



Danza Duende

Libro

*«respirare luce,
un cuore più leggero,
spazio nella mente,
danzare l'illusione!»*

DANZA: la vita balla.

Andando molto oltre la concezione, che solitamente abbiamo della Danza, tutto ciò che nella vita si manifesta alle nostre percezioni sensoriali, sta danzando. Tutti i fenomeni sono in mutamento, in movimento e sono impermanenti, transitori ed interdipendenti. La Danza esprime l'essenza stessa della vita; lo spazio, movimento. Attraverso la danza è possibile tradurre i messaggi sottili, che ci vengono comunicati dai fenomeni della vita, siano essi fisici, psicologici, mentali, spirituali, scientifici, o filosofici.

Grazie alla danza possiamo penetrare, scoprire e sviluppare l'intuizione. Grazie alla danza possiamo elevare tutti gli ambiti della nostra vita.

DUENDE: danza la tua vita.

Nel mondo del flamenco, in particolare tra i gitani, si usa dire di un artista, quando evoca una magia irresistibile "...il tipo ha duende!"

La parola Duende ha ispirato opere d'arte, poesie e canzoni. Il suo significato è indefinibile, perché descrive un'esperienza emozionale, impossibile da afferrare e fissare, che va al di là della nostra comprensione razionale e che si manifesta all'improvviso in un'azione artistica. Attira magneticamente il pubblico e fa sì che i singoli individui presenti diventino un unicum, condividendo un'esperienza comune. L'esistenza del termine Duende è di per sé prova dell'esistenza dell'esperienza.

È dalla ricerca del Duende nella vita quotidiana, che nasce la Danza Duende.

Indice

PERCHE' QUESTO MANUALE?	4
LE FONTI DI ISPIRAZIONE DEL PROGETTO	6
LA VISIONE GLOBALE DEL PROGETTO DUENDE	7
L'ASSENZA DI PAURA.....	8
LA PROSPERITA'	9
LA MISSIONE EDUCATIVA DELLA DANZA DUENDE.....	10
L'ORGANIZZAZIONE DEL PROGETTO DUENDE	11
I VALORI ESSENZIALI DELLA DANZA DUENDE.....	12
DANZA DUENDE: LA SCIENZA E L'EVOLUZIONE DELL'UMANITÀ	14
LA SCONFITTA DELL' IGNORANZA.....	19
LA SAGGEZZA TRA NOI.....	20
IL DUENDE NELLA VITA QUOTIDIANA.....	21
L'INTERDIPENDENZA.....	22
GESTIRE UNA CARRIERA ARTISTICA.....	24
I SENSI E L'IMPORTANZA DELL'ALLENAMENTO ALLA VIRTÙ	25
OBIETTIVI DEL PROGETTO DANZA DUENDE	29
Obiettivi del progetto Danza Duende in 10 punti.....	30
SUONA, CANTA E DANZA.....	31
DANZA DUENDE: LA TECNICA. I PILASTRI DELLA FORMAZIONE DUENDE.....	32
1 / La libertà	32
2/ Il rigore.....	33
3/ La virtù	34
ESEMPIO DI CREAZIONE DI UN ASSOLO.....	37
I TRE PIANI DI LAVORO	38
1/ La forma.....	38
2/ L' energía.....	39
3/ Lo spazio.....	39
YIN E YANG.....	39
LE CINQUE ENERGIE DELLA SAGGEZZA.....	39

PERCHE' QUESTO MANUALE?

Questo manuale si rivolge in particolare agli studenti di Danza Duende, ma è indirizzato anche a tutti coloro, che vogliono informarsi su questo tema. Il progetto, la sua concezione e l'insegnamento che ne deriva sono frutto della mia esperienza di vita, alla ricerca di un significato profondo nella vita quotidiana, attraverso la pratica artistica. Le informazioni su cui si basa questo libro mi sono state trasmesse, e trovano la loro origine in discipline differenti, alle quali farò riferimento nel corso dell'elaborazione di questo lavoro.

Tutto quello che so – semplici fatti, come camminare, parlare e leggere – mi è stato passato da esseri generosi ed abbastanza pazienti da insegnarmi i loro saperi. Voglio esprimere la mia riconoscenza a tutti loro; ai miei genitori, agli antichi maestri ed a tutti coloro, che ho avuto la buona sorte di incontrare di persona. Ringrazio anche tutte quelle persone, che hanno reso difficile il mio percorso, permettendomi, così, di imparare a camminare su questa terra celebrando la vita attraverso le difficoltà, i cambiamenti ed i momenti di gioia.

Questo lavoro non ha la pretesa di essere l'unica fonte di studio della Danza Duende, poiché è la trasmissione diretta attraverso l'esperienza individuale il punto essenziale dello studio del Duende. Inoltre, la comunicazione tra individui, che si realizza nei laboratori, attraverso un'intensa esperienza condivisa, è uno dei fattori chiave di questa formazione.

La lettura e lo studio di questo manuale potranno essere d'aiuto agli studenti per meglio integrare e gestire la grande quantità di informazioni, che dovranno assimilare durante il loro percorso.

Il mio auspicio è che innumerevoli persone si uniscano al movimento Duende, portando le loro conoscenze personali e guidando il progetto verso nuovi orizzonti. La parola "Duende" potrà riunire differenti insegnamenti sotto una denominazione semplice, che definisce un movimento mondiale, importante per la salute del nostro mondo. Gli obiettivi sociali per una società di pace dovrebbero essere riuniti, senza venire confusi, in una coesione solidale. L'impatto di più attività coordinate ed interdipendenti è maggiore, rispetto a quello di gruppi isolati. Il Duende deve superare le barriere dei pregiudizi e delle paure e contribuire all'introduzione di studi sulla consapevolezza e sull'apprendimento dell'intelligenza emotiva, nelle istituzioni pubbliche.

Al momento della stesura di questo lavoro la Danza Duende non ha la pretesa di fornire una terapia, o di offrire un cammino spirituale completo, sebbene alcuni metodi di insegnamento si rifacciano direttamente a tradizioni spirituali. La formazione Duende apre lo spirito degli studenti ad una prospettiva più profonda delle loro percezioni. Gli esercizi possono arrivare a toccare dimensioni sottili di consapevolezza, solitamente ignorate nella routine di tutti i giorni. Se uno studente sentisse la necessità di approfondire un percorso spirituale, o di seguire una terapia psichiatrica, dovrebbe comprendere, che la Danza Duende offre semplicemente un campo di esplorazione per la pratica dell'arte e per l'arte di vivere, ma che non è un'istituzione che si fa carico di risolvere i suoi dubbi personali.

Nella formazione di Danza Duende, noi ci applichiamo a rispettare ed a riunire delle tradizioni provenienti da fonti diverse, mentre, allo stesso tempo, insistiamo sull'assoluta necessità di rigore nei metodi proposti agli studenti.

Il progetto è diretto primariamente ai professionisti – artisti ed insegnanti in particolare – e, successivamente, a tutti coloro i quali riconoscono nella danza il loro strumento d'elezione per la scoperta, la comprensione e lo sviluppo del loro potenziale umano. Abbiamo individuato la danza come il tramite, che apre la coscienza in relazione ad espressioni artistiche differenti, quali le arti plastiche, il teatro e la musica, per esempio.

L'obbiettivo a lungo termine è di contribuire ad un'armonia naturale nelle relazioni, sia nella relazione con noi stessi, sia con gli altri, che risulti in un benessere globale del nostro mondo, che prosegua dalla nostra vita e dalle nostre opere.

La danza richiede sempre la buona conoscenza del nostro corpo. La Danza Duende, oltre a questo, prevede l'assoluta necessità di trovare il proprio spirito – tutto quello che viene dissimulato da un'intensa attività mentale – così come di allenarsi a sentire, riconoscere e rispettare i movimenti energetici dell'universo, attraverso le nostre percezioni. La natura inseparabile di questi elementi diventa sempre più evidente, man mano che procediamo su questa via. Lo sforzo che facciamo per affinare e sincronizzare i diversi aspetti delle nostre percezioni sensoriali ci portano in modo naturale verso situazioni, che si avvicinano ad una terapia. I metodi proposti nella Danza Duende risvegliano nell'apprendista una certa intelligenza scientifica ed una grande sensibilità. La curiosità, la comprensione e l'intuizione si risvegliano in modo naturale.

L'insegnamento della Danza Duende consiste primariamente in una formazione artistica basata sui principi della generosità, scevra dalla fissazione egocentrica, e del risveglio della saggezza intuitiva. Questa visione richiede un totale capovolgimento di prospettive e priorità nell'ambito della formazione. Tale necessità di cambiamento - di prospettiva, di visione e, conseguentemente, di comportamento – rende l'allenamento Duende un processo a lungo termine, appassionante, molto arduo e spesso doloroso.

Nel corso della formazione attraversiamo luoghi della coscienza, del subconscio e della memoria, che ci possono sembrare spaventosi ed indesiderabili. Ma nonostante ciò, è indispensabile che noi riconosciamo il contenuto delle nostre esperienze mentali, al fine di lavorare con tale materiale. Sarebbe infantile pensare di poterci imbarcare in un viaggio di tale portata, senza incontrare le difficoltà insite in ogni ricerca che va in profondità. La conoscenza e l'accettazione di sé, così come si è, al fine di sincronizzare il corpo e la consapevolezza stanno alla base della presenza autentica, che apre le porte al Duende.

Un'attitudine di rispetto e curiosità senza pregiudizio nei confronti dei valori tradizionali di tutto il mondo, così come nei confronti della ricerca scientifica è una delle qualità essenziali per diventare studenti di Duende.

La Danza Duende è nata in una società tecnologicamente avanzata, in pieno e veloce processo di globalizzazione. Questo fenomeno ha scatenato un'esplosione culturale spazzante, che è uno dei fattori motivanti importanti per la creazione dell'insegnamento

Duende. Avendo sviluppato una solida fiducia nella validità della propria esistenza, l'artista Duende apre il suo spirito contemporaneamente ai suoi movimenti interiori ed ai fenomeni sociali esterni, con spontaneità, coltivando il senso dell'umorismo e l'umiltà. Le qualità che emergono in maniera naturale dall'esperienza dell'artista, gli permettono di apprendere velocemente e di adattarsi bene ai cambiamenti ed alla varietà presenti nel mondo.

L'esperienza artistica consapevole – vissuta grazie alla sincronizzazione di corpo e pensiero, al controllo delle emozioni ed all'attenzione alle percezioni – porterà progressivamente l'artista in uno spazio aperto, silenzioso, che si trova al di là delle opinioni e delle idee preconcepite, là dove la diversità cessa di creare una barriera fondamentale tra esseri umani. Indipendentemente dal nostro credo, dai nostri valori culturali, dalla nostra lingua, o dalle nostre origini, è nel cuore di questo spazio vergine, intrinseco, che possiamo ritrovarci e capirci. È in questo spazio naturale di semplicità, difficile da raggiungere a causa della nostra attuale cultura di permanente agitazione mentale, che sgorga la fonte della creatività. Questo spazio inaccessibile ed onnipresente non appartiene ad alcuno. È il prisma dove l'immane quantità di informazioni accumulate dall'umanità intera si può trasformare. Instaurare nuove prospettive per una società, fondata sull'unione delle intelligenze emotive e delle conoscenze individuali può essere concepita sulla base di una consapevolezza non territoriale e di una visione chiara dell'interdipendenza dei fenomeni. La Danza Duende propone di utilizzare la danza come mezzo per scoprire tutto questo autonomamente.

L'educazione è lo strumento primario per la creazione di questo progetto. La Danza Duende propone di attenervisi fin da ora con tutti i mezzi a nostra disposizione.

La Danza Duende non rappresenta alcuna tradizione filosofica, religiosa, o spirituale in particolare. L'enfasi è posta sulla libertà, sul rigore e sulla virtù. Con virtù noi intendiamo significare la capacità di guarigione intrinseca in ogni essere vivente, in ogni pianta, così come in ogni creatura umana. La formazione Duende deriva dalla reale esperienza di vita dell'insegnante ed i partecipanti dovrebbero rispettare le opinioni di tutti, senza essere aggressivi e senza tener conto delle origini culturali, o intellettuali di chi incontreranno.

LE FONTI DI ISPIRAZIONE DEL PROGETTO

Tuttavia, l'autenticità dell'essere umano e l'apertura del suo cuore stanno al centro di numerose tradizioni filosofiche, psicologiche e religiose. Per migliaia d'anni gli esseri umani hanno accumulato tali conoscenze da poterci aiutare, oggi, a trovare la nostra via, a patto che noi siamo in grado di ritrovarne le fonti nella nostra personale esperienza di vita e di adattarele in maniera intelligente alla nostra quotidianità.

Chogyam Trungpa Rinpotche, fondatore del Progetto Shambala e creatore del concetto di Dharma Art – Arte Dharma – è stato un riferimento cruciale per me, nel corso della mia ricerca. La lettura di uno dei suoi libri, nel 1977, è all'origine della presa di coscienza nella mia vita personale, che ha portato da ultimo al progetto della Danza Duende. Molte tecniche e forme della Danza Duende sono ispirate, o prese direttamente dagli insegnamenti di Chogyam Trungpa.

Altri esercizi vengono dalle tradizioni Buddista, Taoista, Sufi, dalla Danza Classica, dalle Danze Tradizionali e dalle Arti Marziali. Inoltre, molti esercizi sono stati creati per le mie esplorazioni personali, durante i miei numerosi ritiri solitari, per le mie produzioni artistiche, oppure sono emersi, in maniera spontanea, sullo slancio di laboratori intensivi.

I 10 anni di formazione intensiva in danza classica e di carattere con Irina Grjebina sono una fonte essenziale della Danza Duende, perché Mme Grjebina era una delle artiste con più Duende, che io abbia mai incontrato nella vita. Shokry Mohamed, nella danza orientale, è stato un esempio vivente di puro Duende egiziano. France Detry e Alain Baudet insegnano Chi Gung con quello spirito di offerta totale, di rigore e di semplicità, che fa sì che essi rimangano insuperabili nel mio spirito. Mr. Caius ha segnato profondamente la mia vita ed il mio lavoro, incoraggiandomi sempre a guardare oltre e incarnando un Duende sottile e profondo, che opera in molti "mondi" contemporaneamente. Il Lama Kunzang mi ha salvata da me stessa, ha colmato la mia vita di audacia, coraggio, poesia e perseveranza. Mi ha insegnato, intrepido e senza pietà, a prendere coscienza del fatto che io non sono il centro dell'universo, così come, invece, un narcisismo esasperato da anni di allenamento allo specchio e lusinghe mi aveva portato a credere. Gli sarò eternamente grata per avermi offerto tutto quello che poteva per aiutarmi a domare il mio spirito selvaggio, allo scopo di convertirlo in un alleato.

