



Fusion of Arts and Education

# Le Città Invisibili: Laboratorio residenziale di Danza Duende

IO2 – Pilot Project Report

CESIE, Italy



Co-funded by  
the European Union

# Table of Contents

<i>Introduzione</i> .....	3
<i>Preparazione</i> .....	4
La Metodologia: Danza Duende .....	5
Il Testo: Le Città Invisibili di Italo Calvino .....	5
<i>Implementazione: la residenza</i> .....	6
<i>Riflessione – Valutazione – Lezioni Apprese</i> .....	9
<i>Conclusione</i> .....	12

# Introduzione

Nel marzo 2022 un gruppo di donne di età e provenienza diverse ha partecipato a un laboratorio residenziale di Danza Duende. Hanno usato il corpo e il movimento per riflettere e sperimentare la complessità della relazione tra gli individui e lo spazio urbano e sociale a partire da un testo fondamentale della letteratura italiana: Le città invisibili di Italo Calvino.

Il laboratorio è stato condotto da un'educatrice per adulti con formazione in danza e da un'insegnante di danza esperta nella pratica della Danza Duende, con il supporto di un'altra facilitatrice. Questa è stata la loro prima collaborazione e si è rivelata di grande successo e impatto per le persone che hanno partecipato e per le loro carriere.

# Preparazione

Osservando il contesto locale, non si può fare a meno di notare come la pandemia di Covid-19 e il conseguente isolamento abbiano avuto un impatto sulla salute mentale delle persone. Il rapporto delle persone con lo spazio urbano e sociale si è in qualche modo spostato in direzione di un maggiore distacco, paura e diffidenza. L'evidente necessità di risanare questo rapporto è ciò che ha spinto l'équipe italiana (CESIE) a costruire il concetto alla base di questo workshop residenziale.

La scelta di un workshop residenziale era finalizzata a consentire ai/le partecipanti di immergersi realmente nella pratica, convinte che stando in un processo creativo senza interruzioni avrebbero vissuto un'esperienza creativa più profonda e trasformativa. Come poi dimostrato dal feedback delle partecipanti, residenze come questa hanno il potenziale di permettere loro di entrare in uno spazio creativo e di sintonizzarsi con esso, impostando la propria mente, il proprio stato d'animo e la propria attenzione sulle frequenze e sul ritmo di quello spazio e del gruppo.

Il team del CESIE ha anche definito gli obiettivi della residenza. L'obiettivo era quello di sostenere un processo di riappropriazione dello spazio urbano da parte di persone che hanno vissuto il trauma dell'isolamento e si trovano in una condizione di disagio psicologico, nel tentativo di curare un rapporto conflittuale con la dimensione urbana.

Una volta fissato il tema del rapporto tra individuo e spazio urbano, il team ha coinvolto un'artista e due educatrici:

- Anastasia Francaviglia è un'artista, danzatrice, insegnante, coreografa e regista. Ha una formazione in Danza Duende e lavora attivamente nell'ambito del progetto DanzaDuende® International School tenendo laboratori e residenze in tutta Europa. Si è formata anche in altri stili di danza, come la danza orientale e le arti performative.
- Soad Ibrahim lavora come educatrice e formatrice per adulti. È anche danzatrice e danzaterapeuta e usa la danza come strumento di educazione e inclusione. È un'allieva di Danza Duende.
- Alice Valenza lavora come Project Manager e facilitatrice con gruppi di giovani e adulti in progetti di empowerment e partecipazione. Ha anche una formazione in danza.

Le co-leader hanno iniziato a collaborare e a costruire l'idea della residenza. Hanno definito:

- 1) La metodologia: Danza Duende
- 2) Il testo: Le città invisibili di Italo Calvino

## La Metodologia: Danza Duende

Danza Duende è una pratica di movimento creata nel 2004 da Yumma Mudra con l'intento di *vivere la danza e danzare la vita*. Lo scopo di Danza Duende è quello di permettere ai/le praticanti di essere se stessi/e, esattamente come sono in un determinato momento nel tempo e nello spazio. Questo avviene attraverso una serie di giochi ed esercizi che utilizzano il movimento e l'improvvisazione. In questo senso, Danza Duende dovrebbe essere definita una pratica piuttosto che una metodologia, perché ogni membro di Danza Duende parte da alcuni principi di base, ma poi contribuisce ampiamente con la propria espressività al processo creativo. La parola Duende si riferisce a quel momento magico in cui siamo presenti a noi stessi/e e al mondo, e non c'è tensione tra spazio e tempo. Tutto il nostro corpo è nel momento. È allora che il Duende si manifesta, ma non possiamo trattenerlo. Lo sentiamo e lo lasciamo andare. La Danza Duende cerca di rompere con l'idea tradizionale che la danza avvenga solo negli studi e che sia necessario un corpo con una forma particolare. Possiamo ballare ovunque, al lavoro, in ufficio, ma di solito non lo facciamo perché non ci lasciamo andare. I bambini sono maestri in questo. Sono liberi sempre, in ogni spazio. A volte possiamo cambiare questa situazione e riconnetterci con la nostra libertà primordiale, ed è su questo che Danza Duende cerca di lavorare.

