazioni di questo genere con quasi 6.000 iscritti e in tutta la Germania i ginnasti erano circa 12.000; col tempo gli aderenti non furono più solo studenti ma anche lavoratori. *Ibidem*, p. 33. Per una storia delle organizzazioni ginniche tedesche si veda Edmund Neuendorff, *Die Deutsche Turnerschaft 1860-1936*, Berlin, Limpert, 1936. Sul valore culturale della ginnastica espressiva si veda R. Bode, *Rhythmus und Körpererziehung*, cit., pp. 15-16.

<sup>51</sup> Secondo Fritz Roock (*Gymnastische Leibeserziehung als Grundlage deutscher Kulturerneuerung*, in *Der Rhythmus als Erzieher*, cit., p. 14), l'educazione fisica comprende quella spirituale e si basa sul corpo che è portatore dell'eredità della razza nel rinnovamento culturale. Per un'analisi del valore attribuito al corpo dall'hitlerismo si veda E. Levinas, *Alcune riflessioni sull'hitlerismo*, Macerata, Quodlibet, 1996.

sca, da statica e marziale, all'inizio del '900 si trasformò in una disciplina dinamico-estetica che dava sempre più importanza all'espressione e al ritmo. Il movimento fisico, sia nei sistemi strettamente ginnici che in quelli coreutici dell'epoca, veniva concepito come espressione diretta dell'anima, un concetto che uno dei critici più autorevoli in materia espresse con il neologismo *Körperseele*<sup>52</sup> (corpo-anima). La nuova attenzione per il soma delineò a poco a poco un vasto e composito movimento di massa, la *Körperkulturbewegung* (Movimento per la cultura del corpo)<sup>53</sup> e favorì il rovesciamento del tradizionale rapporto di causalità secondo il quale è la personalità individuale a determinare un tipo di comportamento: d'allora in avanti si pensò piuttosto al comportamento e al linguaggio del corpo come agli artefici della personalità.

Bode, dopo essersi formato nel clima culturalmente internazionale e vivace di Hellerau, decide di dedicare il suo metodo alla rinascita del popolo tedesco: fin dal 1922 si iscrive al partito nazionalsocialista e partecipa alla fondazione del *Kampfbund für deutsche Kultur* (Lega di lotta per la cultura tedesca), il cui organo ufficiale è la rivista «Der Rhythmus»<sup>54</sup>. In seguito partecipa alla fondazione del *Reichsverband Deutscher Turn, Sport und Gymnastiklehrer* (Lega nazionale degli insegnanti tedeschi di sport e ginnastica) e ne dirige la sezione *Körperbildung und Tanz* (Educazione fisica e danza)<sup>55</sup>, divenendo in breve una personalità di rilievo del Terzo Reich.

#### *Il manuale di ginnastica espressiva*

Il manuale di ginnastica espressiva è composto da un'introduzione che, più che un semplice supporto teorico al metodo, l'autore considera una trattazione scientifica degli esercizi<sup>56</sup>, e da una parte pratica in cui vengono spiegati i vari movimenti, in qualche caso illustrati da fotografie. A partire dalla terza edizio-

<sup>52</sup> F. Giese, *Körperseele*, München, Delphin, 1924.

<sup>53</sup> Sul movimento della cultura del corpo si veda E. Casini-Ropa, *Il corpo ritrovato*, cit.

<sup>54</sup> La rivista «Der Rhythmus» si chiama così solo a partire dal 1925, suo terzo anno di vita; il titolo precedente era «Mitteilungen des Bodebundes».

<sup>55</sup> H. Frucht, *Zur Geschichte*, cit., p. 21. La raccolta di testi critici sulla ginnastica espressiva curata da Schröder è stata pensata proprio per enfatizzare l'attività politica di Bode e il suo ruolo fondamentale nella palinogenesi socio-culturale tedesca professata dal nazionalsocialismo.

<sup>56</sup> Il manuale è stato concepito inizialmente come il compendio pratico del saggio *Rhythmus und Körpererziehung*, cit.

ne del 1925, sulla quale ci basiamo per la nostra analisi, la parte teorica viene rielaborata e quella pratica ampliata. Questi aggiustamenti intendono far fronte alla difficoltà riscontrata dall'autore nel tradurre i movimenti fisici in termini appropriati, pur considerando questo ostacolo la garanzia stessa della loro organicità e perfezione<sup>57</sup>.

Bode confronta il nuovo metodo, oltre che con quello dalcroziano, anche con gli altri sistemi ginnici più diffusi all'epoca, che a suo parere confondono e banalizzano concetti fondamentali come «corpo», «spirito», «anima», «volontà» e «nervi»<sup>58</sup>. L'introduzione al manuale è incentrata sul chiarimento del loro significato e sulla spiegazione del valore che essi hanno nel nuovo metodo.

In particolare egli insiste sulla distinzione, a suo parere troppo spesso ignorata, tra la sfera dell'istinto e la sfera della coscienza o volontà: la prima corrisponde alla *Seele* (l'anima), la seconda al *Geist* (lo spirito). Con un'immagine suggestiva paragona l'anima, essenza dell'individualità, a una nave governata dal timoniere-intelletto e trasportata dai flutti marini, ovvero dall'energia della vita. Tutti i movimenti corporei appartengono ad una delle due componenti dell'uomo: i movimenti detti «originari» sono legati all'istinto (*Seele*) ed entrano inevitabilmente in conflitto con quelli derivanti dal *Geist*, il cui scopo è conferire stile e forma<sup>59</sup>. L'educazione fisica deve permettere di raggiungere l'unità organica della vita e il ritmo originario del movimento vitale<sup>60</sup>.

Se da un lato la necessità dell'educazione fisica è stata quasi unanimemente riconosciuta, dall'altro, secondo Bode, i sostenitori del movimento regolato da leggi precise e coloro che invece privilegiano un movimento spontaneo sono schierati su fronti opposti. Tra i metodi di educazione fisica che privilegiano il movimento libero e naturale egli cita quelli di Rousseau e di Pestalozzi<sup>61</sup>, mentre considera lo sport (più propriamente il suo aspet-

<sup>57</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., pp. IV-V.

<sup>58</sup> *Ibidem*, p. 3.

<sup>59</sup> *Ibidem*, p. 7.

<sup>60</sup> *Ibidem*, pp. 7-12.

<sup>61</sup> Jean-Jacques Rousseau fu uno dei primi sostenitori della necessità di inserire l'educazione fisica nelle scuole per rafforzare il corpo e metterlo a disposizione dell'intelligenza. Si veda in particolare J.-J. Rousseau, *Emile*, 1762. Johann Heinrich Pestalozzi (1746-1827), pedagogo svizzero e promotore di un'educazione scolastica meno repressiva nei confronti dell'istinto motorio del bambino. Si veda *L'Éducation corporelle selon Rousseau et Pestalozzi*, a cura di L. Burgener, Paris, Librairie Philosophique J. Vrin, 1973. Sui commenti a questi due metodi: R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., pp. 4-5.

to agonistico), di gran moda all'epoca, una conseguenza del *Turnen* (ginnastica attrezzistica) tedesco messa a punto da Jahn e Guts-Muth<sup>62</sup>.