L'incredibile generosità di questi maestri è all'origine del progetto di Danza Duende, nel quale ho intenzione di riunire e concentrare l'essenza di tutto quello che mia aiuta a danzare la mia vita.

LA VISIONE GLOBALE DEL PROGETTO DUENDE

Il progetto Duende Globale è un progetto a lungo termine, che si propone di fondare un scuola universale, dedicata alle arti in generale, individuate come modo di vivere, secondo i criteri congiunti di libertà, rigore e virtù. La Danza Duende è l'insegnamento pedagogico al cuore di questa missione. Questa scuola dovrà riunire assieme tutti i mezzi atti a raggiungere questi scopi, senza discriminazioni culturali, religiose, politiche, o individuali.

L'obiettivo è espandere in maniera ottimale le qualità dell'uomo, al di là del materialismo intellettuale, o spirituale, per contribuire alla creazione di una società degna dello straordinario potenziale latente nell'esistenza umana. L'instaurazione di metodi educativi, che permettano di innalzare l'umanità ad un livello degno della sua autentica capacità di evoluzione, creerà le circostanze favorevoli per un cambiamento di prospettiva, non ancora pensabile, secondo la nostra attuale concezione della vita.

La diffusione della Danza Duende contribuirà a questo cambiamento, contribuirà all'apprezzamento generale del prezioso potenziale del corpo umano, del cui valore perdiamo il senso a causa della nostra distrazione. La danza è un mezzo eccellente, con il quale riunire i differenti aspetti delle antiche conoscenze con le scoperte attuali, in una forma universale, che oltrepassi le limitazioni conflittuali delle concettualizzazioni intellettuali.

Tutti coloro i quali praticano la Danza Duende sperimentano l'esistenza quotidiana ed ogni attività che intraprendono come espressione della propria arte.

Molti progetti diversi si sono sviluppati con intenzioni simili. La Danza Duende aspira ad unire queste scuole differenti sotto l'unico nome di un contenitore globale chiamato il "Progetto Duende". L'obiettivo principale è l'introduzione di una cultura della gentilezza e della saggezza, che venga riconosciuta da un pubblico vasto ed adattata alla realtà del nostro tempo, che è indispensabile per lo stato di benessere della nostra civiltà.

Singolarmente, gli artisti "Duende" sono sempre esistiti. **La sfida, qui e ora, consiste nel proporre l'istituzione di una scuola professionale dedicata all'insegnamento dell'arte nella sua dimensione sacra universale (non settaria) e nell'unire la comprensione della cultura con l'attenzione consapevole nel quotidiano personale, quale campo di esercitazione pratica principale.**

Invece di "sacrificarsi" per la propria arte, si tratta piuttosto di "essere" la propria arte.

Invece di produrre opere, si tratta piuttosto di fare della propria vita un'opera d'arte.

Invece di separare le fonti della conoscenza, si tratta piuttosto di riunirle senza confonderle tra loro.

Invece di aspirare alla gloria ed alla sicurezza, si tratta piuttosto di aprirsi al mondo senza aspettative né paure, raccogliendo il frutto dello stato d'animo prodotto da una simile attitudine, senza aspettare un qualche risultato futuro. Questo stato di coscienza fluida è la fonte del Duende.

L'ASSENZA DI PAURA

Di impermanenza sono impregnati tutti gli aspetti della nostra vita, tuttavia abbiamo imparato a mantenere un'illusione di solidità, di cui investiamo le condizioni della nostra esistenza. Ciononostante sappiamo che le cose possono cambiare in ogni istante: il nostro benessere economico, la nostra salute, le cose che ci rendono comoda la vita, la nostra famiglia, le nostre passioni, nulla è immune al cambiamento.

La vita danza e questa danza ci spaventa a tal punto, che abbiamo creato una società costruita sulla menzogna della sicurezza. La continuità di questa truffa ci invischia in ogni possibile corruzione e mantiene costante un panico cieco, latente nelle fibre della nostra coscienza. Noi sappiamo che la natura della nostra esistenza è effimera, ma persistiamo in uno schema mentale, che mantiene l'illusione dell'opposto. Questa schizofrenia sociale ci fa sprofondare sempre più nell'ignoranza della nostra vera natura. Ci benda gli occhi e ci impedisce di vedere l'interdipendenza evidente di tutti gli esseri viventi, le conseguenze inevitabili delle leggi naturali di causa ed effetto e l'onnipresenza infinitamente preziosa dello spazio nel quale la nostra danza si dispiega. Ci allontana dalla nostra propria evoluzione.

Questo potrebbe spiegare le critiche ed i pregiudizi ai quali è stata esposta in tutto il mondo la danza, nella sua qualità di arte sacra (contrariamente ad altre discipline) nei tempi moderni, nonché la tirannia di potenti censure religiose.

Invece di ostinarci a sostenere una cultura che nega la realtà dell'impermanenza, come essenza stessa del nostro essere, usiamo le nostre forze per riconoscere i movimenti naturali, che condizionano l'umanità da sempre. Questo è l'unico modo che abbiamo per aiutare la nostra scienza interiore in via di estinzione, la saggezza, a sgorgare di nuovo tra noi. Il corpo umano, con le sue percezioni, è il punto da cui partire per la nostra sperimentazione. Danzare ci aiuta a connetterci con l'intelligenza che è insita in noi ed a stabilire una relazione consapevole con lo spazio, oltre che a comunicare con gli altri. La danza risveglia in modo naturale un respiro di felicità ed un senso di libertà, che ci aiutano ad aprirci al mondo.

La consapevolezza di questo movimento può divenire la più importante fonte segreta della motivazione a sviluppare le nostre qualità individuali e ad imparare a vivere insieme secondo le linee di un'intelligenza dell'armonia. Solo se sviluppato in profondità, il potenziale umano insito in noi sarà in grado di aiutarci a trascendere la paura dell'insicurezza. Questo terrore è la fonte principale dei conflitti, della speculazione sfrenata e dell'arroganza.

LA PROSPERITA'

Invece di fondare la nostra esistenza sociale sulla paura, sull'aggressività, sui desideri, sull'avidità e sull'ignoranza (che sono la causa della povertà materiale, degli squilibri psicologici, dei conflitti emotivi e della sofferenza), è importante favorire le condizioni sociali, che permettano di combattere efficacemente la corruzione dall'interno, cioè a dire, partendo da sé stessi. Qui è implicato il concetto della ricchezza umana insita in noi – il risultato dell'unione di cultura e conoscenza, etica e bontà – che sta alla fonte di una prosperità sociale, derivante dalla qualità degli individui che compongono la società stessa.

I nostri sforzi costanti in questa direzione sono assolutamente necessari.

Spessissimo gli artisti amano brillare. Lo sguardo del pubblico, la sua opinione, li ossessionano. Spesso questo è un processo inconscio e l'espressione dell'artista si assoggetta al riscontro del pubblico. La paura dell'insicurezza materiale condiziona la comunicazione tra l'artista e il pubblico. Lo spazio aperto, esattamente come l'idea dell'assenza dell'ego, o dell'apertura del territorio, fanno paura. Sono prospettive terrorizzanti! Ciononostante, la generosità di una tale apertura rappresenta un beneficio infinito per tutti.

Il concetto di crescita si può applicare al capitale intrinseco dell'umanità (il suo spirito, questo sconosciuto, l'energia del corpo e la gestione delle emozioni) ed investire a lungo termine nella qualità della vita sulla terra è significativo di una visione profonda della ricchezza e della sua fonte, che è la conoscenza. Se i concetti di "profitto", o "utile" si trasformeranno intrinsecamente a favore della nostra evoluzione sociale, grazie alla nostra coscienza, alla nostra bontà ed alla nostra intelligenza, anche la prospettiva della natura del "progresso" può cambiare radicalmente.

Questo punto di vista può sembrare utopico e semplicistico, mentre è basato sulla mera evidenza. Se l'umanità evolve nel senso integrale del termine, in conoscenza e solidarietà, la

società prospererà. Se l'umanità si degrada, essa si autodistruggerà. La funzione dell'educazione, sia a livello nazionale sia privato, sembra essenziale in questo tempo, in cui lo schema familiare è in crisi.

La gestione delle priorità al centro di determinate organizzazioni sta cambiando poco a poco. Il guadagno economico sta cessando di essere il motore principale delle attività, divenendo, piuttosto, il risultato naturale di una gestione basata sulla "ricchezza" umana: la conoscenza, la motivazione e la solidarietà (bontà basilare).

Sebbene tali associazioni siano una minoranza, esse esistono e prosperano. Sono quelle che riconoscono nella Danza Duende un progetto degno di rappresentarle e di diffondere la loro attività umanitaria in settori diversi della società.

LA MISSIONE EDUCATIVA DELLA DANZA DUENDE

È importante iniziare ora a costruire il progetto Danza Duende, nonostante le difficoltà. Non c'è dubbio che molti artisti e giovani allievi troveranno qui fresche fonti d'ispirazione.

- Osate dare un significato profondo alle loro opere.
- Incoraggiate l'intesa e la solidarietà tra artisti, dando loro i mezzi per realizzare le loro visioni, in controtendenza al sistema commerciale, se necessario. Create nuovi sistemi no-profit di distribuzione e divulgazione artistiche.
- Armonizzate le diverse percezioni delle culture dell'umanità del passato, del presente e del futuro, con rispetto, ma soprattutto con un'apertura mentale libera da restrizioni concettuali.
- Incoraggiate la capacità di fondere insieme in maniera naturale le differenti influenze e tecniche di apprendimento, che provengono da ogni parte del mondo, senza mischiarle sistematicamente e senza cadere nel tranello di comporre un patchwork superficiale.
- Comprendete, curate e risanate le ferite insiste nello sradicamento, nel meticcio e nel "nomadismo" contemporaneo.
- **La capacità di "danzare" ogni dettaglio, ogni respiro, come se li si vivesse per la prima volta: il movimento precedente alla creazione di un repertorio, esistente prima della finzione, o del tentativo di riproduzione di un'espressione stereotipata: conservate la freschezza.**
- Apprendere metodi per aprire il nostro spirito, mentre scopriamo la nostra realtà personale. La scoperta precoce della nostra capacità di lavorare in maniera positiva con il nostro spirito e la scoperta successiva del legame tra lo spirito e la realtà materiale del nostro mondo.
- Lo studio precoce della nostra capacità di ricongiungere naturalmente l'esperienza interiore alla nostra attività sociale.

- Sviluppare le nostre facoltà di comunicazione e stabilire un contatto lucido con l'esperienza degli altri.
- Apprendere precocemente a gestire il nostro potenziale energetico e la nostra intelligenza emotiva. Un addestramento di questo tipo sviluppa nello studente un'attenzione ed una flessibilità in grado di portare l'allievo stesso ad impadronirsi rapidamente di differenti linguaggi artistici.
- Una disciplina che permette all'artista di interpretare i differenti "messaggi" delle percezioni, al fine di gestire la sua vita con dignità, senza che l'aspetto passionale delle sue emozioni creative consumi la sua stessa vita, o quella di coloro, che gli sono vicini.
- Sviluppare la capacità di improvvisare creando un linguaggio preciso, o, al contrario, liberandosi dalle tendenze abituali.
- Manifestare una gestualità autentica, la cui natura è universalmente consacrata dalla sua verità intrinseca: la sincronizzazione di corpo e spirito, l'unione tra cielo e terra, l'indefinibile superamento della dualità. Il Duende.
- Il lavoro consapevole sulla corruzione, al fine di gestire la carriera senza degradarsi, né perdere il "Duende" della vita.
- Una missione sociale, che consiste nel manifestare al mondo e condividere con gli altri la propria dimensione sacra in tutta semplicità.

Il progetto Duende esiste con l'intenzione di portare pace nella società, di incoraggiarne la prosperità e di trasformarla. Il seme della pace, della crescita e dell'evoluzione della nostra società germina nei nostri pensieri. Partendo dalle favolose capacità creative del nostro cervello, tutto è possibile, il meglio, così come il peggio. Da una società composta di individui frustrati, ignoranti e disturbati provengono distruzione e sofferenza. Da un'umanità fatta di individui il cui potenziale viene rispettato e coltivato degnamente nasce una società sana e deriva la capacità di gestire le risorse in maniera migliore per il bene di tutti.

L'Arte è il veicolo del nostro pensiero individuale e collettivo. L'Arte esprime le nostre realtà più profonde e ne crea di nuove. I messaggi sottili che l'Arte convoglia al di là dei confini hanno un'influenza importante sul nostro pensiero. La Danza permette di mantenere un legame diretto, concreto e viscerale tra le nostre attività abituali, la nostra energia ed il nostro spirito.

L'ORGANIZZAZIONE DEL PROGETTO DUENDE

Il progetto Duende non dovrà diventare una grossa organizzazione strutturata come un'impresa commerciale. Il progetto Duende deve operare come una rete flessibile naturale, un movimento animato dallo spirito sociale, le cui cellule si riuniscono e si sciolgono incessantemente al fine di rinascere. Queste cellule sono portatrici dello spirito libero del Duende e si "infiltrano" attivamente nella società dall'interno, ognuna nel proprio settore, con lo scopo di contribuire ad un cambiamento naturale, che avvenga senza attriti, delle prospettive di vita in un senso positivo (riduzione della sofferenza, riduzione degli abusi, superamento delle paure, moderazione della speculazione).

Il Duende deve creare vie di comunicazione e solidarietà tra tutti i diversi elementi, che possono contribuire a raggiungere questi obiettivi. Questa intenzione ha come suo propulsore la volontà e l'abilità di ciascuna persona, o di ciascun gruppo di persone, in un'area particolare, di produrre fatti favorevoli alla promozione dell'attitudine Duende. In questo modo il Duende può creare collegamenti che riallacciano le diverse discipline tra loro, senza cercare di delimitare un nuovo territorio. Il progetto Duende deve supportare le forme esistenti e crearne di nuove evitando di limitarsi a diventare solo un altro metodo.