## Il Testo: Le Città Invisibili di Italo Calvino

Le Città Invisibili è un romanzo scritto da Italo Calvino nel 1972. È una conversazione tra Marco Polo e Kublai Khan in cui l'imperatore interroga l'esploratore sulle città del suo impero. La maggior parte del libro consiste in brevi poemi in prosa che descrivono 55 città fittizie. Ogni città, che porta il nome di una donna, è una parabola o una meditazione sull'esperienza umana: cultura, memoria, linguaggio, relazioni, tempo e molto altro.

*"Le città come i sogni sono costruite di desideri e di paure, anche se il filo del loro discorso è segreto, le loro regole assurde, le prospettive ingannevoli, e ogni cosa ne nasconde un'altra".*

*- Italo Calvino, Le Città invisibili*

Essendo uno dei pilastri della letteratura italiana del XX secolo, ci si aspettava che i/le partecipanti di ogni provenienza avessero una certa familiarità con il testo. Italo Calvino si studia a scuola, è profondamente radicato nella cultura italiana e quindi fa già parte della conoscenza e dell'immaginario collettivo dei/le partecipanti. Inoltre, è anche un testo incredibilmente interessante, stimolante e stimolante, perfettamente adatto a fungere da guida in un processo creativo sull'esperienza umana, sull'esperienza di essere in un sistema in cui ogni giorno siamo centro e periferia in una relazione continua, proprio come una città.

# Implementazione: la residenza

Nell'arco di una settimana il gruppo ha utilizzato gli strumenti e i metodi di Danza Duende e le parole di Italo Calvino per esplorare i concetti di centro e periferia, per navigare gli scambi tra loro e con l'esterno, per conoscere meglio se stesse e il proprio corpo, per sentirsi libere. Tutti/e possono danzare e l'uso dell'arte come mezzo educativo facilita i processi di consapevolezza di sé e della società.

La residenza si è svolta al chiuso e all'aperto in un'area della **città di Palermo nota come Cantieri Culturali alla Zisa**: un'ex fabbrica di aeroplani poi trasformata in un centro culturale multidisciplinare e ibrido, ed è stata ospitata da Arci Tavola Tonda, un'associazione artistica locale.

Le **partecipanti erano un gruppo di donne** di età (20-60 anni), estrazione sociale e culturale diversa: lavoratrici, studentesse, disoccupate, locali e straniere. Anche se la partecipazione non era limitata alle donne, vale la pena notare che, per una serie di ragioni, si è trattato di un gruppo di sole donne. Ciò che è importante sottolineare è che questo ha creato uno spazio sicuro e confortevole per esprimere emozioni molto intime e personali attraverso il movimento. Inoltre, sorprendentemente, il gruppo ha rispecchiato in qualche modo le città



di Calvino e i loro nomi di donna. Anche la diversità espressa dal gruppo ha arricchito l'esperienza per tutti.

Come descritto da una delle formatrici, la magia del lavoro con i gruppi attraverso l'apprendimento attivo e la danza è la bellezza di vedere come i partecipanti entrano nella stanza portando il loro mondo, la loro vita e la sua pesantezza, in modo molto tangibile, e gradualmente, giorno dopo giorno si sente come tutta questa costruzione si trasforma, a volte svanisce, diventa più leggera. Il tema della leggerezza, molto caro a Calvino, è stato centrale durante il workshop. Come ci ha insegnato Calvino, **la leggerezza non è superficialità, è volare sopra le cose**, vederle senza farsi trascinare. È sorprendente vedere quanto una persona sia in grado di trasformarsi verso questa leggerezza in una sola settimana. Lavorando con e attraverso il corpo si può raggiungere un livello di leggerezza che è anche un livello di maggiore consapevolezza. Tornare al corpo significa sentire prima di pensare, e sentendo si apre questo spazio di saggezza, un'altra sfera di conoscenza e di unione che raramente viene aperta da persone che non sono nel campo dell'arte. Attraverso la danza si può trasmettere energia e ricevere energia dagli altri, e questo permette alla conoscenza e alla consapevolezza di avvenire in modo non verbale ma profondamente reale e intenso.