Gli esercizi di ginnastica attrezzistica sono un mezzo per educare il corpo a obbedire agli stimoli volitivi e trascurano completamente l'impulso organico nonché l'aspetto più strettamente espressivo del movimento, che finisce col somigliare molto allo sport, il cui unico scopo è accrescere la forza muscolare<sup>63</sup>. Il corpo umano invece, per poter diventare una fonte di immagini plastiche, deve attingere alla forza espressiva dell'anima. È questa sostanziale differenza d'impostazione la causa della mancanza di rapporti tra i sostenitori della ginnastica attrezzistica e i sostenitori di una ginnastica plastica<sup>64</sup>.

Nella ginnastica attrezzistica e nello sport l'ostacolo da superare è un elemento esterno al corpo, mentre nella ginnastica espressiva il corpo compie uno sforzo (leggi: lavoro) contro un ostacolo presente all'interno dell'organismo che, se non viene eliminato, origina una vasta gamma di disturbi motori<sup>65</sup>. Questa particolare concezione di ostacolo come presenza interna caratterizza molti metodi ginnici e di danza dell'epoca ed è uno dei segnali più evidenti del passaggio da un'educazione fisica tradizionale a una moderna.

Allo stesso tempo ogni movimento corporeo con uno scopo preciso, anche se non è «propriamente» espressivo, deve superare un ostacolo materiale che può essere mobile – il peso del corpo o un oggetto – oppure fisso come il pavimento. La fase iniziale del movimento può essere caratterizzata dall'adattamento alla resistenza opposta dall'ostacolo e/o dal superamento dell'ostacolo stesso; nella ginnastica attrezzistica esso è rappresentato sempre dalla forza di gravità che ricade interamente sulle spalle e sulle gambe anziché sul baricentro (che Bode individua nel punto in cui il corpo in posizione eretta è circondato dai «grandi

<sup>62</sup> Per un approfondimento storico-critico della ginnastica in Germania si vedano almeno i voll. 3/1 e 3/2 dell'imponente opera di Horst Ueberhorst, *Geschichte der Leibesübungen*, Berlin-München-Frankfurt, 1980, e *Kunstkörper-Körperkunst. Texte und Bilder zur Geschichte der Beweglichkeit*, Catalogo della mostra tenuta a Stuttgart 12 ott.-26 nov. 1989, Stuttgart, Kulturamt der Landeshauptstadt, 1989.

<sup>63</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 5.

<sup>64</sup> R. Bode, *Aufgaben und Zielen der rhythmischen Gymnastik*, München, Aertzl. Verlag, 1913, 2<sup>a</sup> München, Beck'sche, 1933, p. 21.

<sup>65</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 20. Sulle differenze tra ginnastica espressiva, ginnastica attrezzistica e sport si veda A. Löffler, *Bode und die Sportler*, in *Der Rhythmus als Erzieher*, cit., pp. 54-55.

muscoli»<sup>66</sup>, originando un movimento di tipo meccanico e totalmente privo di vita in cui il ruolo della forza muscolare prevale sulla naturalezza. Anche per questo la ginnastica espressiva è preferibile alla ginnastica attrezzistica.

La ginnastica espressiva non va intesa come il completamento di quella attrezzistica o dello sport, ma come una novità assoluta nell'ambito dell'educazione fisica, un punto di riferimento per qualsiasi attività motoria<sup>67</sup> che contrapponga al conseguimento del record e allo sviluppo muscolare, la riscoperta del corpo *beseelten* (animato). Spostando l'attenzione dalla componente fisica dell'uomo a quella spirituale, il metodo di Bode da semplice attività ginnica si trasforma in una nuova *Kultur*<sup>68</sup> in grado di rivolgersi alle persone più diverse, dai professionisti dello spettacolo (danzatori, attori, musicisti), ai militari, ai lavoratori e ai bambini<sup>69</sup>.

Per rendere gli allievi completamente padroni delle possibilità dinamico-espressive del loro corpo bisogna innanzitutto eliminare le abitudini motorie errate; in un secondo momento si potrà dare vita a un movimento originato da un unico impulso spirituale. Con la ginnastica espressiva Bode intende fornire i mezzi necessari per ritrovare la perduta abitudine di tradurre gli impulsi emotivi in movimenti originari: non si tratta di rappresentare dei sentimenti, come si fa nelle scuole di teatro, ma di risvegliare il sentimento plastico del corpo e portare l'organismo umano a una condizione psicofisica che liberi le possibilità motorie e sviluppi la capacità di rendere espressivi i movimenti<sup>70</sup>. L'espressività può essere aumentata avvalendosi della componente musicale, che aiuta a organizzare l'attività motoria e a coinvolgere tutto il corpo nell'azione.

Tra le critiche che Bode avanza agli altri metodi vi è anche il fatto che questi prendono in considerazione solo i momenti statici, le pose tra due movimenti, decisamente più facili da imparare per imitazione, mentre la corretta esecuzione dei movimenti naturali non può essere *imitata*, ma solo *suscitata*: la differenza è nell'atteggiamento dell'allievo che deve essere artistico e non meccanico<sup>71</sup>.

<sup>66</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 18.

<sup>67</sup> *Ibidem*, p. IV.

<sup>68</sup> R. Bode, *Körpererziehung und Kultur*, cit., p. 100.

<sup>69</sup> O. Schmidt, *Wesen und Bedeutung der organischen Bewegungslehre*, in *Der Rhythmus als Erzieher*, cit., pp. 25-32.

<sup>70</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 22.

<sup>71</sup> *Ibidem*, p. V. Molto efficace in questo senso è la distinzione proposta da E. Casini Ropa tra «metodo» impositivo e «atteggiamento pedagogico» che

La sua concezione di movimento si pone, dunque, in netto contrasto con quella meccanicistica del corpo: l'anatomia e la fisiologia non sono in grado di creare esercizi e di descrivere i movimenti naturali, perché ne ignorano totalmente la componente istintiva. Con l'ausilio di ricerche di tipo anatomico-fisiologico, continua l'autore, si possono studiare soltanto i movimenti artificiali, generati da un atto volontario, mentre nella ginnastica espressiva lo sviluppo del corpo deve basarsi sul corretto svolgimento dei movimenti naturali<sup>72</sup>.

Pur rifiutando un'impronta marcatamente anatomico-fisiologica, la ginnastica espressiva si avvale dei risultati ottenuti dagli esperimenti condotti dal fisiologo francese Duchenne, secondo il quale «in natura non esiste un movimento muscolare isolato»<sup>73</sup> perché – come ha dimostrato stimolando alternatamente alcuni muscoli con scariche elettriche – le contrazioni isolate possono essere provocate solo artificialmente. Bode ne deduce che tutto il corpo prende sempre parte a ogni singolo movimento e che, se in natura non esistono movimenti isolati, non ha nemmeno senso suddividere e studiare ogni singolo muscolo del corpo, che va invece considerato come parte di un'unità organica. Dunque è preferibile ridurre la varietà infinita dei movimenti a pochi essenziali raggruppamenti anatomici da esaminare autonomamente, secondo l'insegnamento del fisiologo tedesco Du Bois Reymond<sup>74</sup>.