Per sua natura il Duende è inafferrabile, esattamente come lo spazio. Se diventasse un altro strumento di potere sarebbe un'impostura. Sotto questo aspetto ha più punti in comune con una leggenda piuttosto che con la storia, con la resistenza clandestina, piuttosto che con un partito politico, è più poesia, che discorso pubblico.

La pubblicazione sul sito danzaduende.org dei nomi dei fondatori e degli studenti, così come la divulgazione, per mezzo della rete DuendeNet, di tutte le produzioni permette di fare una distinzione tra eventi prodotti dal progetto Duende ed eventi prodotti da chi vuole utilizzare in modo improprio il nome PROGETTO DANZA DUENDE per scopi personali.

I VALORI ESSENZIALI DELLA DANZA DUENDE

L'artista Duende sincronizza corpo e spirito. E generosamente celebra la vita nelle sue gioie e nei suoi momenti di dolore. La sua arte non ha fatto di lui uno schiavo, ma un essere pieno di spazio, nobile e libero. È l'immagine del cielo (nobilis), aperta alla bontà fondamentale, che a sua volta gli apre il cuore. La consapevolezza della propria nobiltà non trasforma gli artisti in tiranni mistificatori: al contrario, li riconduce alla madre terra, alla base (humus), all'umiltà.

Collegamento vivente tra cielo e terra, l'artista è uso al paradosso permanente della sua vita. La sua colonna vertebrale si dispiega flessibile tra cielo e terra, permettendo all'energia di fluire dal basso verso l'alto, dall'alto verso il basso, dagli occhi al cuore, dal cuore agli altri. Senza violare il suo spirito, o il suo mondo, l'artista lotta, con gentilezza per realizzare la sua intenzione. È paziente con le sue debolezze, perché solo vivendole può apprendere la via alla sua crescita.

Crescendo, questa amabilità entra nella portata del suo orizzonte, ha scoperto che la sua attitudine, in tutta l'ampiezza della sua diffusione, condiziona, produce e trasforma (o no) il suo campo d'azione. Questa attitudine è il suo allenamento, la sua gioia, la sua danza.

Il danzatore Duende concede a sé stesso il lusso di evolvere ed il suo obiettivo non è solo il suo benessere personale, ma anche il benessere del mondo. Ha scoperto che il suo comportamento trova, in tutto quanto lo circonda, il riflesso dell'attitudine che ha verso sé stesso. Tutti quelli che incontra si portano via per sempre una parte di lui. E vice versa. Questa certezza accende una fiamma nel suo cuore: la sua vita è qualcosa di più di un'esistenza avversata da costanti restrizioni materiali. Egli sa di essere intrinsecamente ricco di qualità, di cui il mondo ha bisogno. Qualunque cosa accada, egli coltiva queste

qualità e condivide questa esperienza quotidianamente, è un esempio vivente. Tutta la sua arte è impregnata di questa aspirazione. La danza Duende è fatta per questo.

Questa costante interdipendenza ha portato l'artista a realizzare che la sua arte si irradia dalla completezza del suo essere. Proprio come l'intero suo essere evolve grazie all'arte in questa prospettiva. E tutto poggia sulla percezione, sulla consapevolezza e sulla gestione delle informazioni complesse che il mondo gli regala costantemente.

Così il danzatore Duende lavora sul suo corpo, mentre allena il suo spirito, dal quale emerge e nel quale si immergerà tutto il movimento.

L'attitudine poetica nella vita quotidiana travalica i limiti della prospettiva ristretta, che può condizionare la nostra routine, e ha come fine l'apertura all'evidenza della nostra stessa dimensione sacra. Possiamo creare spazi nella vita di tutti i giorni, dove esperire la semplicità segreta, che abbiamo a portata di mano e che ci dona una felicità, che raramente concediamo a noi stessi di provare.

Questa trasformazione dipende integralmente dalla nostra coscienza, che interpreta e commenta incessantemente gli eventi della nostra vita per il tramite delle nostre percezioni e che automaticamente li condiziona secondo una struttura predeterminata (tendenze abituali) dai nostri ricordi, nell'abbondante flusso dei pensieri discorsivi.

La "reazione" che le nostre emozioni ed i nostri sentimenti suscitano lungo il percorso tracciato delle nostre tendenze abituali è fonte di azioni, che, a loro volta, creeranno situazioni nuove. Questi schemi rifletteranno naturalmente la somma totale di tutte queste interpretazioni. Questi meccanismi hanno il potere di portarci a confonderli con la nostra "identità", mentre sono completamente soggettivi. Possiamo cambiarli, se ci lavoriamo.

Il cerchio gira e si ripete, secondo la natura delle nostre esperienze. Possiamo convincerci che le creazioni della nostra mente siano assolutamente reali, dal momento che si manifestano in forme minacciose, dolorose, o, al contrario, sotto forma di avvenimenti ed oggetti desiderabili. Inevitabilmente questa realtà continua ad accadere fintanto che noi la manteniamo in vita nei livelli sottili ed inconsci del nostro sistema cognitivo, senza rendercene conto.

Gli esercizi di danza Duende rendono questi processi evidenti e maneggiabili.

È sufficiente un adeguamento minimo del modo in cui rispondiamo agli eventi che ci colpiscono per constatare che un mutamento ha avuto luogo a tutti i livelli della nostra esistenza, incluso, naturalmente, il livello di qualità della nostra espressione. L'allenamento ci permette di scoprire le svariate qualità latenti nel nostro spirito: libertà, apertura, audacia, potenza, capacità di adattamento, grazia, eleganza, precisione, immaginazione, tenerezza e presenza.

Questa "regolazione" del nostro comportamento è facile da iniziare, ma difficile da mantenere. L'intenzione di trasformare sé stessi è presente all'essenza di tutte le religioni del mondo. Ci sono innumerevoli esempi di etica della politica (la dichiarazione universale dei diritti dell'uomo, come esempio principe) che cercano di incoraggiare uno sforzo in tal senso e, ovviamente, questo è anche il tema centrale in psicologia e filosofia.

DANZA DUENDE: LA SCIENZA E L'EVOLUZIONE DELL'UMANITÀ

Nel corso del secolo scorso ci sono state numerose ricerche su questi argomenti e, poiché i risultati sono stati riconosciuti da una parte imponente della comunità scientifica, la loro vasta divulgazione li ha resi attualmente accessibili.

L'interazione tra il corpo, i centri cognitivi e ciò che chiamiamo, oscuramente, spirito, fa sì che l'essere umano non venga più separato in compartimenti stagni. La relazione tra lo stato di agitazione, piuttosto che di calma, della coscienza e le corrispondenti condizioni fisiologiche sono fonte di ispirazione per studi condotti nelle migliori università. La relazione tra il nostro spirito e lo spazio è altresì oggetto di studio.

La Danza Duende ci permette di connettere la nostra esistenza ad una dimensione più profonda del mondo, che si apre a noi, come risultato dell'esperienza dell'attenzione e dell'intuizione. La percezione dello spazio, la consapevolezza precisa delle percezioni sensoriali, l'esperienza del movimento, del ritmo, delle forme, dell'armonia e delle vibrazioni, il lavoro in gruppo, la calma e la creatività, ci rendono capaci di risvegliare e raffinare la nostra curiosità scientifica. Alcune delle nuove teorie scientifiche descrivono esattamente la nostra esperienza nell'azione artistica.

È ormai da anni che **Antonio R. e Hannah Damasio** studiano l'interazione tra la gestione delle emozioni e la salute mentale e fisica; l'efficacia del coefficiente intellettuale in relazione ad una buona gestione dei sentimenti.

ANTONIO DAMASIO:

Riconoscimenti e premi

- The Arnold Pfeffer Prize, 2002
- Reenpaa Prize in Neuroscience, Finland, 2000
- Prix Plasticité Neuronale, Ipsen Foundation, 1997
- Elected to American Academy of Arts and Sciences, 1997
- Elected to Neurosciences Research Program, 1997
- Elected to the National Academy of Sciences' Institute of Medicine, 1995.
- Golden Brain Award, 1995.
- Order of Santiago da Espada (Grand Oficial), 1995.
- Elected to the European Academy of Arts and Sciences, 1993.
- Pessoa Prize, 1992.
- Elected to the Royal Academy of Medicine of Belgium, 1991.
- William Beaumont Prize from the American Medical Association, 1990.

Attività professionali /Comitati di redazione

- Planning Subcommittee, National Advisory Neurological Disorders and Stroke Council (1994-1998)
- Board Editor, Learning and Memory (Cold Spring Harbor Laboratory); Journal of Neuroscience; Transactions of the Royal Society; Consciousness and Cognition; Neuroscience News; The Neuroscientist; Learning and Memory; Human Brain Mapping; European Neurology; Cognitive Brain Research; Cerebral Cortex; Brain and Cognition; Brain and Behavioral Sciences

Campi di ricerca:

- Neurobiologia della mente, in particolare la comprensione dei sistemi neuronali che sottendono alla memoria, al linguaggio, alle emozioni ed alle capacità decisionali.
-

Mihaly Csikszentmihalyi ha pubblicato vari lavori sulla sua definizione dello stato del "fluire" (o esperienza dell'optimum) e del suo opposto, l'entropia psichica.

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

"Flow Theory", Premio The Thinker of the Year Award assegnato a Mihaly Csikszentmihalyi, professore ed ex presidente del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Chicago, che ha dedicato il lavoro di una vita allo studio di ciò che rende le persone realmente felici, soddisfatte e realizzare.

Mr.Csikszentmihalyi è principalmente conosciuto come l'architetto della nozione del fluire nella creatività; le persone entrano nello stato del fluire quando sono completamente assorbite da un'attività, nello svolgimento della quale perdono la cognizione del tempo e provano sensazioni di grande soddisfazione. Mr.Csikszentmihalyi descrive lo stato del fluire come "l'essere completamente coinvolti in un'attività, che si esegue per amore della stessa. L'ego crolla. Ogni azione, movimento e pensiero consegue inevitabilmente al precedente, come succede nella musica jazz. L'intero essere è coinvolto e si utilizzano le proprie capacità al massimo."

Il **Dalai Lama** ha frequentato assiduamente incontri tra praticanti della meditazione e scienziati, con lo scopo di promuovere nuove investigazioni sullo spirito e sull'universo e di prendervi parte.

Il famoso monaco francese **Matthieu Ricard**, notevole rappresentante della comunità scientifica ed ardente praticante della meditazione, tiene conferenze su questi temi in tutto il mondo e ha pubblicato di recente dei lavori su filosofia, scienza e spiritualità.

MATTHIEU RICARD

"Monaco buddista da più di trent'anni, figlio del filosofo Jean-François Revel ed autentico ambasciatore della cultura tibetana in Francia, Matthieu Ricard era di passaggio a Parigi come traduttore del dalai-lama e per presentare il suo ultimo libro Plaidoyer pour le bonheur (Arringa per la felicità). L'occasione per evocare il suo sguardo sul mondo, le sue convinzioni, le sue azioni. Incontro con un uomo ricco della sua doppia cultura, allo stesso tempo discreto e benevolo. Zen, insomma"

Daniel Goleman ha infiammato migliaia di lettori con il nuovo concetto dell'intelligenza emotiva

DANIEL GOLEMAN

"Nelle osservazioni che ha fatto come conclusione di una riunione della direzione generale tenuta nel 1999 sul tema delle sfide in materia di leadership, l'ex commissario dei Servizi correzionali del Canada, Ole Ingstrup, ha fatto osservare come il campo dell'intelligenza emotiva fosse 'qualcosa che bisogna investigare più a fondo.' Inoltre, il concetto di intelligenza emotiva ha preso piede ed applicazione negli ambienti universitari. Sono stati concepiti programmi volti a migliorare l'intelligenza emotiva dei dirigenti e sono stati messi in pratica, mentre le università in tutti gli Stati Uniti hanno iniziato a proporre corsi mirati al perfezionamento dell'intelligenza emotiva"

"Il bestseller internazionale di Daniel Goleman, Emotional Intelligence (Intelligenza emotiva) ha mutato per sempre il nostro concetto di 'avere un'intelligenza brillante', mostrando come l'intelligenza"

emotiva (EI) (Emotional Intelligence - Intelligenza Emotiva) – il modo in cui gestiamo noi stessi e le nostre relazioni – può determinare il successo nella vita più di quanto faccia il QI (Quoziente Intellettivo). Dopodiché, *Working with Emotional Intelligence (Lavorare con l'intelligenza emotiva)* ha svelato come anche certe straordinarie prestazioni di carriera dipendano dall'EI.

Ora Goleman lavora in team con ricercatori riconosciuti nel campo dell'EI, quali Richard Boyatzis e Annie McKee per investigare il ruolo dell'intelligenza emotiva nella leadership. Rivelando l'esistenza di connessioni neuroscientifiche tra il successo di una società, o il suo fallimento e la 'leadership primaria', gli autori argomentano su come le emozioni di un leader siano contagiose. Se un leader trasmette energia ed entusiasmo, la società di cui è a capo prospera, se un leader emana negatività e conflittualità, la società ristagna. Questo concetto dirimpante responsabilizza i leader ad orientare le loro emozioni nella giusta direzione, se vogliono ottenere un impatto positivo a livello di utili, o strategia.

Derivando le loro conclusioni da decenni di analisi nell'ambito delle organizzazioni in classi a livello mondiale, gli autori mostrano come leader di una certa rinomanza – sia Direttori Generali di società, che manager, allenatori sportivi, o leader politici – eccellano nel loro ruolo non solo grazie alle loro capacità ed alla loro intelligenza brillante, ma anche per la loro abilità nell'entrare in connessione con gli altri, utilizzando le loro competenze di EI, quali l'empatia e l'autocoscienza. Questi leader impiegano fino a sei diversi stili di leadership – dallo stile lungimirante, allo stile dell'allenatore, a quello del battistrada – passando fluidamente dall'uno all'altro a seconda di quanto richiedono le diverse situazioni."

Elisabeth Kubler-Ross ha tirato fuori dal cassetto dei tabù un argomento reale come quello della nostra esperienza dell'agonia e della morte.

ELISABETH KUBLER-ROSS

"un'autentica cittadina del mondo, la dottoressa Kubler-Ross ha doppia cittadinanza, statunitense e svizzera. Dopo essersi laureata in medicina in un'Università svizzera nel 1957, ha proseguito gli studi a New York, prendendo la specializzazione in psichiatria all'Università del Colorado nel 1963.

