

LABORATORIO SU MOVIMENTO E TRASFORMAZIONE

IL SILENZIO, CODICE DELL'ANIMA DELL'ARTE MARZIALE E NON SOLO,
Educarsi ad un'Ecologia del Movimento

Arte come rappresentazione del silenzio e silenzio come manifestazione dell'Arte.

Quando ci muoviamo esprimiamo movimento, energia, non solo fisica ma anche pensiero ed emozione, manifestiamo qualcosa di "immanifesto".

Sapere fare del "non manifesto" una forma espressiva e tramutare l'assenza in essenza e presenza.

Spesso la pratica diventa qualcosa che aggiunge dall'esterno, si imparano troppe tecniche sempre nuove forme, ad un certo punto e' importante fermarsi e darsi la possibilita' di lavorare sottraendo, per giungere alla vera natura dell'espressione, per esempio l'Haiku giapponese, un breve componimento poetico semplice ed essenziale elimina i virtuosismi formali per parlare di sentimenti intimi e dare spazio alla riflessione individuale.

Nella poesia l'Infinito (1819) Giacomo Leopardi parla di "sovrumani silenzi e profondissima quiete" in un idillio in cui silenzio e quiete sono valori assoluti e primari per la riflessione poetica e la pace individuale.

Silenzio come raccoglimento, come entrare in un vuoto che non e' vuoto, un pieno di potenzialita'. Un silenzio che puo' essere anche "non silenzio", perche' denso di tensioni e conflitti; il silenzio come spazio di incontro in un dialogo, in una musica le pause cosi' come in un movimento. Silenzio anche come spazio di incontro con se stessi e con l'altro da se'. Per comprendere l'anima occorre fare silenzio, ritrovare lo spazio e il tempo del tacere, che ci permette di trovare la possibilita' di una reale concentrazione, di una pausa per trovare ognuno il proprio silenzio che e' spazio costellato anche di altri suoni e rumori da scoprire.

Solo educando alla concentrazione e alla solitudine si possono incontrare i codici dell'anima; e' perche' siamo educati a vedere la solitudine con un'accezione negativa, come isolamento; invece e' il presupposto fondamentale di ogni socialita' (yin e yang) e di ogni apprendimento, perche' chi sa stare da solo sa stare anche con gli altri.

Il silenzio dell'anima e' il suo codice, ecco che la dimensione del silenzio e' anche la dimensione dell'ascolto. Ci sono molti tipi di silenzio c'e' il silenzio complice, il silenzio solidale, ma anche il silenzio che scardina verita'; poi c'e' il silenzio della Natura che non domanda, ne' pretende, ma si lascia esperire. Ascoltare i silenzi dell'anima e provare a restituirli agli altri con l'Arte e' scoprire l'Unita' dentro di noi, sentire l'anima dell'animale, della pianta, del minerale; e' interessante l'unione degli opposti, che e' necessario che ci si isoli per scoprire una pluralita' che porta ad Unita', ecco che i codici della nostra anima sono i codici dell'anima del mondo; e' come il silenzio della luce bianca, che riassume in se' tutti i colori:

"m'illumino d'immenso"

Silvia Del conte
Sauro Somigli