Secondo Bode, se la ginnastica viene creata e insegnata in modo vivo è un'arte e non una disciplina scientifica, perciò il suo metodo si pone a metà strada tra la danza e la ginnastica. Un'educazione fisica completa a suo parere deve essere composta da una disciplina sportiva, che sviluppi la padronanza dell'apparato muscolare, e una ritmico-motoria, che stimoli l'espres-

nasce e si sviluppa nel rapporto personale tra allievi e maestro. E. Casini Ropa, *Il corpo ritrovato*, cit., p. 330.

<sup>72</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 16. Bode cita in particolare il metodo ginnico di Bess Mensendieck impostato sul confronto tra meccanica e movimento del corporeo. Si veda B. Mensendieck, *Körperkultur der Frau*, München, Bruckmann, 1906 e *Funktionelle Frauenturnen*, München, Bruckmann, 1923.

<sup>73</sup> Guillaume Benjamin Duchenne (1806-1875) neurologo e fisiologo francese autore di *Mécanisme de la physiologie humaine ou analyse électro-physiologique de l'expression de la passion*, Paris 1876, che Bode conosce nella traduzione tedesca del 1885, e di *De l'Électrisation localisée et de son application à la thérapeutique*, Paris, Baillière, 1855; Bode lo cita in *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 17.

<sup>74</sup> Emile Du Bois Reymond (1818-1896) autore di *Spezielle Muskelphysiologie*, Berlin 1903. In merito Bode cita anche lo studio di Tiegerstedt, *Lehrbuch der Physiologie*, Leipzig, 1915.

sione della componente emotiva dell'uomo e dia forma al movimento. La ginnastica espressiva costituisce un'ottima preparazione per entrambe, perché comprende in sé sia l'eccitazione ritmica che la componente volitiva. Ciò che la distingue dalla danza è l'uso della musica: il movimento corporeo deve essere animato da questa e non interpretarla abbandonandovisi interamente<sup>75</sup>. Anche nei training adottati da Rudolf Laban e Mary Wigman il punto di partenza del lavoro del danzatore è proprio la ginnastica, definita «ginnastica coreografica» o «danzante» e composta da elementi sportivi e artistici: la danza inizia dove finisce la ginnastica, ma non può esistere senza il suo sostegno<sup>76</sup>. La ginnastica espressiva conoscerà uno sviluppo in direzione coreutica grazie al lavoro della moglie di Bode, Elly<sup>77</sup>.

Gli esercizi proposti dal manuale devono essere eseguiti da tutta la classe e ripetuti più volte durante la lezione seguendo le indicazioni dell'insegnante o la partitura metrica suggerita dalla musica: il lavoro di gruppo infatti facilita la ricerca del ritmo personale, l'elemento più soggettivo del movimento<sup>78</sup>, in quanto la presenza degli altri compagni accresce la resistenza organica del singolo allievo agli impulsi dettati dalla volontà.

La ginnastica espressiva è stata pensata sia per gli uomini che per le donne, ma, secondo Bode, per svolgere correttamente un movimento e renderlo espressivo, la donna deve mirare soprattutto alla respirazione e attingere energia dai movimenti organici, mentre l'uomo si concentra sulla forza fisica<sup>79</sup>. Questo perché la donna ha il suo centro di gravità nella sfera spirituale-ritmica e invece l'uomo ha una naturale inclinazione all'attività intellettuale.

<sup>75</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., pp. 18-21. Anche Dalcroze insiste sulla differenza tra il suo metodo e la danza: «[Le mie allieve] in realtà non danzano, ma trasformano i suoni in movimento [...] sono innanzitutto delle musiciste che esprimono semplicemente con il loro corpo le emozioni che la musica risveglia nel loro animo. Ignorano completamente la coreografia greca o moderna ed è mio espresso desiderio che restino in tale ignoranza», E. Jaques-Dalcroze, *Pour répondre à ceux qui confondent les exercices publics de G.R. de mes élèves avec des exercices de danse*, in «Le Rythme», n. 7, 1909. Trad. it. In risposta a quanti confondono gli esercizi pubblici di ginnastica ritmica dei miei allievi con degli esercizi di danza, in *La generazione danzante*, cit., p. 321.

<sup>76</sup> R. Laban, *Gymnastik und Tanz*, Oldenburg, Stelling, 1926, pp. 8-9 e M. Wigman, *Tanz und Gymnastik*, in «Der Tanz», n. 1, 1928, p. 6.

<sup>77</sup> H. Frucht, *Zur Geschichte*, cit., p. 23. Sull'utilità del metodo per la formazione del danzatore si veda Helen M. Cooper, *Bode Expression Gymnastik*, in *Dance: a Basic Educational Technique*, a cura di F. Rand Rogers, New York, Dance Horizons, 1980, pp. 283-296.

<sup>78</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 23.

<sup>79</sup> R. Bode, *Vom Wesen*, cit., p. 71.

le e all'obbedienza ai dettami della volontà, anche se entrambi pur in modo diverso possiedono qualità spirituali e intellettuali. La ginnastica espressiva, dunque, da un lato propone un ideale femminile tradizionale, ma dall'altro eleva a modello universale la donna<sup>80</sup>, destinataria privilegiata dei metodi ginnici incentrati sul ritmo oltre che della nascente danza espressionista; un modello che l'uomo è tenuto a seguire se non vuole essere schiacciato dall'arido intellettualismo della vita moderna<sup>81</sup>.

Abbiamo accennato alla divisione dei movimenti corporei in due macro-gruppi: movimenti *ursprünglichen* (originari, detti anche «naturali»), direttamente collegati alla sfera dell'anima, e movimenti *geistigen* (spirituali, detti anche «volontari»), che derivano dalla componente intellettuale dell'uomo e da lì coinvolgono tutto il corpo<sup>82</sup>. Una distinzione simile si ha anche nel metodo dalcroziano in cui i «gesti spontanei» sono quelli dettati dall'emozione e rivelano il carattere, mentre i «gesti voluti» vengono definiti spettacolari e creatori di ritmi<sup>83</sup>.

Nella loro recensione al manuale di Bode, Ejzenštejn e Tret'jakov si lamentano della terminologia eccessivamente metafisica e preferiscono definire i movimenti originari «riflessi» e quelli spirituali «finalizzati»<sup>84</sup>, lasciando trasparire quanto la loro ricezione delle idee di Bode risenta del lessico utilizzato da Mejerchol'd nella biomeccanica.

L'insegnante di ginnastica espressiva deve saper distinguere i movimenti che imitano i sentimenti da quelli che invece li esprimono sinceramente: i primi sono frutto di un talento tecnico che rischia di portare l'allievo a un'eccessiva affermazione della propria identità nei movimenti corporei, gli altri sono espressione di un autentico talento che dipende esclusivamente dalla vitalità e dalla verità interiore<sup>85</sup>.

Secondo Bode, l'intero sistema motorio del corpo umano si basa su pochi movimenti originari, poiché la volontà non è in grado di generare combinazioni motorie autonome, che non sia-

<sup>80</sup> Per un approfondimento del ruolo della donna nel movimento per la cultura del corpo si veda E. Casini Ropa, *Il corpo ritrovato*, cit., pp. 302-308; G. Klein compie la stessa analisi a proposito della ginnastica espressiva in *Frauen Körper Tanz*, cit., pp. 155.