Dopo anni di studio e ricerca, la pubblicazione del suo primo libro "On Death and Dying" (sulla morte e sul morire) nel 1969 le ha immediatamente attirato l'attenzione del mondo. La dottoressa Kubler-Ross ha pubblicato nove libri, che trattano il fenomeno naturale della morte."

Rupert Sheldrake ha elaborato la teoria dei Morphic Fields - Campi Morfogenetici. Si tratta di una teoria delle origini delle forme, della loro nascita, continuità e trasformazione nel tempo

RUPERT SHELDRAKE

"Rupert Sheldrake è un biologo, autore di più di 75 trattati scientifici e di dieci libri. Ex Assegnista di Ricerca della Royal Society, ha studiato scienze naturali all'Università di Cambridge, dove era borsista del Clare College, prendendo una doppia laurea con il massimo dei voti e vedendosi conferire lo University Botany Prize (Premio di Botanica). In seguito ha studiato filosofia all'università di Harvard come Assegnista del Frank Knox Memorial Fellowships, prima di tornare a Cambridge, dove ha ottenuto il Dottorato di Ricerca in biochimica. Come borsista del Clare College all'università di Cambridge, ha condotto ricerche sullo sviluppo delle piante e sull'invecchiamento delle cellule. Al Clare College è stato anche Direttore agli Studi per la biochimica e la biologia cellulare."

I campi morfogenetici – o energetici – dell’attività mentale non sono confinati all’interno della nostra testa. Si estendono molto al di là della delimitazione del cervello, attraverso l’intenzione e l’attenzione. Noi già conosciamo bene il concetto di campi energetici che si estendono al di fuori degli oggetti materiali dai quali originano: per esempio conosciamo i campi magnetici, che sono più ampi delle superfici dei magneti; il raggio d’azione della forza della gravità terrestre va ben al di là della superficie della terra stessa, trattenendo nella sua orbita anche la luna e il “campo” di un telefono cellulare si estende molto oltre la dimensione del telefono. Con una modalità simile i campi energetici della nostra mente si irradiano ben al di là dei confini materiali del cervello.

Recenti ricerche scientifiche pubblicate sul **The New York Times** e su **Science & Vie** hanno messo in discussione la nostra abituale percezione dei fenomeni. È possibile osservare la stessa particella in due luoghi contemporaneamente. Questa scienza della “non localizzazione” mette alla prova la nostra visione di spazio e tempo. E si indirizza verso un incontro con l’antica saggezza del passato.

La fisica quantistica mette profondamente in discussione la relatività della nostra percezione del mondo.

“La fisica quantistica ci dice che tutto ciò che vediamo non è l’immagine reale registrata dai nostri occhi, bensì è un’immagine che è stata creata dalla nostra mente. Se potessimo cambiare questo processo, vedremmo che tutti gli oggetti e gli esseri viventi fanno parte di/sono costituite da un raggio tridimensionale che crea ciò che vede la nostra mente. Ma dobbiamo anche realizzare che le dimensioni sono quattro e non tre, come ci era noto finora. È stata aggiunta la dimensione temporale, cosicché abbiamo altezza, lunghezza, ampiezza e tempo. Il tempo si può contrarre o estendere in relazione all’energia ed alla gravità che sono state concentrate, per esempio in un buco nero, oppure possiamo fare noi un piccolo esperimento prendendo due orologi e mettendone uno all’entrata ed uno sul tetto dello stesso grattacielo. Dopo un po’ di tempo vedremo che l’orologio sul tetto registra un leggero ritardo.

Cos’è dunque questo raggio?

Nella nuova fisica si afferma che si tratta di energia dallo spazio, ovvero possiamo dire che si tratta dell’energia globale che riempie di sé ogni cosa nello spazio e qui sul nostro pianeta. Come possiamo comprendere, tutti gli esseri viventi sono parte di questa energia e parte dell’universo.

La fisica quantistica è una nuova religione, o una nuova filosofia?

La risposta viene dagli scienziati, che affermano che probabilmente l’intera teoria quantistica potrebbe diventare una nuova modalità di comprensione delle cose attorno a noi e, di conseguenza, della nascita dell’universo e del nostro mondo.”

(.....) Perciò, nemmeno i creazionisti, corrente evangelista americana, che si propone di introdurre l’idea della creazione, secondo la Bibbia, nei manuali scolastici, riesce a perturbare il dialogo che si sta svolgendo, negli ultimi anni, tra Dio e la scienza. Addirittura, sempre più, sono gli scienziati stessi a portare a livello di discussione pubblica il concetto di un’emozione artistica, diversa dall’emozione intellettuale, come luogo, nel quale la teologia dice abiti Dio. Già da molto tempo è stata abbandonata la visione dell’uomo come ultimo anello della catena della creazione, come ci assicura Christian de Duve “Quello che sappiamo oggi sull’origine della vita ci porta a pensare che il genere umano sia solo la manifestazione di una realtà intermedia, che scomparirà da qui a un migliaio d’anni.

Il numero di neuroni nell'uomo si è triplicato negli ultimi due milioni di anni. Attualmente, l'uomo nel prossimo millennio raddoppierà di nuovo il numero dei neuroni, creando definitivamente una nuova realtà concernente sé stesso, che ci pone molte domande. Questa nuova fase di sviluppo, il Premio Nobel la chiama la realtà ultima, che non è Dio, secondo quanto ci spiega, ma "un'intelligenza intuitiva, che corrisponderà all'emozione artistica".

Quindi l'artista sarà, per Christian de Duve, "il mezzo che ci farà giungere molto vicino a questa realtà ultima" che alcuni chiamano Dio (i credenti) e che qualche scienziato definisce "emozione artistica", il dialogo filosofico del futuro potrà, perciò, avvenire attraverso la comunicazione che si è preparata tra Arte e Scienza e non più tra religione e conoscenza scientifica.

Dio è stato definitivamente eliminato? No, assolutamente. Solamente l'idea che ci facciamo di lui viene rapportata, non ad una conoscenza appresa intellettualmente, ma all'intuizione, che viene elaborata nell'ambito dell'arte, o se vogliamo, della creazione.

Dio sarà sempre il creatore, e noi, gli uomini, vivremo permanentemente nell'inquietudine di incontrarlo. È precisamente questa idea di Dio che, in ultima istanza, ci spinge a viaggiare nello spazio alla ricerca dell'idea di infinito. Se esiste un confronto in termini di idee, sarà sempre provocato dall'apparente discordanza tra le scienze che trattano lo spazio e le scienze che trattano la terra. Da qualche parte, là, troveremo il luogo dove l'inquietudine viene accolta.

Pascal già ci aveva detto che l'uomo è sospeso tra l'idea dell'infinitamente piccolo e l'idea dell'infinitamente grande. Quando osserviamo lo spazio dalla terra, ci collochiamo da qualche parte nella dimensione dell'infinitamente grande. Ma se guardiamo alla terra dallo spazio, è nell'infinitamente piccolo che la nostra inquietudine trova pace.

E in questo scenario, lacerato dalla fiabesca presenza dell'uomo nello spazio, l'astronauta, dopo aver messo piede sulla luna, non sopporta la solitudine del vuoto e in maniera molto umana chiede all'oscurità: "c'è qualcuno lì?"

Per ora, no, nessuno!!

Ana Paula Lemos (revista Máxima)

Questi sono solo alcuni tra i ricercatori moderni, che ci danno una visione nuova del nostro straordinario potenziale di esseri umani, che è stato escluso dall'ufficialità per troppo tempo, quando non è stato ridotto ad una limitata struttura intellettuale. La credibilità delle loro pubblicazioni ci aiuta a rivedere i nostri assiomi e ad interessarci alle antiche sapienze, che sono state censurate in blocco in seguito agli abusi storici di determinati poteri.

Il confronto tra le investigazioni scientifiche recenti, le antiche tecniche di studio dello spirito e la nostra percezione del mondo apre un campo di ricerca favorevole alla formazione della Danza Duende. Noi scopriamo che tutta la nostra vita, al di là delle apparenze a cui ci aggrappiamo, è una grande dimostrazione di messaggi, bellezza, profondità e danza.

Queste investigazioni dimostrano chiaramente una cosa: siamo esseri umani, la nostra esistenza è il risultato sofisticato di una natura straordinariamente intelligente ed interdipendente. La qualità della nostra consapevolezza ha un ruolo chiave in questa interdipendenza e noi, per troppo tempo, abbiamo trascurato il fatto che questa consapevolezza si nutre di attenzione, spazio, affetto e che ha bisogno delle nostre cure.

Il nostro spirito è molto potente ed infinitamente creativo e c'è ancora molta strada da fare per comprenderlo. Tutti noi, ognuno secondo le sue capacità, partecipiamo attivamente di

questo potere, che lo vogliamo o no. Se non modifichiamo lo squilibrio esistente tra la nostra interpretazione delle apparenze, l'origine del suo insorgere ed il nostro proprio benessere, la nostra società sembra pronta a vacillare in uno scenario catastrofico, che rispecchia i nostri pensieri confusi!

In forza della globalizzazione questa teoria ci riguarda tutti. I nostri figli si confrontano senza risorse con prospettive future angosianti. E noi lo sappiamo.

Allo stesso tempo abbiamo motivo di credere che l'umanità abbia raggiunto un livello di maturità tale da permetterle di oltrepassare il limite dell'ignoranza, che consiste nel mancato riconoscimento dei benefici a proprio favore nel lungo periodo. Mettersi immediatamente all'opera è l'arte che noi svilupperemo nell'ambito del Progetto Duende.

LA SCONFITTA DELL' IGNORANZA

Cosa stiamo aspettando per metterci a combattere con tutte le nostre forze contro l'ignoranza e "rettificare" le nostre abituali tendenze distruttive?

Che cosa stiamo aspettando per spingere i nostri figli a scoprire l'incommensurabile valore delle loro esistenze? ... e dar loro gli strumenti per sviluppare il loro potenziale personale? Questo processo li porterà a riconoscere il valore del potenziale umano negli altri, prescindendo dall'origine, dalla cultura , o dal credo di questi "altri".

In una fase di creazione artistica, è sufficiente creare situazioni semplici in un gruppo di persone, perché tutte scoprano questa ricchezza. Non è necessario parlarne: succede naturalmente quando le persone si aprono ed accettano la loro realtà e quella di chi le circonda.

Un processo personale e sociale di questo tipo richiede che si cerchi il coraggio di mettere in discussione le nostre opinioni e rivedere le attività nelle quali siamo coinvolti.

La forza motivazionale risultante dalla scoperta del nostro potenziale ci rende capaci di rifiutare di continuare a prender parte ad attività degradanti per la nostra dignità e per quella degli altri e nocive per la salute del nostro ambiente. Questo punto è essenziale nella visione del nostro progetto, ma è molto difficile da implementare e da mantenere in un primo tempo.

L'equivalente simbolico di questo percorso è la traversata del deserto, con le sue tentazioni: la frutta, l'oasi, la sorgente d'acqua che cerchiamo, stanno nascoste appena al di là dello sforzo, che ci è richiesto per superare la paura. L'impegno richiestoci si nutre della motivazione e la motivazione nasce dall'apprezzamento, dalla visione, dalla generosità e dall'accettazione.

Dobbiamo mettere in discussione la nostra paura dell'insicurezza, la nostra tendenza ad essere corrotti (intellettualmente, emotivamente e con mezzi economici) e sviluppare la fiducia nel valore della nostra attitudine. L'allenamento Duende implica, intrinsecamente, riflessioni profonde e scambio su temi come questi.

Sembrerebbe che per lungo tempo abbiamo coltivato una tendenza sistematica a scoprire l'errore, il "colpevole" o il fallimento al di fuori di noi e a "pretendere" e ad "esigere" che questo cambiasse ... chiedendo agli altri. Non importava chi designavamo come colpevole. Questo atteggiamento condiziona e favorisce la pigrizia mentale, la mancanza di immaginazione e la codardia. Le nostre difficoltà ci sembrano causate da un agente esterno: il potere, la povertà, la globalizzazione, il denaro, la religione, il terrorismo, la televisione, il clima, lo stress, "mia suocera" ... non mancano i colpevoli e comunque sono sempre gli "altri" a dover cambiare.

Mentre aspettiamo, cerchiamo di convincere i "cattivi" a cambiare senza accorgerci del nostro potere di creare la realtà che ci riguarda. Un certo sforzo da parte nostra può trasformarci in persone capaci di prendersi cura efficacemente degli altri attorno a loro, invece di criticarli. L'arte è uno strumento meraviglioso per studiare questi aspetti della nostra vita e della nostra società e per educare le generazioni future.

LA SAGGEZZA TRA NOI

Se ci soffermiamo a studiare le vite di personaggi che sono stati grandi esempi di spiritualità, storicamente rispettati, scopriremo che, in genere, predicano la semplicità, l'introspezione, l'amore incondizionato, la calma interiore, la fratellanza ed il perdono.

Senza cadere nella banalità semplicistica dell'opposizione del bene al male, possiamo constatare che queste persone universalmente riconosciute per la loro saggezza, hanno dedicato le loro vite a condividere la loro scoperta di un potenziale umano più evoluto. Uno stato di felicità, una visione che hanno sperimentato nei fatti. Le loro vite non sono state fatte di teorie, o idee astratte, bensì sono state il frutto di un modo interiore di essere, che li ha condotti ad una condizione dello spirito libera, fatta di leggerezza, altruismo e profondità.

Sono le loro vite, il loro "duende", il loro esempio che ci ha così colpito attraverso le epoche e non le loro parole. Sono realmente esistiti. Hanno realmente sofferto, e tuttavia hanno continuato a sorridere dolcemente e la loro presenza risana. Il loro messaggio consiste nel trasmetterci il coraggio di provarci a nostra volta. Sono degli esempi. Ci dicono che "è davvero possibile seguire un percorso di conoscenza che ci libera dalla stupidità!" Oggi possiamo aggiungere che è davvero importante farlo.

Curiosamente, i loro propositi risultano simili attraverso le diverse epoche e culture. Tuttavia, quando veniamo colti di sorpresa rispondiamo: "Sì, va bene, ma non sono mica un santo!"

I "santi" presenti nel mondo sono stati, o sono, semplicemente degli esseri umani. La loro superiorità sta nel loro coraggio: non hanno indietreggiato di fronte alla paura di lavorare su sé stessi. Il loro coraggio si fonda sulla certezza del senso della vita, sullo sviluppo delle straordinarie capacità intrinseche dell'essere umano e sul lavoro serio, che si può intraprendere, invece di vivere nel timore permanente evocato dal pensiero della morte.