Allo stesso modo, la creazione di **valori come la compassione, la condivisione, l'empatia, lo scambio, il confronto e la crescita** avviene a un livello più sottile che precede le parole ed è più profondo delle parole. È più autentico. In questo senso la residenza è stata **un'importante opportunità formativa**. Possiamo considerare il gruppo della residenza come una piccola comunità di persone in cui esercitare le nostre abilità sociali e relazionali in uno spazio sicuro, attraverso il movimento e la danza. Poi le partecipanti portano all'esterno i valori che hanno imparato nella loro vita e nel loro lavoro. In questo ambiente sicuro gli scambi di apprendimento avvengono in più direzioni: tra le co-facilitatrici, tra le partecipanti e tra le partecipanti e le formatrici. L'aspetto educativo è quello a cui i formatori erano maggiormente interessati: imparare a impegnarsi nella società in modo più presente e consapevole. E questo è in linea con l'obiettivo pedagogico che il CESIE e Danza Duende condividono. Entrambe promuovono la crescita a livello emotivo e sociale in un ambiente multiculturale e diversificato, anche se con mezzi e strumenti diversi, nel comune intento di creare una società più inclusiva ed empatica dal micro al macro livello.

Abbiamo lavorato sull'invisibile. Le relazioni non sono materiali, sono qualcosa che accade - Anastasia

Anche la collaborazione tra le co-conduttrici, che lavoravano insieme per la prima volta, è stata portata avanti attraverso i principi di Danza Duende. Ogni giorno creavano una struttura che respirava, che aveva un rigore e un ritmo, ma cambiava continuamente in base all'energia nella stanza e all'empatia che avevano verso il gruppo e verso l'altra. In Danza Duende è importante sentire che si può essere sia al centro che nella periferia, in uno scambio costante. Non c'è uno che prevale sull'altro. Permettendosi di essere se stesse ed esercitando l'empatia, sentivano quando era il momento di condurre e quando era il momento di scambiare i ruoli e passare alla periferia. Questo sviluppa ulteriormente l'intelligenza emotiva e l'empatia e crea un campo di saggezza che tutte le persone nella stanza sentono e condividono. La danza tra struttura e libertà è centrale.

Essere sempre in questa capacità di adattarsi al presente credo sia una delle cose più vive che sento come studente di Danza Duende. Questo costante ascolto del momento e dello spazio. Che nel lavoro si traduce nella capacità di sentire meglio ciò di cui gli altri hanno bisogno e di scegliere dove condurre le partecipanti. È un equilibrio dinamico. - Soad

Alla fine della residenza c'è stata **una performance finale** a cui hanno partecipato più di 60 persone, basata sugli esercizi di improvvisazione praticati nei giorni precedenti e su letture di testi di Italo Calvino.



Video del workshop con interviste alle formatrici e alle partecipanti



# Riflessione – Valutazione – Lezioni Apprese

Il team ha intervistato sia le partecipanti che le formatrici per raccogliere informazioni sulla loro motivazione e feedback della loro partecipazione alla formazione.

Le motivazioni che hanno spinto le partecipanti a partecipare alla formazione sono state per lo più legate agli effetti della pandemia sulla loro salute fisica e mentale e al bisogno di uno spazio di espressione personale.

Questa pandemia mi ha colpito dal punto di vista del movimento fisico. Ho accumulato ansie e preoccupazioni che sono riuscite a sciogliere solo attraverso il movimento e l'allenamento. - Partecipante

L'impatto principale dell'esperienza sulle partecipanti è stata la creazione di uno spazio invisibile in cui sentirsi al sicuro e libere dal giudizio. Uno spazio in cui la collettività sostiene l'individuo e gli dà la forza di proseguire in un processo di crescita nell'espressione di sé, nella consapevolezza di sé e nella fiducia in sé. In questo senso, per molte di loro è stata un'esperienza terapeutica.

Quello che apprezzo è l'attenzione al respiro, alla presenza e soprattutto al tempo. Perché anche se mi sono trovata, come tutti, ad avere tutto il tempo del mondo (durante il Covid), in realtà non era così facile avere un tempo definito, specifico, da dedicare al respiro, al muoversi con consapevolezza. Quindi avere qualcuno che ti offre uno spazio e ti permette di farlo... dicendoti che questa è l'unica cosa che devi fare, non devi pensare ad altro. Ecco, questo è ciò di cui avevo bisogno. - Partecipante

Personalmente, sento che la mia mente e il mio corpo stavano cercando un'unità che spesso si perde nella vita quotidiana. Voglio dire che questa pratica è molto naturale, istintiva, bella e particolare. Mi ci ritrovo pienamente. - Partecipante