<sup>81</sup> R. Bode, *Rhythmus und Körpererziehung*, cit., pp. 67-71.

<sup>82</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 24.

<sup>83</sup> E. Jaques-Dalcroze, *Notes Barioléés*, cit., p. 77. Sulla divisione tra movimenti volontari e involontari si veda S. Franco, *Armonie del corpo, del gesto e del movimento*, in «Biblioteca Teatrale», n. 34, 1995, pp. 5-44.

<sup>84</sup> S. Tret'jakov e S. Ejzenštejn, «Movimenti espressivi», cit., p. 27.

<sup>85</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 24, nota.

no basate cioè su movimenti naturali. I movimenti più nocivi alla salute quindi sono quelli dipendenti da un'azione volontaria ma privi di uno scopo preciso, perché essi trascurano la base biologica dell'organismo. In realtà anche nel caso in cui l'atto volitivo imprima una direzione al movimento, nell'azione si intromettono dei «disturbi» di origine organica che limitano il dominio della componente intellettuale. Dall'osservazione di questa interazione Bode intuisce un principio che sarà fondamentale nel suo metodo, ovvero che l'espressività è il risultato della tensione tra movimento naturale e movimento volontario<sup>86</sup>. Un principio che egli fa risalire all'istante primordiale in cui l'uomo, per guadagnare la posizione eretta e camminare, ha dovuto lottare per la prima volta contro la forza di gravità. Per dare forma ai nostri movimenti ed esprimere emozioni complesse dobbiamo perciò far rivivere le forze contrarie al movimento principale, così che il movimento originario sia interrotto o inibito da un altro dettato dalla volontà.

Dunque, mentre Dalcroze ritiene che per raggiungere l'euritmia psico-fisica sia assolutamente necessario eliminare tutti i movimenti estranei all'azione principale, Bode al contrario evidenzia il ruolo fondamentale dell'alterazione muscolare, frutto del conflitto tra movimento naturale e movimento volontario, come la fonte dell'espressività. Questo particolare aspetto della ginnastica espressiva è paragonabile a un concetto chiave della biomeccanica che risale al 1914, epoca in cui anche Bode crea i suoi primi esercizi, l'*oktaz* (rifiuto), un breve movimento, uno slancio o impulso che si oppone al movimento d'insieme<sup>87</sup>.

La ginnastica espressiva si basa su alcuni principi fondamentali che in parte abbiamo già indirettamente esaminato. Innanzitutto il *principio di totalità* secondo il quale ogni movimento naturale coinvolge sempre tutto il corpo. A detta dell'autore tale principio è il segnale più evidente del passaggio da una ginnastica «igienica» a una «artistica», perché la creatività è sempre espressa da tutto l'organismo<sup>88</sup>. Per Mejerchol'd «se si muove la punta del naso si muove tutto il corpo»<sup>89</sup>, oppure, secondo il paragone proposto da Laban, il corpo umano va sempre considera-

<sup>86</sup> *Ibidem*, p. 10.

<sup>87</sup> Sull'*oktaz* si veda in particolare B. Picon-Vallin, *Meyerhold*, in *Les Voies de la création théâtrale*, Paris, Ed. CNRS, 1981, di cui sono stati tradotti alcuni brani col titolo *Il lavoro dell'attore in Meyerchol'd. Studi e materiali*, in «Teatro e Storia», n. 18, 1996.

<sup>88</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 18.

<sup>89</sup> Si veda B. Picon-Vallin, *Il lavoro dell'attore in Meyerchol'd*, cit., p. 107.

to come un'orchestra, in cui anche durante gli assoli ogni elemento fa parte di un tutto più ampio<sup>90</sup>.

Durante tutto il '700 e '800 la paura della frantumazione dell'uomo moderno si riflette nei tentativi più diversi di ripristinare l'unità del corpo, una paura che i teorici della danza moderna hanno tentato di esorcizzare dando un nome e un'ubicazione specifici al centro del corpo, identificato a volte nel plesso solare, altre nel diaframma o, nel caso di Bode, nel baricentro. Il principio di totalità, infatti, è direttamente collegato al *principio del baricentro*, verso cui confluiscono gli stimoli volitivi e che garantisce l'unità del movimento durante lo spostamento del corpo nello spazio. Un principio fondamentale anche per la biomeccanica di Mejerchol'd e per la danza libera di Laban, il cui scopo è mettere in relazione tra loro le varie parti del corpo dell'attore-danzatore, il quale deve sempre cercare il centro di gravità nel suo movimento nello spazio.

La fase di tensione del decorso motorio provocata nei muscoli dall'intervento della volontà si alterna alla fase distensiva, da non confondersi con la posizione di riposo, sintomo solo apparente di totale calma. Secondo il *principio di rilassamento* ogni movimento naturale ha origine da una condizione muscolare rilassata e per questa ragione riuscire a decontrarre il corpo è importante, soprattutto durante la fase preparatoria del movimento. Questo principio si potrebbe anche chiamare *principio del ritmo*, dal momento che esso è una caratteristica originaria del movimento corporeo, precedente all'intervento della volontà<sup>91</sup>. L'alternanza tra rilassamento e impulso dinamico è il nucleo centrale della danza teorizzata da Laban<sup>92</sup>.

La capacità di rilassare tutta o parte della muscolatura, di indirizzare l'impulso motorio verso il baricentro e di trasferirlo in modo fluido e continuo dal centro alla periferia del corpo, sono i presupposti indispensabili per un corretto svolgimento del movimento. Presupposti che Bode dice di aver spesso ritrovato nell'attività motoria dei bambini, ma presto soffocati dall'educazione scolastica che, oltre ai problemi di tipo psichico, è tra le cause più diffuse dei disturbi motori<sup>93</sup>. In questi casi la ginnastica espressiva potrebbe rivelarsi un ottimo supporto terapeutico

<sup>90</sup> R. Laban, *The Mastery of Movement*, Plymouth, Macdonald & Evans, 1980 (1ª ed. 1950), p. 34.

<sup>91</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., pp. 19-24.

<sup>92</sup> R. Laban, *Der Moderne Ausdruckstanz*, cit., p. 70.

<sup>93</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., pp. 8 e 24. Secondo Bode, la scuola è tra le cause principali addirittura della rovina della Germania.

come già la ritmica dalcroziana, impiegata nella rieducazione uditivo-sensoriale di bambini ciechi e sordi e nella cura di malati mentali<sup>94</sup>.

#### *Analisi degli esercizi*

Tutti gli esercizi raccolti nel manuale sono ritenuti dall'autore facili e difficili allo stesso tempo, perché la loro corretta esecuzione dipende esclusivamente dall'abilità dell'allievo nel rendere sempre manifesta l'unità organica; vanno ripetuti costantemente a tutti i livelli di apprendimento in modo che la muscolatura si rafforzi e si sviluppi nella giusta direzione.

Una breve descrizione delle sei posizioni dei piedi, simili a quelle utilizzate nella danza classica<sup>95</sup>, precede la spiegazione degli esercizi divisi in preparatori e «propriamente espressivi»<sup>96</sup>. Gli esercizi preparatori sono composti da *Entspannungsübungen* (esercizi di rilassamento), *Spannungsübungen* (di tensione), esercizi di *schreiten* (camminata), *laufen* (corsa) e di *springen und hüpfen* (salto e salto sul posto).