Se fossimo solo perdenti senza speranza, i saggi non avrebbero detto niente per cercare di aiutarci. Si direbbe che loro avessero più fiducia nella nostra capacità di cambiare di quanta non ne abbiamo noi stessi.

Paradossalmente sembrerebbe che l'unico cambiamento reale mai attuato nel nostro mondo sia quello che la somma degli individui manifesta nel profondo, in tutte le sue innumerevoli forme! E che un individuo da solo può realizzare per la felicità, o l'orrore degli altri. La storia è piena di esempi eclatanti in tal senso.

Senza che perdiamo il nostro tempo in congetture basate sulla speculazione intellettuale, o sulle differenti opinioni, che sentiamo esprimere attorno a noi, un progetto come quello dell'Arte Duende ci propone di vivere in un modo diverso, di instaurare, promuovere ed attivare qui e ora un senso di dignità nelle nostre vite e, per estensione, in quelle di tutti gli esseri viventi. Ci propone di scegliere ciò che vogliamo diventare, di sviluppare la nostra umanità.

Siamo nati qui. La nostra esistenza ha un valore. Siamo esseri umani provvisti di un corpo, dotati della parola e di uno spirito meraviglioso, che ne dite se ne traiamo il meglio prima di morire? Come possiamo gestire questo tesoro?

Tutta l'esistenza è interdipendente da tutte le altre esistenze, da quelle infinitamente piccole, a quelle infinitamente grandi.

I processi che ci rendono capaci di creare sono gli stessi che ci possono portare alla distruzione. Cerchiamo di conoscerli, di comprenderli, di tranquillizzarci. Insieme.

Per lavorare in questa direzione abbiamo bisogno di comprendere il nostro spirito. Una delle vie più potenti per connetterci con la nostra coscienza sottile e svelarla con chiarezza è la via dell'arte espressa in tutte le sue forme.

Il progetto Duende ci propone di non aspettare più, di rinunciare alle nostre piccole lotte egoistiche, di carattere intellettuale, religioso, mediatico, economico e politico e di creare attivamente delle scuole, delle situazioni, di formare degli insegnanti e di creare delle opere. Raggruppiamo le intenzioni di numerosi esseri umani, in modo tale da far loro indirizzare il loro spirito combattente verso priorità essenziali, per aiutare le generazioni che verranno a migliorare la situazione dell'umanità.

Grazie al nostro atteggiamento reindirizziamo la corrente. Grazie alle nostre opere d'arte influenziamo chi ci circonda, senza aspettarci nulla in cambio. Siamo semplicemente soddisfatti di essere vivi in un mondo straordinario. Impariamo a vivere insieme correttamente.

La vita come arte... per tutti.

IL DUENDE NELLA VITA QUOTIDIANA

Spazio.

Prima del pensiero.

Tra un pensiero e l'altro.

Tra le sillabe e le lettere. Tra i suoni, nei suoni, attorno ai suoni.

Il mondo della percezione visiva, il mondo dei suoni, il mondo sensoriale e la creazione intellettuale condizionano la nostra società e la nostra capacità di comprendere la vita in ogni momento. E vi siamo costantemente ed intensamente esposti.

Tutto quello che ci circonda nella vita quotidiana condiziona le nostre percezioni e programma le nostre reazioni: i colori, la loro disposizione, il marketing, le forme ed i loro codici, l'architettura, l'urbanistica, la musica, i suoni, il linguaggio, la letteratura, il nostro corpo ed il suo movimento ... Ognuna di queste manifestazioni veicola un valore simbolico che trasforma il nostro stato d'animo. Nello stesso momento queste manifestazioni vengono alla luce in uno spazio condizionato dall'attitudine della mente, che crea questi simboli. Qualche facile esempio: i segnali stradali, la pubblicità, la moda, la decorazione di un piatto, l'architettura...

L'INTERDIPENDENZA

Allo stesso modo le manifestazioni artistiche dipendono dalla visione e dall'intenzione da cui nascono. Creano, aprono e chiudono porte in tutti i fondamenti inconsci della nostra società.

La cultura può essere fonte di conoscenza, come di ignoranza, di benessere ed evoluzione, come di limitazione e sofferenza, in relazione allo spirito dal quale nasce. L'arte è contagiosa. È sempre una forma di magia, che sia nera, bianca, o grigia.

Quando si mette alla ricerca dell'autenticità, l'apprendista Duende trova una nuova dimensione sacra, intanto che si libera poco a poco delle vecchie abitudini e dell'ossessiva centratura sul suo ego. Senza fare sermoni, possiamo dire che l'intenzione prioritaria dell'artista sia quella di portare bontà e benessere a tutti gli esseri che formano il suo mondo. Proprio come farebbe un cuoco, che cura ogni dettaglio del pasto che prepara e si preoccupa anche della digestione dei suoi ospiti, dopo il pranzo, il progetto Duende coltiva lo sviluppo di uno spirito nuovo, della curiosità, del rispetto e dell'apertura mentale. Questa aspirazione si rivela in forma concreta, sotto forma di sogni potenziali e di progetti diversi, che hanno origine nel sentimento di ricchezza intrinseca, nutrito dalla pratica quotidiana della generosità.

La formazione Duende mira a sviluppare queste capacità negli studenti, parallelamente alla cultura del sentimento di partecipazione e responsabilità nei confronti del mondo nel quale viviamo. L'esigenza personale dello studente lo porta ad andare al di là dell'impulso primario di creazione ed espressione, conducendolo ad investigare la natura di quello che vuole comunicare ed esprimere e la sua elaborazione.

PRINCIPI DI PITTURA – TOSA MITSUOKI-HONCHO GAHO TAIDEN

Il significato dell'espressione "corrente dello spirito" sta ad indicare che un pittore, quando inizia a creare un'opera, fa sì che la sua anima fluisca attraverso il suo corpo. Se la sua anima è piccina ed il

suo spirito inadeguato, la sua pittura risulterà debole, poco efficace e completamente insoddisfacente. L'opera di un pittore dovrebbe essere tenera, delicata e dolce nel dolore, rude e forte nella rabbia, generosa e spontanea nella gioia; è essenziale che il pittore sia preciso nel riconoscere l'emozione ...

Con l'espressione "movimento della vita" si intende che la rappresentazione di un Dio, di un demone, di una belva, di un uccello, o di un albero deve contenere lo spirito di quello che rappresenta e così trasmettere a chi guarda la sensazione che la cosa stessa stia di fronte a lui. Un guerriero deve mostrare la sua arte marziale, una nobildonna la sua eleganza affascinante, un monaco Buddista, l'aspetto sacro della sua missione. Questo principio implica che l'arte della pittura debba rendere manifesto lo spirito di ogni cosa, o persona ... un quadro che non trasmetta lo spirito della cosa che raffigura non conterrà nulla di divino e sarà come un santuario privo del suo dio. Un artista comune non è in grado di infondere questo spirito nei suoi lavori. (...) Non sarebbe necessario parlare dei principi della pittura, se dipingere non fosse altro che copiare delle forme. Lo scopo ultimo della pittura è rappresentare lo spirito delle cose ...

Coltivare, studiare, nutrire e manifestare questa profonda attitudine altruistica dona all'artista Duende una forza, una tranquillità ed un coraggio incorruttibili, poiché lui o lei provano soddisfazione nel conservare questa attitudine e nella pratica della loro arte. La qualità sottile dei messaggi che gli vengono comunicati nella pratica del quotidiano diventano via via più precisi, cosicché egli possa liberarsi dall'aspirazione materiale a futuri profitti (per esempio: essere sempre il migliore, ottenere più denaro, apparire nei media, accumulare strumenti di potere).

Ogni momento, ogni giorno, ogni cosa che accade insegna all'artista come evolvere. Grazie all'attenzione alle sue percezioni sensoriali, al senso risvegliato dello spazio e del silenzio, il mondo fenomenico diventa il suo insegnante.

L'artista Duende è profondamente coinvolto in un'investigazione, attraverso la quale egli apprende a conoscere meglio sé stesso. Egli realizza che le grosse difficoltà insite in questa esigenza di conoscenza sono molto importanti perché gli rivelano ciò che le maschere dissimulano. Mostrano la strada chiaramente, come in una mappa. L'artista impara a vivere in questa prospettiva di disponibilità, indispensabile nei confronti della sua vocazione.

Jack Niland parla di un maestro tibetano della tradizione Bon Po, che gli disse: « quando ti senti pieno di spazio, sei felice e leggero e hai un desiderio naturale di estendere questa sensazione a chi ti circonda. L'arte è questo, è condividere questa benedizione con gli altri ».

Una relazione cosciente con lo spazio, la pratica della meditazione, lo sviluppo della virtù, il riconoscimento e la gestione delle emozioni profonde, l'accettazione della realtà, così come si presenta, la sincronizzazione di corpo e mente fanno sì che questa benedizione appaia sempre più spesso, indipendentemente dalle circostanze.

A dispetto dei drammatici alti e bassi della vita, possiamo esperire questa benedizione in maniera immediata cantando e danzando. È facile e naturale coltivare questa libertà. È così che è nato il jazz in condizioni miserande. Gli schiavi neri sopravvissero come popolazione e si innalzarono al di sopra della loro deplorabile situazione, grazie alla loro arte. In Spagna accadde lo stesso ai gitani, che hanno ritrovato una certa dignità nella società spagnola grazie al Flamenco.

L'espressione di questo godimento si manifesta nella nostra arte, che diventa la semplice condivisione reciproca del nostro spirito avventuriero con il mondo, una chiara e precisa rappresentazione del nostro stato d'animo.

GESTIRE UNA CARRIERA ARTISTICA

Nella sua qualità di progetto globale il progetto di Arte Duende ha chiari scopi sociali, che illustreremo alla fine di questo capitolo. Lo studio di questi obiettivi è parte integrante della formazione Duende. La chiarezza riguardo a questi obiettivi e l'impegno per la loro realizzazione rafforzerà la motivazione dell'artista tanto quanto la sua capacità di resistere a fronte degli ostacoli che incontrerà. L'artista imparerà ad apprezzare il valore di questa sua attitudine in un mondo ancora timoroso al momento di investire seriamente in valori umani e sacri.

La missione fondamentale del Duende è quella di promuovere, ispirare ed incoraggiare la freschezza, l'incorruttibilità e l'apertura nel cuore della comunità artistica per il tramite di strategie basate sull'educazione – intellettuale ed emozionale – sull'organizzazione, sulla coordinazione e sulla solidarietà tra progetti diversi, che condividono la stessa visione.

In questo modo, il progetto Duende, grazie all'influenza simbolica potente degli artisti e delle loro attività solidali, può contribuire a gettare il seme di una società risvegliata, votata all'esplorazione a fini altruistici del proprio potenziale intrinseco.

Partendo dal principio basilare che è di pertinenza degli artisti stessi reagire insieme contro la volgarizzazione del mercato, difendendosi senza pietà dallo sfruttamento commerciale del loro talento, l'arte Duende offre prospettive di liberazione dello spirito dalle gabbie mentali del bisogno di successo, della competizione, o della sete di gloria. Gli esercizi permettono di dotare lo spirito di strumenti atti a mantenere l'eleganza di un'attitudine libera e generosa.

Possiamo osservare, guardandoci attorno, o rivolgendoci al passato, che nulla, né le nostre ricchezze materiali, né le nostre preoccupazioni, né i nostri amici, né la nostra famiglia, né le nostre proprietà ci saranno per sempre. Se noi non li perdiamo, sono loro a lasciarci, o saranno la malattia, la vecchiaia, la guerra, le catastrofi, o la morte, che si porteranno via ciò che resta. Nessun paese ha mantenuto il potere per sempre. Tutti i grandi imperi crollano, prima o poi. E altri li rimpiazzano. 200 anni passano in fretta, i nomi vengono dimenticati e le lingue cambiano. Le grandi civiltà scompaiono senza lasciare una chiara traccia di quello che hanno ottenuto a prezzo di così grandi sforzi, di così tanto sangue e tante lacrime versati.

È senza scopo sprecare tempo ed energia preoccupandosi esclusivamente del successo, della gloria, del potere e dei beni materiali. Possiamo osare di fare un uso migliore della nostra vita. I nostri istinti viscerali di competizione, ambizione e sete di potere possono prendere una direzione nuova alla luce di queste semplici constatazioni, se noi ne prendiamo realmente coscienza. Il nostro bisogno d'amore e di riconoscimento si placa man mano che scopriamo il piacere intrinseco nella creatività e dello scambio interculturale produttivo all'interno del progetto. L'ambizione, il bisogno di riconoscimenti, la paura della povertà e la

sensazione di carenza interiore sono le esche che possono agganciare gli artisti alla corruzione. Se la loro formazione li immunizza contro queste fragilità, la comunità artistica ne trarrà beneficio nel lungo periodo.

L'espansione della creatività (Libertà - Cielo), i progressi prodotti dal rigore (Ritmo, Armonia - Terra) e la buona gestione della comunicazione ottenuta lavorando sulle emozioni (Cuore, Intelligenza - Virtù) permetteranno all'apprendista di trovare il suo posto in un mondo che ha bisogno di qualità. La Virtù porta prosperità, se è accompagnata dal lavoro e dall'intelligenza. I mezzi di sussistenza indispensabili arrivano in modo naturale, nel momento in cui la persona trova la sua vocazione specifica per nutrire il mondo. La ricchezza scaturisce spontaneamente da questa attitudine verso sé stessi e gli altri e non si tratta esclusivamente di ricchezza materiale, ma, a volte, di incontri, della presa di coscienza, di viaggi e della capacità crescente di apprendere in ogni situazione.

La nostra eredità fondamentale è duratura. Ciò che trasmettiamo si incide profondamente nello spirito degli esseri viventi e ha una vita propria, che va al di là della nostra immaginazione. Quest'eredità non si troverà nei libri di storia: quest'eredità rinascerà in "quelli" che scrivono, o che fanno la storia nella realtà: cioè a dire, che sarà la vita di ognuno di noi, che saremo noi stessi quell'eredità. La danza Duende consiste nell'offerta di un addestramento a prendere coscienza di questa realtà, per tenerla in considerazione nelle nostre produzioni artistiche e nella nostra vita quotidiana.

Questo è il nostro mondo: la somma totale di tutto quello che i nostri predecessori hanno vissuto, detto, pensato, compreso e passato a noi.

Ora è il nostro turno.