Sento il mio cuore scoppiare di gioia. Come un solletico che danza dentro di me. Perché stiamo sperimentando l'autenticità di ognuna di noi e di ognuna di noi in relazione agli altri. - Partecipante

Esperienza straordinaria. Sono in debito. E mi manca molto. Ho imparato a sentirmi bene qui e ora. È difficile ripeterla. Ho bisogno di Danza Duende ogni giorno. - Partecipante

Anche la scoperta di parti del nostro corpo spesso sconosciute o addormentate è un risveglio della corporeità che ci permette di essere più integre con il nostro corpo e più donne. – Partecipante

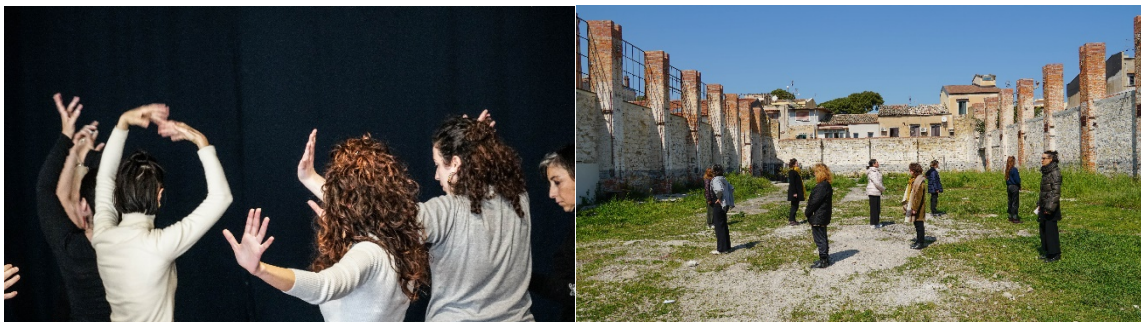
È un'esperienza terapeutica per chi, come me, soffre di ansia. Sto riscoprendo l'importanza dell'improvvisazione, della spontaneità e della valorizzazione del corpo. Ognuno di noi, soprattutto le donne, vede sempre qualcosa di sbagliato in se stessa, siamo troppo grasse, troppo magre. E con questa danza emergono molte emozioni e sentimenti che hanno a che fare con la corporeità, che è anche sensualità. E allo stesso tempo sento un'energia vitale. Non ho bisogno di trovare stimoli fuori di me, come al solito, sento questa energia che si risveglia dentro. Mi sento felice e grata. - Partecipante

La residenza è stata anche **un'esperienza nuova e fruttuosa per le co-conduttrici** che lavoravano insieme per la prima volta:

Per me, come artista, è stata un'esperienza molto ricca perché questa collaborazione era importante per migliorare questo tipo di relazioni, per migliorare l'arte come opera relazionale. Lavorare insieme, ascoltare lo spazio dell'altro e connettersi è stato davvero potente come esperienza didattica. Abbiamo aperto uno spazio di ritmo! - Anastasia

Entrambe hanno sentito che c'era un costante apprendimento attivo reciproco e una dinamica di lavoro fruttuosa e ricca di proposte. Lavorare in una residenza, in modo intensivo, immersivo e continuativo ha permesso loro di raggiungere un livello più alto di qualità del lavoro e un coinvolgimento autentico e proattivo delle partecipanti.

Un impatto importante del progetto è che il format creato durante questo workshop è stato successivamente replicato in altri contesti in Sicilia e in altre regioni d'Italia.





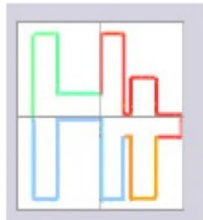


# Conclusione

In conclusione, il progetto pilota del progetto Fusion of Art and Education è stato di grande impatto sia per le formatrici che per le partecipanti. In particolare, è servito come trampolino di lancio per un'ulteriore cooperazione tra i formatori che continuano a collaborare su altri progetti simili. Inoltre, ha sviluppato un formato che è già stato replicato in altri contesti. Infine, ha avuto un forte impatto positivo sulla salute mentale e fisica e sulla crescita personale delle partecipanti, rappresentando per molte di loro un'esperienza memorabile e terapeutica.



Creative Commons License: This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non-Commercial-ShareAlike 4.0 International License. To view a copy of this license, please visit: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Coordinator

HochVier – Gesellschaft für politische und interkulturelle Bildung e.V.

Germany

[www.hochvier.org](http://www.hochvier.org)



CESIE

Italy

[cesie.org](http://cesie.org)



Embaixada da Juventude

Portugal

[linktr.ee/embaixadajuventude](https://linktr.ee/embaixadajuventude)



uniT GmbH

Austria

[www.uni-t.org](http://www.uni-t.org)



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.