Gli esercizi di rilassamento, specifici per ogni parte del corpo, non mirano alla completa abolizione delle tensioni muscolari – scopo che sarebbe fisiologicamente impossibile da ottenere – ma soltanto di quelle errate, causate cioè da un'eccessiva innervazione muscolare e dall'azione prolungata della volontà, che interferisce con le tensioni ritmiche causando contrazioni muscolari. Queste tensioni trattengono le energie vitali che normalmente tenderebbero ad uscire, provocando disturbi di tipo psicologico e neurologico: può accadere ad esempio che alcuni muscoli si contraggano eccessivamente e/o troppo presto rispetto alle esigenze del movimento, oppure che ritardino a rilassarsi o ancora che non vengano utilizzati correttamente in sequenza. Le conseguenze di questi disturbi sono la perdita di elasticità e l'indebolimento della capacità espressiva. Lo scopo degli esercizi di rilassamento è quindi quello di ristabilire la corretta interazione tra gli impulsi dettati dalla volontà e quelli di origine organica<sup>97</sup>.

<sup>94</sup> *Ibidem*. Sull'uso terapeutico della ritmica si veda E. Jaques-Dalcroze, *Souvenirs, notes et critiques*, Paris-Neuchâtel, Attinger, 1942, pp. 85-103 e C.L. Dutoit-Carlier, *Le Créateur de la Rhythmique*, in AA.VV., *Emile Jaques-Dalcroze. L'homme, le compositeur, le créateur de la Rhythmique*, Neuchâtel, La Baconnière, 1965, p. 36.

<sup>95</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., pp. 23-31.

<sup>96</sup> *Ibidem*, p. 26.

<sup>97</sup> *Ibidem*, p. 24.

La riflessione, come notava Kleist<sup>98</sup>, disorganizza la naturalezza del movimento, e Bode, che cita il celebre racconto della sfida tra un orso e un danzatore, ripropone la distinzione tra movimenti diritti, che dipendono da un atto volontario, e quelli istintivi, che procedono per morbide e ininterrotte curve<sup>99</sup>. Osservazione, quest'ultima, che troviamo anche nella *Théorie de la démarche* di Balzac<sup>100</sup>. Non solo il metodo bodiano, ma anche la danza espressionista si basa interamente sull'alternanza di tensione e rilassamento: secondo Laban infatti la qualità ritmica della danza dipende dal rapporto tra impulso interiore e forma conferita al movimento nello spazio, tra ritmi originari del corpo ed elementi che dipendono dalla volontà<sup>101</sup>.

Nell'osservare gli allievi compiere gli esercizi di rilassamento, Bode nota che le principali cause di difficoltà motoria e di eccessivo affaticamento dei muscoli direttamente collegati alle articolazioni sono la debolezza dei muscoli che circondano il baricentro e la scarsa attitudine al movimento di quest'ultimo, dovuta alle abitudini sedentarie della vita quotidiana. Con gli esercizi di rilassamento si cerca di abituare l'allievo a eseguire dei movimenti supportati dai muscoli vicini al baricentro, in modo da alleggerire il lavoro di quelli collegati direttamente alle articolazioni.

Gli esercizi di rilassamento potrebbero essere detti anche *Pendelübungen* (esercizi oscillatori), perché nell'eseguirli gli arti compiono delle oscillazioni prima di ritornare alla posizione iniziale: maggiore è la massa corporea coinvolta nell'oscillazione ritmica e tanto più consistente diventa l'ostacolo rispetto all'intervento della volontà, con conseguente aumento dell'espressività. Ad esempio l'allievo in piedi su di un piano sollevato da terra e con una gamba tesa in avanti, al comando «hop» lascia cadere passivamente la gamba che oscilla fino a ritornare alla posizione di partenza. L'esercizio è svolto correttamente solo se il movimento è sostenuto dai muscoli attorno al bacino, il che risulta più facile nel caso in cui a oscillare sia tutta la gamba, mentre presenta qualche difficoltà nella variante dell'esercizio in cui l'al-

<sup>98</sup> H. von Kleist, *Sul teatro delle marionette*, in *Sul teatro delle marionette. Aneddoti*, Parma, Guanda, 1986, ed. or. Grillparzer, Immermanns und Grabes, Dramaturgie, München, 1912.

<sup>99</sup> R. Bode, *Rhythmus und Körpererziehung*, cit., p. 10 e Id., *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 24.

<sup>100</sup> H. de Balzac, *Teoria dell'andatura*, a cura di Franco Rella, Venezia, Cluva, 1986 e il saggio critico di E. Casini Ropa, *La «Théorie de la démarche»*, in «Quaderni di Teatro», 1982, n. 16, pp. 144-153.

<sup>101</sup> R. Laban, *The Mastery of Movement*, cit., pp. 18-19 e Id., *Der Moderne Ausdruckstanz*, cit., pp. 128-129.

lievo lascia cadere e oscillare solo il polpaccio. Esercizi analoghi sono stati ideati anche per il busto e per le braccia<sup>102</sup>.

Gli esercizi di rilassamento costituiscono la fase preparatoria per le *Spannungsübungen*, utili al controllo della tensione muscolare. Nella ginnastica espressiva l'innervazione deve coinvolgere tutto l'apparato muscolare, a differenza della tradizionale ginnastica attrezzistica dove le braccia, sollevando un peso o un attrezzo, non riescono a far defluire la tensione lungo il busto e le gambe. Secondo Bode inoltre, i muscoli devono essere abituati a reagire rapidamente all'ordine impartito dalla volontà e a ritornare immediatamente alla posizione di partenza. Ciò significa saper utilizzare e scaricare all'istante tutta l'energia necessaria all'azione e riuscire a controllare il movimento, esprimendo al tempo stesso un sentimento in modo spontaneo<sup>103</sup>. Un esercizio, ad esempio, prevede che l'allievo con i piedi paralleli e il busto piegato in avanti lasci cadere le braccia con le mani chiuse a pugno; mentre lentamente il busto torna in posizione eretta seguito dalle braccia, il livello di innervazione muscolare deve restare inalterato.

Abbiamo accennato all'importanza degli esercizi di camminata. Anche in questo caso è molto importante che tutto il corpo venga coinvolto nell'azione e che l'allievo partecipi attivamente<sup>104</sup>; dalla camminata si passa al salto che abitua l'allievo a mantenere inalterato il baricentro durante lo spostamento del corpo nello spazio sia in direzione orizzontale che verticale<sup>105</sup>.

Terminata la fase preparatoria, gli allievi possono affrontare i veri e propri esercizi espressivi, denominati *Schwungübungen* o *Kreisbewegungen* (esercizi di slancio o movimenti circolari) e a loro volta suddivisi in *reine* (puri) e *angewandten* (applicati)<sup>106</sup>.

<sup>102</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., pp. 32-37.

<sup>103</sup> *Ibidem*.