I SENSI E L'IMPORTANZA DELL'ALLENAMENTO ALLA VIRTÙ

Lo spazio.

Jack Niland mi ha raccontato che Chogyam Trungpa Rinpotche dichiarò ad alcuni ricercatori scientifici nel corso di un incontro negli anni '70: "lo spazio è solido, è tutto pieno".

Gli scienziati investigarono: "eh... solido... ma di che cosa è pieno?"

Chogyam Trungpa rispose: "Lo spazio è pieno di storie."

Oggi diremmo: "lo spazio è pieno di informazioni".

Ai nostri giorni sappiamo che è vero. Lo spazio è pieno di storie. E nell'invisibile, nel silenzio, tutte le trame dei pensieri si prolungano all'infinito come un'incredibile rete telematica. I nostri comportamenti, le nostre vite, si inscrivono nello spazio. È importante.

Questa scrittura invisibile è più potente della più ingente fortuna, più importante di "X Factor", più importante di un programma televisivo nella fascia di massimo ascolto..più dei riconoscimenti accademici ufficiali, o delle onorificenze conferite dal Presidente della Repubblica.

È il sigillo delle nostre vite!

Talvolta sottostimiamo l'essenziale per dare importanza a cose che non ne hanno. Le favole spesso fanno riferimento alla nostra predisposizione ad essere corrotti al momento di definire le priorità.

Un esempio tipico: "Tre fratelli partono in cerca di fortuna, o per cercare il loro proprio senso della vita. Ciascuno di loro, a turno, incontra una persona debole, o in difficoltà (una donna anziana, un animale, o un uomo ferito). Uno dei tre fratelli risponde alla richiesta d'aiuto con bontà, a discapito del suo interesse personale. Gli altri due, al contrario, non hanno il tempo, o la voglia, di aiutare gli altri. Spesso non viene loro nemmeno in mente di provarci.

Nelle favole, colui, il quale ha aiutato gli altri, quello che sembra il meno ricco, che ha pensato agli altri, è sempre quello che diventa re, che trova il tesoro, o riceve aiuto al momento opportuno, alla fine della storia. Ma soprattutto è lui che troverà la sua strada.

Questi scenari sono tipici delle storie di tutto il mondo. Qui ci viene indicato, come le persone egoiste siano più numerose di quelle inclini alla bontà (il buono è uno su tre). Che le scelte da fare, per trovare la propria strada assumono l'aspetto del sacrificio, della gentilezza, dell'empatia e della rinuncia. Constatiamo che la bontà ritorna sotto forma di fortuna per l'eroe, malgrado le terribili prove alle quali l'ambiente che lo circonda lo ha sottoposto. Alla fine del racconto egli è il personaggio più felice, più amato, più popolare, più famoso, è lui l'eroe, benché non se l'aspettasse.

Poiché viviamo sempre soli con noi stessi, sono i nostri propri stati d'animo a decodificare la nostra percezione del mondo. Noi siamo costantemente immersi in questo. Lo stato della nostra mente, sia in maniera conscia sia inconscia, è la materia prima di cui sono fatte le nostre vite. Il nostro corpo e le nostre parole obbediscono ai dettami del nostro mondo interiore. Se il nostro spirito non è stato adeguatamente accudito, se è affamato, irato, frustrato o se è stato ignorato, prima o poi si manifesta a livello individuale sotto forma di malattia fisica, o di malessere psicologico, ed a livello della collettività producendo crisi sociali, epidemie, carestie, inquinamento e guerre.

Per ognuno di noi esiste un mondo diverso, che risponde a regole comuni. Se la nostra coscienza è in grado di elaborare l'apertura e la generosità naturali, a detrimento e con sacrificio del nostro ego, noi siamo già ricchi, perché la nostra visione della vita è ricca.

Questa visione ci rende forti ed incorruttibili. Ci libera dalla dipendenza emotiva di fronte alla prospettiva del futuro ed alla nostra paura viscerale di non sopravvivere. Ci possiamo rilassare. Possiamo respirare. Troviamo il nostro posto nel mondo come risultato naturale del nostro modo di pensare. Scopriamo che il futuro prende delle svolte, che non avremmo mai immaginato.

Facciamo incontri, che le persone egoiste, o codarde non faranno mai. Abbiamo conversazioni, che quelle persone non potrebbero nemmeno capire. Comprendiamo sottigliezze, che a loro sfuggono. Godiamo di uno stato d'animo di espansione, curiosità e bontà, nel quale il semplice essere vivi è un piacere.

Nella sua opera "Searching for Espinosa, joy, pain and the emotional brain" (Cercando Spinoza, la gioia, il dolore ed il cervello emotivo, o dal francese "Spinoza aveva ragione, il cervello delle emozioni"), Antonio Damasio spiega chiaramente che la pratica della virtù favorisce la funzionalità ottimale del cervello. Ricordo che un capitolo del libro termina con un'affermazione sorprendente, che riassumo in questo modo "la virtù non conduce alla felicità, la virtù È felicità."

Grazie agli esercizi riuniti nell'insegnamento della Danza Duende, è possibile allenare realmente sé stessi a percepire il contenuto della mente e ad ammorbidire il nostro rapporto con quello che scopriamo in noi stessi. Questa dolcezza ci porta naturalmente ad ascoltare e comprendere meglio gli altri. L'allenamento nel lungo periodo ci permette di gestire in modo conveniente l'energia potente che le nostre tendenze abituali avevano represso.

Lo sviluppo della virtù, secondo la Danza Duende non è la lotta tra bene e male, si tratta di ritrovare l'origine del conflitto e di accettare la natura paradossale della nostra esistenza fisica. Questa natura è perfetta, quando arriviamo a comprenderne il paradosso permanente.

Esempi semplici di tale paradosso: giorno e notte, uomo e donna, interno ed esterno, ispirazione ed espirazione, nascita e morte ...

Questa scoperta, che sta al nocciolo del nostro spirito, è un'esperienza concreta, che traiamo dagli esercizi di gruppo e dalla ricerca personale. Ci permette di trasformare le nostre tendenze abituali e di invitare lo spazio ad entrare nel tempo ed il tempo ad entrare nello spazio.

Uno dei problemi principali degli artisti è la loro dipendenza economica dal mondo. In parole crude, essi non sono in grado di mantenersi con il proprio lavoro, se nessuno acquista la loro opera. Conseguentemente, l'artista prende coscienza del fatto che deve sempre essere il migliore, o per lo meno, che deve sapere come farlo credere al pubblico. Il problema di questo modo di pensare è quale ricchezza attira. È importante prendere coscienza del fatto che, a dispetto delle apparenze, per un essere umano, la ricchezza materiale non sarà mai in grado di dare soddisfazioni a lungo termine, se è accompagnata da povertà mentale ed emotiva.

L'educazione di un artista deve tener conto di questi fatti, poiché il lavoro dell'artista ha un impatto profondo sul mondo inconscio delle altre persone.

La competizione è un gioco. Se un gioco viene agito sul serio, smette di essere divertente. È la differenza che c'è tra il gioco di due cuccioli di leone che lottano sotto lo sguardo della madre e la lotta di due leoni adulti per la supremazia del territorio.

Noi non siamo leoni, i leoni non hanno scelta. Le loro azioni sono frutto dell'istinto.

A quanto pare l'essere umano è la sola specie che non riconosceva la sua stessa razza nella preistoria. Ma da allora abbiamo fatto molti sforzi per evolverci. Oggi i risultati dell'evoluzione umana ci mettono di fronte alla necessità di riconoscere la nostra razza e la nostra natura creatrice.

Il mercato dell'arte e la speculazione sul valore economico degli artisti sono un territorio spaventoso, dove sedurre diventa sinonimo di successo nel breve termine. Questa forma mentis porta ad innumerevoli perversioni, che spesso si trovano già nel modo in cui determinati argomenti vengono insegnati nelle scuole di formazione professionale. Un giovane studente di danza o di arti figurative si confronta con una giungla impietosa, che lo motiva a lavorare per essere "il migliore". Questo tipo di competizione funziona perché fornisce, di fatto, agli studenti un'energia, che li spinge a superare i propri limiti.

Il problema si pone, quando il pubblico si entusiasma sottomettendosi a questi volgari meccanismi di seduzione, che stanno alla base del marketing. Questo fenomeno favorisce l'espandersi della mediocrità a scapito della qualità. Il motore principale di questa macchina da guerra è la sopravvivenza materiale e talvolta il guadagno facile, la vanità, la competizione ed il desiderio di potere. Né il senso del ridicolo, né alcuno scrupolo fermano coloro i quali accettano di vendere la loro immagine a quest'industria. Il cerchio si chiude quando una nuova generazione viene allevata in questo clima culturale, che la abbrutisce al punto di soffocare la sua sensibilità, la sua dignità e la delicatezza del sentire.

Questo tipo di approccio si verifica sottilmente nelle orchestre sinfoniche. I solisti devono "vincere", mentre gli altri musicisti tirano avanti guadagnandosi lo stipendio. Negli ambienti culturali elitari, i cui criteri sono più sofisticati, il processo di seduzione assomiglia a quello che abbiamo appena illustrato in maniera grossolana. La differenza sta nell'immagine e nel metodo dell'approccio, ma la corruzione è altrettanto endemica.

Questa tendenza inibisce la possibilità di presentare ai giovani un ideale di crescita, che si basi sulle qualità umane e non sulle percentuali di vendita. Alla radice del problema c'è una mancanza di consapevolezza della reale natura della ricchezza, che si trova nella cultura e nella conoscenza e non nell'accumulo materiale. L'assoluta necessità di investire nella qualità della nostra vita deve fondarsi sull'idea di un profitto che si traduce in CONOSCENZA. La ricchezza materiale è il frutto naturale di una società nella quale l'individuo produce e ragiona in termini economici, in accordo con i parametri di qualità di una cultura, che lo ha educato in tal senso. In questa prospettiva una tale società sviluppa una gestione delle risorse corrispondente all'intelligenza ed alla cura che mette nella sua stessa vita. Si sviluppa un ciclo che ha un movimento a spirale ascendente o discendente in relazione ai livelli di ignoranza, o di conoscenza di questa società, il quale, a sua volta, condiziona l'educazione delle generazioni future. Una spirale discendente porterà la società alla distruzione di sé stessa, una spirale ascendente permetterà alla società di trovare un equilibrio armonioso, positivo per la sua sopravvivenza. Tutti noi partecipiamo di queste spirali.

Quando la formazione permette agli artisti di pescare nel loro spirito i tesori connessi al risveglio della coscienza, l'intero universo diventa una fonte di inesauribile di ricchezza. L'arte di questi artisti non sarà speculativa, ma diverrà condivisione delle loro difficoltà e delle loro gioie, della benedizione di esseri vivi. La loro motivazione mirerà all'eccellenza per il piacere della stessa, con ispirazione, curiosità e passione, e non per istinto di sopravvivenza. Focalizzando la nostra attenzione sull'opera e sulla sua presentazione, mettiamo da parte l'ego, poiché questo è il modo migliore di trovare l'equilibrio. In risposta,

il pubblico sente la necessità di ritrovare una fonte di vita, felicità e libertà e la può trovare in un canto, in una danza, o in un'immagine.

Un esempio notevole di questa attitudine lo possiamo trovare nello straordinario lavoro di Peter Brooke e del suo team o di Ryiuchi Sakamoto, altro esempio di artista totale, in termini di libertà, disciplina e virtù.

La ricerca svolta da un artista Duende apre le porte ad una nuova prospettiva del mondo e della sua vita, che diventa a poco a poco incorruttibile. La ragione è semplice: i benefici a lungo termine dello sviluppo dell'intelligenza del cuore e dello spirito sono superiori ai benefici materiali.

OBIETTIVI DEL PROGETTO DANZA DUENDE

I nostri compagni di studio camminano con noi in un percorso individuale e condiviso. Impariamo ad aprire i confini dei nostri territori e ad aiutarci reciprocamente. L'impulso che motiva ed indirizza l'azione artistica è cambiato. I risultati sono diversi. Il senso di una responsabilità universale, che ci permette di riconoscere come le nostre azioni danno forma al mondo, prende il sopravvento sul culto dell'egoismo istituzionalizzato. I criteri cambiano. Così che anche il pubblico segue, progressivamente, questa evoluzione e l'artista crea percorsi nuovi di produzione artistica, per mezzo dei quali si assicura la sussistenza in maniera naturale.

Un simile fenomeno si è già verificato nel caso del New Circus (Circo Nuovo) in Francia, un'iniziativa pionieristica, che ha rivoluzionato totalmente l'idea del circo. Ora non resta che mantenere questa freschezza di prospettiva.

E da una tale prospettiva noi proponiamo:

- La promozione del lavoro personale di ricerca, di investigazione nella coscienza e nell'intenzione nel quadro dell'insegnamento. Questo implica una ricerca nel campo della tranquillità mentale, una pratica assidua della meditazione, o di altre attività contemplative. Questo allenamento porta naturalmente alla scoperta dell'intrinseca ricchezza umana aiutando, così, l'apprendista a scegliere le sue priorità di carriera e di vita su di una base di libertà dai condizionamenti materialistici, o dalle fascinazioni narcisistiche.
- Incoraggiare gli incontri, la curiosità, il rispetto, la solidarietà e la collaborazione tra le infinite modalità di insegnamento artistico esistenti al mondo e basate su un lavoro profondo di sviluppo dell'individuo umano.
- La creazione di svariate situazioni in tutto il mondo – conferenze, laboratori, dimostrazioni, happening, festival...- che favoriscano l'incontro, il dialogo e la solidarietà tra le diverse forme di espressione artistica, senza competizione, senza speculazione né pregiudizi. Tutti questi movimenti si possono riunire sotto la bandiera del Duende, o no. Non ha importanza, ciò che conta è che essi diano frutti.

- La promozione di un'attitudine etica ed umanitaria nell'ambito della formazione professionale. L'accettazione e la difesa attiva dell'importanza della cultura come referente nell'evoluzione e nella salute psichica dell'umanità. A dispetto della gran quantità di prove a favore di questa realtà, fornite nel corso della storia, sembra che lo sviluppo culturale continui ad essere scarsamente compreso dagli enti promotori, sia privati sia pubblici. Ciononostante il consorzio umano è il prodotto della mente umana e la mente umana è il prodotto della cultura umana. Se vogliamo instaurare e conservare la buona salute di base della nostra società, la cultura che si sta sviluppando nella società stessa al presente è, evidentemente, di essenziale importanza
- Un cambiamento sostanziale dei riferimenti, delle priorità e dei metodi, con lo scopo di combattere efficacemente dal di dentro la decadenza culturale, implicata dalla generale bulimia di chi consuma mezzi di comunicazione di massa, dalla mediocrità, dalla volgarità e dalle false illusioni.