<sup>104</sup> *Ibidem*, pp. 37-39. Molta importanza viene accordata ai vari tipi di camminata, oltre che nella ginnastica ritmica, anche nei metodi ginnici creati da Guts-Muths e Jahn: è un indizio della lenta presa di coscienza da parte della borghesia e del valore attribuito all'andatura, considerata un elemento distintivo di ciascun individuo e un mezzo di espressione dello stile di vita proprio della emergente classe sociale. In proposito si veda H.-J. Altahus, *Die Bewegung der Bürger*, in *Kunstkörper-Körperkunst*, cit., pp. 35-42 e R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 22. Sulla «riscoperta» ottocentesca delle qualità espressive della camminata si veda anche E. Casini Ropa, *La «Théorie de la démarche»*, cit. e G. Agamben, *Note sul gesto*, in *Mezzi senza fine*, Torino, Bollati Boringhieri, 1996, pp. 45-53.

<sup>105</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., pp. 41-42.

<sup>106</sup> *Ibidem*, p. 26. In tedesco, specifica Bode, «ritmo» significa soprattutto slancio, oscillazione, un concetto che il termine *Schwung* rende bene nei suoi

I movimenti espressivi richiedono all'allievo la coscienza del sentimento plastico, ovvero dell'unità spirituale interiore: solo in questo modo l'azione, che si sviluppa tra due poli, tensione e rilassamento, viene eseguita correttamente. In questo gruppo di esercizi il compito principale dell'insegnante è di «strappare l'allievo a se stesso»<sup>107</sup>, alla sua personalità, per affidarlo all'energia dell'esperienza collettiva. L'espressione, infatti, secondo Bode non è un fatto emotivo o sentimentale, ma si sviluppa a partire dalle leggi di direzione e di successione del movimento.

Bode ritiene che l'esperienza dei sentimenti plastici sia uno degli aspetti più trascurati del suo tempo e che la loro repressione sia responsabile della perdita di creatività<sup>108</sup>. Per questo motivo nel manuale sono numerosi e frequenti gli avvertimenti a non dominare mentalmente l'impeto dei sentimenti, bensì a lasciare libertà creativa all'espressione.

Anche negli esercizi di slancio molta importanza riveste il momento iniziale<sup>109</sup>, una caratteristica comune sia al metodo dalcrozeiano che all'estetica applicata elaborata da François Delsarte: «qualunque sia la direzione del gesto, l'espressione è sempre caratterizzata dalla sua fonte [...] il resto non è che una modificazione complementare o una qualificazione particolare del sentimento iniziale»<sup>110</sup>.

Bode crea questo insieme di esercizi a partire dalla rielaborazione delle *Taktschlagübungen* (esercizi di battuta) ideate da Dalcroze per tradurre plasticamente i valori temporali e ritmici della musica. Nella ginnastica espressiva il movimento cadenzato delle braccia si trasforma in un'oscillazione che nasce dal contrasto tra lo spostamento della massa corporea e una forza di direzione contraria<sup>111</sup>.

due momenti essenziali: la costanza e l'articolazione. R. Bode, *Vom Wesen*, cit., pp. 74-75 e O. Schmidt, *Wesen und Bedeutung*, cit., p. 28.

<sup>107</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 42. Queste affermazioni celano una nota polemica nei confronti della cosiddetta *Kunsttanz* (danza artistica) dell'epoca dove, secondo l'autore, l'espressione delle caratteristiche individuali prevale su quella artistica e l'abilità tecnica dei danzatori diventa un mezzo per sopperire alla carenza espressiva, che risente dello scarso valore attribuito alla componente emotiva e spirituale dell'uomo. R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 21, nota 1.

<sup>108</sup> *Ibidem*, p. 42.

<sup>109</sup> *Ibidem*, p. 43.

<sup>110</sup> A. Giraudet, *Mimique, Physionomie et Gestes. Méthode pratique d'après le système de F. Del Sarte pour servir à l'expression des sentiments*, Paris, Librairies-Imprimeries réunies, 1895, p. 113.

<sup>111</sup> H. Frucht, *Zur Geschichte*, cit., pp. 19-20. Per un approfondimento degli esercizi di battuta del tempo musicale si veda E. Jaques-Dalcroze, *Rhythmische Gymnastik*, Paris-Neuchâtel-Leipzig, Sandoz-Jobin, 1906, p. 11.

I movimenti di slancio coinvolgono soprattutto i muscoli del baricentro, ma devono essere sostenuti da tutta la muscolatura, compresa quella delle braccia e delle spalle, in modo da accrescere l'energia. I puri esercizi di slancio sono dei movimenti naturali che non hanno scopo preciso e in cui lo slancio è detto «dal basso», «in alto» o «laterale», a seconda della provenienza dell'impulso principale. Ad esempio nei *Tiefschwünge* (slanci dal basso) l'impulso all'azione si ha dall'abbassamento del ginocchio; se gli slanci dal basso vengono frenati dall'azione contraria della massa corporea che causa una leggera rotazione del ginocchio, i movimenti sono detti *Tiefschläge* (colpi dal basso). In alcuni casi il piegamento del corpo può essere accentuato dal movimento di un braccio<sup>112</sup>.

Negli slanci in alto l'impulso principale è sempre indirizzato verso il baricentro anche se a volte il movimento può iniziare da altre parti del corpo, come ad esempio nell'esercizio dell'onda: qui l'impulso iniziale viene dal piegamento del ginocchio da dove si propaga proprio come un'onda del mare, e coinvolge il baricentro, sede dell'impulso principale. L'esercizio perde il suo carattere scolastico e acquista un'autentica espressività se l'allievo non marca eccessivamente l'inizio dell'azione<sup>113</sup>. Fluidi come il movimento dell'onda che attraversa tutto il corpo sono anche i movimenti di chiara matrice dalsartiana descritti da Ted Shawn come *successioni* e ripartiti in «successioni vere e proprie» (dal centro del corpo verso l'esterno) e «successioni opposte» (dalla periferia al centro). Le prime sono connotate positivamente, mentre quelle opposte sono strumento privilegiato delle forze negative<sup>114</sup>. Se c'è emozione, sostiene Decroux, il movimento parte dal tronco e giunge alle braccia, se al contrario il movimento è espressione di «pura intelligenza» priva di affettività, esso parte dalle braccia ed eventualmente coinvolge il tronco<sup>115</sup>. In Laban una distinzione simile si ha tra il *free flow* (flusso libero), il movimento che nasce nel tronco e da lì si propaga verso le articolazioni, e il *bound flow* (flusso controllato), il movimento che dalle articolazioni raggiunge il centro del corpo<sup>116</sup>.

La quantità di movimenti espressivi possibili è infinita: essi

<sup>112</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., pp. 42-45.

<sup>113</sup> *Ibidem*, p. 46.

<sup>114</sup> T. Shawn, *Every Little Movement. A Book About François Delsarte*, New York, Dance Horizons, 1954, pp. 34-35.

<sup>115</sup> E. Decroux, *Paroles sur le mime*, Paris, Librairie Théâtrale, 1994, p. 61.

<sup>116</sup> R. Laban, *The Mastery of Movement*, cit., p. 18.

variano a seconda della loro direzione, del tipo di impulso che li origina, della loro concatenazione e dell'accentuazione che viene loro conferita. Inoltre possono essere eseguiti sul posto o associati alla camminata<sup>117</sup>.

Gli esercizi di slancio applicato sono ripartiti in *Stoßübungen* (esercizi di colpo), *Druckübungen* (di pressione) e *Hubübungen* (di sollevamento)<sup>118</sup>, una serie di azioni che riporta alla mente la sequenza di movimenti fondamentali suggeriti da Laban: *thrust* (spingere), *slash* (frustare), *dab* (picchiare), *flick* (guizzare), *press* (premere), *wring* (torcere), *glide* (scivolare), *float* (fluttuare)<sup>119</sup>.

Anche per gli esercizi di slancio applicato la fase preparatoria è decisiva: se è più forte l'impulso impresso all'inizio dell'azione si tratta di un movimento di pressione, se invece l'impulso è conferito verso la fine si avrà un movimento di colpo. A questi due tipi di movimenti si aggiunge anche un tipo misto in cui l'impulso principale proviene dalla muscolatura del busto. Poiché nel caso del colpo o della pressione l'impulso motorio è più energico di quello impresso alla direzione del movimento, si ha un calo complessivo dell'innervazione seguito da un aumento della possibilità di conferire forma estetica al movimento.

Un esercizio di colpo prevede, ad esempio, che l'allievo esegua il movimento dell'onda partendo da una posizione di riposo, con i gomiti lungo le ginocchia, e terminando l'azione con un colpo in alto dell'avambraccio. L'esercizio diventa di pressione se l'impulso è accentuato all'inizio dell'azione. Per alcuni di questi esercizi è necessaria la presenza di due o più allievi che si oppongano resistenza reciprocamente con i palmi delle mani uno contro l'altro, pratica che richiede una notevole padronanza dell'equilibrio e della tensione muscolare.

Gli esercizi di sollevamento sono semplicemente dei movimenti di pressione eseguiti con il palmo delle mani rivolto verso l'alto e con i gomiti staccati dal corpo e in avanti<sup>120</sup>.

La varietà degli esercizi espressivi può essere aumentata grazie alla combinazione di movimenti diversi: accentuazioni, inversioni, anacrusi, esercizi a specchio, ecc.<sup>121</sup>

<sup>117</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., p. 49.

<sup>118</sup> *Ibidem*, pp. 42-55.

<sup>119</sup> R. Laban, *The Mastery of Movement*, cit., pp. 68-69.

<sup>120</sup> R. Bode, *Ausdrucksgymnastik*, cit., pp. 55-56.

<sup>121</sup> *Ibidem*, p. 27.

### Conclusioni

Alla fine di questa esposizione ci ritorna alla mente l'ipotesi fatta da Hans Frucht sul destino della ginnastica ritmica: sarebbe veramente stato diverso se Bode avesse continuato a lavorare presso l'istituto di Hellerau? Le idee dell'allievo ribelle avrebbero potuto favorire uno sviluppo del metodo dalcroziano in senso artistico?

Se all'inizio Dalcroze intende unicamente creare un metodo per aiutare i suoi allievi del Conservatorio nell'apprendimento della musica, in realtà molto presto inizia ad approfondire l'aspetto plastico-interpretativo degli esercizi con delle brevi pantomime illustrate dette «camminate lente e misurate», che alla realizzazione plastica del tempo musicale aggiungono l'espressione di alcuni stati d'animo<sup>122</sup>. Queste pantomime vengono sviluppate fino a dare vita a una nuova disciplina con precise velleità artistiche, la *Plastique animée*<sup>123</sup>. A differenza del *rythmicien*, che interpreta i valori musicali senza comunicare i propri sentimenti, il *plasticien*, secondo Dalcroze, traduce i ritmi musicali in sensazioni muscolari, così che «la loro forma diventi esterna e agisca visivamente sugli spettatori»<sup>124</sup>. In questo modo la ginnastica ritmica da tecnica formativa diventa una «manifestazione estetica e socializzatrice»<sup>125</sup>, mentre il corpo del performer si fa ricettore di emozioni musicali da esprimere in pose plastiche secondo la relazione: «a ogni stato d'animo espresso dalla sonorità» corrisponde sulla scena «un atteggiamento che lo caratterizza»<sup>126</sup>. La plastica animata è il risultato di una selezione tra i movimenti più espressivi e decorativi della ginnastica ritmica<sup>127</sup>, ma non può dare vita a una nuova forma d'arte, perché il training dalcroziano non mette in grado l'allievo di far nascere in sé l'emozione né di suscitare un movimento organico. L'impressione musicale viene trasformata in espressione plastica, ma movimento ed espressività vengono sempre suggeriti dall'esterno al performer, che ripete meccanicamente una sequenza di azioni e di pose precedentemente stabilite<sup>128</sup>.

<sup>122</sup> *Langsame, Gemessene Märsche*, in E. Jaques-Dalcroze, *Rhythmische Gymnastik*, cit., pp. 258-290.

<sup>123</sup> E. Jaques-Dalcroze, *Exercices de Plastique animée*, vol. I, Lausanne, Jobin, 1916, p. 12.

<sup>124</sup> E. Jaques-Dalcroze, *Ritmo musica educazione*, cit., p. 263.

<sup>125</sup> *Ibidem*.

<sup>126</sup> *Ibidem*, p. 190.

<sup>127</sup> E. Jaques-Dalcroze, *Exercices de Plastique animée*, cit., pp. 22 ss.

<sup>128</sup> E. Jaques-Dalcroze, *Ritmo musica educazione*, cit., p. 258. Sulla diffe-

In Germania e in Russia le ricerche sull'espressività corporea corrono parallele e si intersecano in più di un'occasione. Mejerchol'd adotta il metodo dalcroziano nel suo training per l'attore come mezzo per prendere coscienza del ritmo attraverso il corpo e sviluppare la coordinazione motoria, ma ne critica in seguito la tendenza a sottoporre il movimento al sentimento dettato dalla musica. Qualche tempo dopo due suoi allievi, Ejzenštejn e Tret'jakov, s'interessano al lavoro di un giovane formatosi con Dalcroze, Rudolf Bode, da cui mutuano alcuni principi fondamentali per l'elaborazione di una nuova teoria del movimento scenico, anche se presto ne eliminano gli aspetti più irrazionali.

Per Ejzenštejn e Tret'jakov, il potenziale artistico della ginnastica espressiva è ben diverso dalla ritmica dalcroziana e si rivela un sistema che «sebbene [...] non sia creato per risolvere i problemi del movimento scenico, contiene tuttavia le premesse meccaniche per una sua corretta organizzazione»<sup>129</sup>. Le loro teorie, approfondite nei due saggi successivi, *Il montaggio delle attrazioni* e *Il teatro delle attrazioni*<sup>130</sup>, nascono nell'ambito del loro impegno all'interno del Proletkult, incentrato sulla necessità di trasformare l'esperienza artistica in produttività sociale e risentono dell'idea costruttivista del teatro e in particolare dell'insegnamento di Mejerchol'd. Due nuovi concetti emergono dalla loro indagine: l'«attrazione», definita come una qualità specifica del movimento espressivo da ottenere attraverso la corretta esecuzione del processo motorio, che disautomatizzando la percezione mette lo spettatore in uno stato psicologico dinamico e attivo; e il «montaggio delle attrazioni» ovvero l'organizzazione per libera giustapposizione degli elementi costitutivi del linguaggio teatrale<sup>131</sup>.