L'artista è capace di prendere in mano il suo destino e tagliare i vincoli che lo legano all'ignoranza rampante, che impedisce lo sviluppo della creatività e la sua propagazione.

Chi altri può farlo?

Obiettivi del progetto Danza Duende in 10 punti

1. Eccellenza artistica ed umana.
2. La trasposizione delle dimensioni della spiritualità e dell'etica nella formazione artistica.
3. La nozione della responsabilità personale e globale nella diffusione e nella commercializzazione dell'arte.
4. La lotta all'ignoranza.
5. La demistificazione della nozione comune di "artista maledetto", che si traduce nella come sottile fascinazione delle tendenze distruttive.
6. La solida fondazione di uno spirito di solidarietà e fiducia nel cuore della comunità artistica.
7. Apertura infinita, curiosità e rispetto per tutte le forme di conoscenza artistica, senza discriminazioni, né pregiudizi.
8. Il ritorno dell'Età dell'Oro della danza, al di là di elitarismi intellettuali e volgarizzazioni.
9. Il mecenatismo da parte di grandi entità commerciali private, del progetto di formazione della Danza Duende e di espressioni artistiche umanitarie riconosciute di utilità pubblica per la creazione di una cultura del sapere e della pace.

10. Un profondo cambiamento di prospettiva ed obbiettivi nella formazione nelle arti dello spettacolo. Cosicché possano essere trascese le comuni limitazioni in questo campo.

SUONA, CANTA E DANZA

La Danza Duende non può essere ridotta ad una nuova forma di danza. Sebbene possa costituire il punto di partenza per molte nuove forme di danza, non dovrà mai limitarsi ad utilizzare una singola tecnica o uno stile in particolare. Al contrario, la Danza Duende dovrà essere il motore creativo di nuove forme, conservando, allo stesso tempo, le forme già esistenti, senza permettere che si venga ad instaurare una divisione in compartimenti stagni tra repertori differenti, o che si crei una fossilizzazione di quelle forme che hanno perso il loro contenuto simbolico.

Un'altra particolarità della Danza Duende, in quanto disciplina dello spettacolo, è l'ideale della creazione collettiva, libera dal potere assoluto del coreografo, o di un creatore centrale. Ogni persona coinvolta in un progetto artistico partecipa attivamente della sua produzione, come membro del gruppo ed in conformità con i suoi talenti personali. La produzione è il risultato della comunicazione profonda che viene a crearsi dalla connessione tra i diversi individui. L'allenamento ad aprire i confini del territorio, la cultura dell'umiltà e dell'apprezzamento sono essenziali per mantenere questa prospettiva.

All'interno di un gruppo di lavoro, qualcuno avrà spirito di iniziativa, alcuni avranno l'abilità di creare geometrie coreografiche, altri avranno una chiara visione del lavoro nella sua interezza ed altri ancora vorranno solo nascondersi e dormire.

La definizione chiara delle regole del gioco, che precede l'inizio del lavoro fa sì che il "capitano della nave" non sia un tiranno. Chi prende il comando non ha bisogno di appropriarsi del lavoro altrui e di appiccicarci sopra il suo nome, coprendo quello degli altri. Al timone ci sarà una persona che scopre, incoraggia e coordina i diversi talenti e che conosce la rotta, i venti e le vele. È questo che fa di lui un capitano, ma non significa che egli controlli l'intera opera ed abusi della sua posizione.

L'arte di chi prende il comando del progetto consiste nel saper motivare tutti i membri del gruppo ad essere parte attiva del processo creativo e nel gestire un equilibrio oggettivo tra tutte le differenti tendenze.

Lo stile di ogni lavoro – movimento, suono, testo, utilizzo dello spazio, estetica, tempi, percezione visiva ecc. – dipende dalla somma totale delle energie in connessione e dalla precisa intenzione della produzione sulla quale concorda tutto il gruppo.

È importante notare che questo concetto ideale di creazione non esclude in alcun modo il coinvolgimento del movimento Duende in progetti individuali, numeri di assolo, o repertori tradizionali. In questi casi il gruppo obbedisce alle regole della forma, o fa uno sforzo per portare alla luce la visione di un singolo creatore.

Tuttavia, l'ideale della creatività Duende si realizza nel lavoro svolto in collaborazione con gli altri. La collaborazione è fortemente incoraggiata, così come il "low profile" (basso profilo) dei partecipanti.

"Stay small" (restate piccoli)

Questa visione si propone di scardinare i sistemi commerciali, che si basano sullo sforzo ego-centrato, senza castrare la genialità esuberante di alcuni artisti. L'artista che si è formato all'interno della scuola Duende dovrebbe nutrire quest'attitudine alla semplicità, che è il risultato del suo addestramento.

DANZA DUENDE: LA TECNICA. I PILASTRI DELLA FORMAZIONE DUENDE

I due principali pilastri della Danza Duende

1. Tutti gli esseri umani sono dotati del potenziale che permette loro di sviluppare un'autentica presenza e del potere creativo che da questo deriva. Il lavoro consiste nel concedersi l'autenticità dell'essere.
2. Tutti coloro che hanno assaporato il gusto della presenza autentica nella loro arte dovrebbero diffondere questa attitudine in tutti i settori della loro vita, in un modo tale per cui venga alla luce la dimensione sacra intrinseca in questo tipo di approccio.

Questi due pilastri centrali supportano tre tipi di esperienza importanti ed interdipendenti, da cui sono scaturite tutte le qualità artistiche del Duende:

I / La libertà

Qui noi definiamo la libertà come la base stessa della nostra esperienza consapevole di spazio e tempo.

L'esperienza della percezione cosciente dello spazio nel momento presente, se praticata ripetutamente nella vita di tutti i giorni permette allo studente di liberarsi di:

- Concetti limitativi
- Attaccamento a rigidi giudizi di valore
- Certe sottili tendenze abituali.

La liberazione graduale avviene in modo semplice poiché, mentre si sperimenta consapevolmente la percezione dello spazio nel momento presente la mente non subisce l'influenza dei fattori dualistici.

Timori, distrazione, mancanza di consapevolezza, o disponibilità e tendenza a ritirarsi in sé stessi, tutto questo limita la coscienza in uno spazio ristretto nel quale la libertà è inconcepibile. L'apertura allo spazio irrompe attraverso queste barriere come risultato di una pratica costante. Per portare la consapevolezza nella vita quotidiana, lo studente necessita di disciplina, attenzione e perseveranza di fronte alle avversità, poiché la mente tende a tornare con continuità ai suoi schemi abituali. La vastità della visione profonda può sparire

senza quasi lasciare traccia. L'intelletto può concepire schemi ingegnosi per nascondere del tutto la porta che conduce alla libertà e le vie per arrivarci. Paradossalmente la nostra natura, così infinitamente ricca di creatività latente, diventa anche fonte di squilibrio emotivo, se noi non alleniamo la nostra mente.

Nel corso delle pratiche che incoraggiano l'espansione, le nozioni dualistiche di:

- spazio/tempo
- io/l'altro
- prima/dopo
- qui/altrove

temporaneamente si dissolvono e questo fa sì che, in alternativa, si apra una porta allo stato del "fluire".

La danza è una disciplina, al nocciolo della quale è particolarmente facile cogliere queste esperienze in maniera del tutto naturale. Numerosissimi danzatori identificano le sensazioni di libertà e di spazio infinito come il piacere principale della danza. Quando sperimentiamo la felicità di essere vivi, e ci sentiamo liberi da vincoli fisici, o psicologici, spontaneamente desideriamo girare e saltare ed alzare le braccia al cielo e cantare. Queste espressioni manifestano libertà, subitanea consapevolezza dello spazio infinito alla base della vita e gioia esplosiva derivante da questa. Proprio come l'esperire porta al gesto, lo stato contrario è altrettanto vero: ripetere un gesto riportando la mente al significato originario del gesto stesso, permette allo spirito di ritrovare lo stato d'animo corrispondente. Ritorneremo su questo più avanti.

La libertà è essenziale in qualunque circostanza. Lo spazio è SEMPRE presente. Lo spazio contiene tutte le esperienze della nostra vita. La consapevolezza vissuta della sua infinità si rivela nelle creature come una grande e luminosa gioia. Questa esperienza, compresa e compiuta, che è il fondamento del lavoro è in grado di motivare l'integrità dello studente a tutti i livelli.

Questa è la fonte di tutte le forme di creatività, coraggio e senso dell'umorismo ed è anche la via di un cuore generoso, aperto all'avventura ed ai rischi della comunicazione.

2/ Il rigore

Senza il quale non possiamo intraprendere alcuna ricerca.

Definiamo il rigore come il rispetto del ritmo e dell'armonia, che sono interdipendenti ed intrinseci a tutta la vita organica.

Il ritmo dà il passo ad ogni aspetto della vita: il battito del cuore, l'avvicinarsi delle stagioni, l'alternarsi di giorno e notte, i cicli delle maree, il respiro, la cadenza dei nostri passi ecc ...

L'armonia è sentire che tutti i movimenti vengono eseguiti a beneficio della salute fondamentale. Il cielo sta sopra, la terra sta sotto, il sole sorge a est, la terra gira

incessantemente nella stessa direzione, un albero cresce innalzandosi verso il cielo, le sue radici crescono estendendosi nella terra. Il cibo entra da un determinato orifizio ed i residui escono da un altro. All'opposto non funziona. Camminiamo con i nostri piedi e vediamo con i nostri occhi ecc. Quando si perde l'armonia, irrompe la malattia.

Il ritmo e l'armonia sono la trama stessa di tutte le nostre esperienze e non è sorprendente che li troviamo alla base dello studio della musica.

Per noi il rigore è fatto di apprezzamento e rispetto del ritmo e dell'armonia della nostra ricerca. Lo studente di Duende sa che questo rigore è il suo miglior alleato. Il suo più fedele custode. Senza di esso egli non avrebbe alcuna opportunità di riunire il Duende dell'arte al Duende della vita. Senza il rigore sarebbe impossibile per lo studente confrontarsi con le scoperte inerenti ad un'esperienza artistica profonda. La natura intensa della libertà viene raffinata per esprimersi nella vita quotidiana, grazie al rigore.

Senza disciplina il paradosso tra la follia della nostra intrinseca natura creatrice e la nostra lucidità creerebbe un conflitto. Questo è uno dei motivi per cui così tanti artisti si sono autodistrutti rapidamente, o lentamente. La loro sensibilità acuita non riusciva a sopportare le loro scoperte, senza una disciplina di corpo e mente, che li sincronizzasse con la vita di tutti i gironi. Erano fuori sincrono. Il loro dialogo interiore, le loro percezioni raffinate ed il contatto con la società non erano in armonia. Inizialmente la droga sembrava in grado di alleviare la loro sofferenza, fintanto che non creava ulteriori problemi, quasi impossibili da risolvere, che distruggevano qualsiasi possibilità di ordine. È un tema importante nella formazione Duende.

L'idea del viaggio inizia con la disciplina. Essa è l'espressione naturale della salute e della flessibilità, che permettono al viaggiatore di adattarsi all'ambiente, mentre, allo stesso tempo, si guadagna il suo sostentamento fisico, morale, emotivo, intellettuale e spirituale. La disciplina permette al viaggiatore di tornare alle sue radici, di riscoprire sé stesso interminatamente, di superare i suoi limiti, di riconoscere la bontà di fondo insita in lui e nel mondo, senza cedere alla depressione, o alla tentazione di usare il suo potere per scopi dannosi, o futili. Esso gli permette anche di conservare la valentia necessaria a preservare e proteggere la sua libertà, nonostante i sacrifici che questo spesso comporta.

Il viaggiatore sa che ogni momento del viaggio ne costituisce, in sé stesso, la fine e che la sua vita dipende dalla consapevolezza, così come dall'adattabilità ai luoghi che attraversa, alle circostanze che affronta, agli ostacoli che deve superare ed alle delizie che gli vengono offerte.

Il rigore è fondato sulla fiducia basilare nel valore della gentilezza amorevole e di un'attitudine amorevole verso sé stessi, così come sull'infinita riconoscenza verso la ricchezza dell'esperienza della vita.

3/ La virtù

La mente ed il cuore collaborano! L'arte come offerta

La virtù è il risultato inevitabile di un viaggio interiore al cuore della saggezza intrinseca dell'individuo in quanto artista e del suo desiderio di aprire al mondo un cuore diventato tenero. La virtù colora di sé intensamente l'intenzione dell'artista. Ed è una virtù espansiva, che può illuminare ed umanizzare l'intenzione al cuore di tutta la creazione artistica, cosciente, o inconsapevole.

L'esperienza simultanea di virtù e disciplina, o, messa sotto un'altra forma, della relazione tra cielo e terra, incarnata da un essere umano perseverante, fa sì che il potenziale dell'artista e quello del pubblico si rivelino pienamente nello stesso momento. La magica proprietà risanante insita nella virtù è importante: è urgente che noi ci riappropriamo di questa magia nella nostra esistenza sociale.

Questa è la ricerca dell'artista Duende.

Quando scopriamo la libertà e la luminosità dello spazio nei nostri pensieri e nel nostro corpo, ci ritiriamo un passo indietro dal permanente flusso di concetti ed emozioni che normalmente occupano la nostra mente. Questo ci rende possibile lavorare sulla trama dei nostri pensieri (grazie a questa nuova distanza oggettiva) e, passo a passo, la visione si chiarisce.

Il nostro lato poetico ha il potere di trasformare la natura dei nostri pensieri. Possiamo scegliere di programmare corpo e spirito a vivere in sintonia, utilizzando una visione poetica dell'universo. Questa è la normale pratica del Chi Gong. La nostra mente ha la capacità di creare colori ed immagini mentali, che ci sono d'aiuto nel trovare la qualità che cerchiamo nella produzione della nostra opera. Per esempio, le nostre mani non finiscono con le punte delle dita. Il nostro respiro circola in tutte le parti del corpo. Oppure, il respiro sorge dal centro della terra, risale la colonna vertebrale ed esce dalla cima della testa per raggiungere il cielo infinito e l'argentea stella polare.