Secondo l'insegnamento di Mejerchol'd, l'immersione nella memoria affettiva proposta da Stanislavskij, la reviviscenza, va sostituita con un training plastico-mimico incentrato sul perfezionamento del corpo dell'attore che deve essere in grado di seguire una precisa partitura di azioni fisiche. Il performer quindi *agisce* in modo organico e non *rivive* l'emozione. Gli esercizi di biomeccanica, inoltre, devono aiutare l'attore a prendere coscienza del proprio corpo in rapporto allo spazio scenico e a

renza tra plasticità interiore ed esteriore si veda F. Ruffini, *Teatro e boxe*, Bologna, Il Mulino, 1993.

<sup>129</sup> S. Tret'jakov e S. Ejzenštejn, «*Movimenti espressivi*», cit., p. 31.

<sup>130</sup> Cfr. S. Ejzenštejn, *Montaggio delle attrazioni*, in *Teoria del cinema rivoluzionario*, a cura di P. Bertetto, Milano, Feltrinelli, 1975; S. Tret'jakov, *Il teatro delle attrazioni*, in «*Scena*», I, n. 3-4, giugno-settembre 1976.

<sup>131</sup> S. Tret'jakov e S. Ejzenštejn, «*Movimenti espressivi*», cit., pp. 32-33.

controllarlo, poiché solo da una sua corretta collocazione spaziotemporale possono nascere l'emozione e l'intonazione, seguendo un iter che va «dal pensiero al movimento, dal movimento all'emozione, dall'emozione alla parola»<sup>132</sup>.

Ejzenštejn e Tret'jakov ereditano da Mejerchol'd il principio secondo il quale l'attore costruisce espressioni cinetiche degli stati d'animo eseguendo una serie di movimenti organici organizzati attraverso il montaggio e vi aggiungono l'elemento dell'attrazione esercitata sullo spettatore, il quale, a sua volta, vivendo di riflesso il movimento, scarica nella reviviscenza l'energia muscolare inutilizzata<sup>133</sup>.

L'elemento che essi ritengono comune sia alla biomeccanica che alla ginnastica espressiva è l'importanza attribuita alla scomposizione dei movimenti scenici in singole forme di movimento successivamente ricomposte per costruire i momenti psicologici. L'espressività del performer, dunque, (l'«attrazione» o «senso plastico» come si legge in Bode) non scaturisce dalla reviviscenza né dall'imitazione esteriore di un movimento, ma solo dalla corretta (organica) esecuzione dell'intero processo motorio che ha origine nel baricentro e da lì coinvolge tutto il corpo.

Nel metodo di Bode i movimenti espressivi sono quelli in cui è evidente il conflitto (l'alterazione muscolare) tra movimento naturale, che ha il suo punto di forza nel baricentro del corpo, e impulso volitivo, proveniente dalle estremità. Se in un primo momento Ejzenštejn arriva addirittura a sostenere che Bode, in ambito ginnico, ha elaborato in modo più tempestivo, profondo e sistematico la biomeccanica mejercholdiana<sup>134</sup>, e concorda con la sua suddivisione del corpo in parti che svolgono un lavoro meccanico e di sostegno (il busto) e parti declassate da tale incarico che devono solo eseguire compiti intellettuali e si muovono per inerzia rispetto al baricentro (le estremità), in seguito identifica il punto limite delle teorie di Bode e della biomeccanica proprio nel principio di totalità, ovvero di compartecipazione unitaria del sistema motorio all'azione. In questo modo entrambi i metodi, a suo parere, negano un qualsiasi principio impulsivo autonomo al movimento periferico destinato ad attivarsi unicamente per inerzia rispetto all'avvio centrale. Tale errore, secondo Ejzenštejn, va attribuito alla teoria di Ludwig Klages, a cui Bode fa esplicitamente riferimento, eccessivamente intrisa di irrazional-

<sup>132</sup> B. Picon-Vallin, *Il lavoro dell'attore in Mejerchol'd*, cit., pp. 86-93.

<sup>133</sup> S. Tret'jakov e S. Ejzenštejn, «*Movimenti espressivi*», cit., p. 32.

<sup>134</sup> *L'attore biomeccanico*, a cura di F. Malcovati, Milano, Ubulibri, 1993, pp. 100-101.

lismo e in cui viene negata ogni facoltà motoria all'intelletto e alla coscienza<sup>135</sup>.

Nonostante queste diverse interpretazioni e gli esiti storici, ciò che accomuna le pratiche tedesche e russe rimane il senso profondo della ricerca: la costruzione, per la vita o per la scena, di un corpo organico senziente e pensante.

<sup>135</sup> Cfr. N. Klejman, *Grundproblem e le peripezie del metodo*, in *Sergej Eizenštejn. Oltre il cinema*, a cura di Pietro Montani, Venezia, Ed. La Biennale, 1991, pp. 280-281.

Julia Varley

## SANJUKTA DANZA PER GLI DEI

*La forma di danza chiamata Odissi ha origine in Orissa, una regione a oriente dell'India. Veniva praticata nei templi più importanti della regione, fra cui quello di Puri, come parte delle cerimonie rituali fin dall'anno Mille, anche se si pensa che esistesse fin dal 200 a.C. Sedici tipi di cerimonie venivano eseguite quotidianamente nei templi, dal bruciare incenso al canto e alla danza; molte ragazze, chiamate mahari o devadasi, venivano dedicate al tempio per compiere queste cerimonie. Questo accadde senza interruzione fino a quando lo stato dell'Orissa perse la sua indipendenza e fu conquistato da stranieri che distrussero i templi, convinti che annientare la cultura fosse il modo più efficace per distruggere il paese. Nello stesso periodo le mahari vennero portate fuori dai templi e all'interno delle corti. A quei tempi i regnanti si consideravano rappresentanti degli dei ed era per questo che le ragazze dovevano danzare per loro. Le danze, che prima venivano eseguite solo per il dio e ai suoi piedi, fuori dai templi persero rapidamente il senso di devozione religiosa e divennero solo forme di intrattenimento per i principi. Gradualmente le danzatrici divennero anche concubine dei re, perdendo la loro reputazione e il loro status. Erano disprezzate anche a causa della corruzione che allignava fra loro.*

*Alla fine del XV secolo, il ministro Ramananda Patnaik, devoto di Vishnu, pensò di diffonderne il culto attraverso la danza e la musica. Adottò dei bambini e, vestendoli con abiti femminili, li fece danzare fuori dai templi durante le cerimonie religiose. Questi bambini erano chiamati gotipua (goti significa uno e pua bambino) e a loro non era permesso accedere ai templi. Nei templi danzavano solo le mahari e fuori, di fronte al pubblico, i gotipua. Il mio guru Kelucharan Mahapatra viene dalla tradizione dei gotipua.*

*Con la decadenza della danza Odissi e della cultura, in Orissa si sviluppò questo detto: «Le persone svergognate cantano, le persone ancor più svergognate suonano strumenti musicali e coloro che non hanno alcun senso del pudore danzano».*