Le nostre parole hanno un suono simbolico, che demarca l'intenzione, la direzione che vogliamo prendere. Questo suono crea uno scudo potente, che ci protegge dai pensieri "parassiti", che possono sorgere quando ci esibiamo in pubblico. Ma le nostre parole ci trasportano con il loro potere simbolico e lasciano che il nostro corpo parli quelle parole diventando quel simbolo, che abbiamo invocato.

Ogni danza che eseguiamo può mettere in scena uno scenario segreto, che si diventa reale attraverso l'intero nostro corpo e l'universo. Il Duende esiste nel momento in cui il danzatore, l'attore, o il cantante non sono più "intrappolati" in un dialogo interiore casuale, che li tiene lontani da una realtà più vasta. Il danzatore non è più fissato nel concetto dualistico: "Io danzo, gli altri mi guardano". La sua presenza dà corpo a una storia, l'artista autorizza l'energia a scorrere fuori di lui e la invita a scorrere fuori di lui, dentro di lui e da ogni parte. E soprattutto vede, sente e percepisce questo fluire.

Se pratichiamo pazientemente questo tipo di controllo dei pensieri, questo stesso atteggiamento danzerà la sua danza sottile attraverso il corpo. La mente ha grandi capacità. Occupa un sacco di tempo a costruire pensieri "parassiti", pieni di paura e desiderio, rivolti al passato ed al futuro. Questo processo nevrotico impedisce la manifestazione della presenza

autentica. Crea veli mentali. Separa l'artista dall'atto artistico e dal pubblico. È il motivo per cui così pochi artisti hanno "presenza", malgrado posseggano eccellenti competenze professionali e tecniche. Il loro spirito non è presente a sé stesso, per così dire. Questo non è poi così strano, dal momento che nessuno ha mai spiegato loro cosa fare di tutti i pensieri e le illusioni, che l'individuo crea incessantemente!

Ciononostante, disciplinando lo spirito, possiamo scoprire che esso è in grado di canalizzare l'energia dispersa nell'entropia mentale e trasformarla. (Tuttavia, è necessario mantenere viva l'attenzione nel corso del processo, poiché l'utilizzo di questi metodi può portarci ad essere soddisfatti di un mondo fittizio, virtuale, che è l'opposto di ciò a cui tendiamo).

E qui entra in gioco un elemento extra: è necessario che l'artista non solo viva pienamente l'atto artistico, che sta incarnando, ma anche che si sia chiarito nell'intenzione, affinché il suo lavoro serva all'evoluzione sua e di quelli che lo stanno guardando. Noi consideriamo utile tutto quanto ci aiuta a sentirci sani, autentici, semplici e non aggressivi. Questa è la virtù, la quale non definisce la forma di un lavoro, che potrebbe, per esempio, utilizzare l'energia negativa per trasformarla.

La differenza tra questa prospettiva ed una prospettiva priva di virtù può essere riassunta nel rifiuto di produrre opere il cui contenuto abbia l'unica capacità di nutrire la nostra inquietudine – un esercizio, che dovrebbe essere riservato solo all'allenamento personale – o si ponga come obiettivo di scioccare il pubblico a scopo di successo personale.

Tale rifiuto, al di là della apparenze, non è un atto di rifiuto del male a favore del bene: è in relazione con la disciplina, che permette il fiorire di un sentimento di libertà senza condizioni. Rinunciare al proprio potere significa che un individuo non si limita ad attenersi all'usuale schema di dipendenza reciproca, che si instaura tra l'artista e il pubblico. Semplicemente, noi esercitiamo la nostra arte a fini poetici e con lo scopo di raggiungere un benessere libero dalla corruzione.

Nella formazione, la capacità di rinuncia viene sviluppata con la pratica del "lasciar andare".

Nella prospettiva della Danza Duende l'atto artistico è un dono. L'artista ed il suo pubblico esperiscono insieme un processo alchemico! Un sentimento di felicità, apertura e benessere dovrebbe pervadere il pubblico alla fine dello spettacolo. È superfluo spiegare questi concetti filosofici, o pseudo mistici.

Se gli individui "artisti" fanno sì che gli individui "pubblico" si sentano diversi, siano colpiti, si sentano più leggeri, più felici, maggiormente coinvolti, questo significa che la danza ha fatto passare il suo messaggio. Qualcuno si sentirà spaventato, perché il lavoro avrà aperto una breccia, e questo lo farà sentire a disagio, rispetto al suo solito modo di pensare. Questo è un buon segno. Non c'è bisogno di intellettualizzare ciò che dovrebbe restare semplice. Quello che è naturalmente sacro parla da sé.

ESEMPIO DI CREAZIONE DI UN ASSOLO

Per esempio, io decido di intraprendere un lavoro personale sulla tenerezza, perché sono duro con me stesso.

Prendo consapevolezza della mia tendenza a trattarmi male e sento il desiderio di destrutturare questo processo, al fine di vivere in modo diverso, di scoprire e "domare" la mia rabbia.

La realizzazione di questo processo mi conduce a compiere una ricerca all'interno di questa violenza, che insisto a perpetrare mio malgrado, a scoprirne l'origine.

Inizio a creare opere, con il fine di comprendere la rabbia e la sofferenza, con l'intenzione di trasformarle. Ora la mia attenzione si focalizza sullo scoprire il modo di diventare amico di me stesso e si concentra sull'intrinseco sentimento di tenerezza che c'è nel mio cuore. Io percepisco questo amore profondo, ma come faccio a mostrare agli altri quello che sento?

Permeare di benevolenza questo luogo emotivo, sede della tenerezza, è una parte dell'esperienza, che si svolge esattamente nello stesso luogo, nel quale io maltratto me stesso.

Per prima cosa, affinché io comprenda la mia stessa violenza, devo autorizzarmi a vederla. È una fase diretta del processo, dolorosa e difficile, ma semplice da realizzare. I normali processi inconsci sono sempre lì, a portata di mano. È estremamente facile mostrare le nostre emozioni negative profonde nella danza, se ci autorizziamo a farlo. La manifestazione delle nostre difficoltà avviene sotto l'egida dell'intenzione di comprenderle e risanarle, ma non di compiacerse. Non abbiamo l'intenzione di cullarci nelle nostre nevrosi, ma di osservarle e risolverle. Mentre danziamo, emerge la verità. Esattamente com'è e senza finzioni. Noi ci lavoriamo sopra, finché ce n'è bisogno, senza maltrattarci, né prenderci in giro.

La musica, la nostra attitudine, i costumi, la scenografia, tutto dovrebbe essere scelto in funzione della nostra ricerca.

Il passo successivo è tornare all'origine del danno per rimediarvi. Dietro il pensiero, dietro le sensazioni, ben nascosta, è possibile che avvertiamo semplicemente una tristezza intrisa di nostalgia. Ci sentiamo dei bambini vulnerabili. Sensibili. Siamo Noi come noi stessi, nudi.

Ma io, prima di trovare me stesso, devo passare attraverso i tormenti e le inquietudini, devo passare attraverso le maschere, che mi celano a me stesso. Lungo il cammino può succedere, che io scopra cose spiacevoli che mi riguardano, cose che ho attribuito agli "altri", manierismi irritanti che temo negli altri, o che mi infastidiscono. Ma posso anche sorprendermi nello scoprire qualità, delle quali mi reputavo sprovvisto. Prontamente, con l'aiuto della calma mentale, della respirazione consapevole, dell'immaginazione, della determinazione e di una dimensione simbolica, trasformerò l'intera esperienza di me stesso in benevolenza. Ogni senso, dalla vista, all'udito, al tatto, al gusto, alla consapevolezza: tutto diventa una carezza reciproca tra me e il mondo.

Io scelgo i giusti costumi, i movimenti, le scenografie e le musiche, scelgo il tipo di attenzione e l'attitudine rilassata, che portano la mia mente a questo stato di dolcezza. Nella vita di tutti i giorni, noterò in particolari, che favoriscono questo tipo di meditazione. Troverò ispirazione negli oggetti, nelle opere d'arte, nelle creature, che risvegliano la tenerezza nel mio spirito. Osserverò i dettagli del modo in cui il sentimento dell'amorevolezza si instaura, osserverò come lavora, proprio nella stessa maniera in cui ho osservato, in precedenza, danzando, come lavoravano la violenza e la rabbia.

Questa esperienza deve essere elaborata nei particolari e con precisione. Non si tratta di farne una pantomima. Noi SIAMO tenerezza. Siamo noi a carezzare lo spazio, o è lo spazio che ci accarezza? Lo spazio è il mio pubblico, o sono io lo spazio? I miei piedi carezzano la terra e l'intera terra è così dolce. Anche gli abiti sulla pelle ne accarezzano ogni poro. La mia stessa sensazione di accarezzare ed essere carezzato, accarezza lo spazio a sua volta. Il mio spirito è azzurro, è bianco, è del colore della mandorla...il nome di una persona, di Dio, o di una divinità viene costantemente alle mie labbra. Questo nome invoca l'essenza stessa della tenerezza. Che io incarno danzando. Coloro i quali mi stanno guardando, non mi vedono più ... e sono io che osservo loro. Chi sta danzando, chi sta osservando, chi sta carezzando, chi è accarezzato? E che ne dite di andare per la strada senza perdere questa visione?

Un breve esempio di pratica Duende impiegata in due danze complementari, ma totalmente differenti per stile e forma

I TRE PIANI DI LAVORO

Tutti gli esercizi di Danza Duende aiutano il corpo, la mente e lo spirito a sincronizzarsi e servono per gestire le emozioni, affinché possiamo colmare la nostra arte e la nostra vita di una presenza autentica e potente.

Gli esercizi implicano uno sforzo costante, attuato contemporaneamente in diversi settori della vita. Per allenarsi è necessario porre l'attenzione su ognuna di queste aree a turno. Non c'è una separazione essenziale tra corpo, mente e spirito, ma è focalizzandosi separatamente su ognuno di questi aspetti differenti della nostra esistenza, che possiamo arrivare ad armonizzarli.

Così come la libertà, simboleggiata dal cielo, la disciplina, simboleggiata dalla terra e l'essere umano, che rappresenta il legame tra i due, sono una metafora delle origini, la via, o la ricompensa al raggiungimento della meta, così la formazione seguirà uno schema tripartito: forma, energia, e spazio.

1/ La forma

È il corpo, ma sono anche le forme che creiamo quando definiamo una creazione, o un esercizio. Possono anche essere gli organi di senso, prima che entrino in contatto con gli oggetti, l'occhio, indipendentemente dalla vista. Può dar forma ai nostri pensieri, se siamo interessati al suo contenuto intellettuale. Per esempio, questo libro è un lavoro realizzato nell'ambito della forma, così come lo sono gli esercizi di estensione, rafforzamento ed

equilibrio, il ripetere sequenze complicate, il disegnare nello spazio, la capacità di comunicazione verbale, o la semiotica, così come le parole di una canzone.

2/ L'energia

Il lavoro sull'energia è volto soprattutto alla comprensione del Qi o del Prana, ma anche alla canalizzazione della forza delle emozioni, della potenza del gesto al di là della fisicità del corpo, della forza della voce oltre il senso delle parole, o la melodia del suono, della potenza del pensiero al di là dei concetti. Questo lavoro prevede esercizi di respirazione, visualizzazione, vocalità e ricerca psicologica. La capacità innata di condividere e comunicare, i suoni, la luce dello spazio, e la chiarezza dello spirito. È anche il regno dell'intuizione, del contatto degli organi di senso con gli oggetti e del significato simbolico delle forme.

3/ Lo spazio

La percezione dello spazio è essenziale nella creazione di situazioni, nelle quali lo spirito possa essere calmo. È un'area libera da concettualizzazioni, che va oltre la natura di quanto può essere descritto in questo libro. Soprattutto permette che delle crepe si facciano strada nel nostro comportamento abituale, con lo scopo di permetterci di prendere personalmente coscienza del nostro spazio (dello stato in cui, nel nostro spirito, nascono i pensieri, i sentimenti e le sensazioni) e dello spazio, che noi concepiamo, come esterno (lo spazio nel quale appaiono l'universo, le forme, i suoni, l'energia e noi stessi). Il lavoro nel suo insieme richiede precisione e flessibilità in termini di tempo e forza, grazie alla consapevolezza dello spazio.

YIN E YANG

L'eterno paradosso dell'esistenza si rivela presto nelle nostre vite, grazie al lavoro della Danza Duende. Noi prendiamo coscienza del fatto che l'intero processo si esprime in termini di forma ed energia in accordo a forze complementari: tensione e rilassamento, ispirazione ed espirazione, vigore e tenerezza, maschile e femminile, giorno e notte, piacevole e spiacevole, ecc. La comprensione di tutto questo ci permette di trovare l'armonia tra queste forze opposte ad ogni livello.

LE CINQUE ENERGIE DELLA SAGGEZZA

Il livello 2 della formazione Duende consiste nello studio di MAITRI; un laboratorio sui colori delle emozioni, creato da Chogyam Trungpa. Questo lavoro ci permette di riconoscere il codice fenomenico, che ci parla attraverso gli organi di senso ed i nostri pensieri. Possiamo avvertire la presenza dei cinque elementi nella nostra vita di tutti i giorni ed adottare prospettive diverse da cui comprendere la nostra ricerca artistica: la prospettiva dell'acqua, della terra, del fuoco, dell'aria (vento) e dello spazio.

Questo lavoro ci rende capaci di utilizzare le nostre emozioni positive e negative come materiale che ci aiuti a risvegliarci dall'ignoranza ed a liberarci dai concetti restrittivi.

Secondo me, il duende è lo stato d'animo nel quale l'interprete flamenco si esibisce, sentendo quasi di non esistere più, è il momento in cui la sua mente si libera dei vincoli e si svuota dei pensieri, sono pochi istanti nei quali l'artista non ha più legami con quanto sta accadendo e, semplicemente, assiste, meravigliato e pieno di rispetto a ciò che sta avvenendo e che fluisce di per sé.

Il duende è uno stato di grazia, nel quale l'eccellenza si produce senza il minimo sforzo, uno stato in cui l'interprete è assorbito nel momento presente e nel quale le sue emozioni sono libere da qualsivoglia repressione, anzi, al contrario, esse si attivano in una forma positiva e si sintonizzano con quello che si sta realizzando, che sia canto, esecuzione musicale, o danza.

Abbondando nelle definizioni di questo fenomeno, si potrebbe dire che la traccia caratteristica di questa esperienza straordinaria è una sensazione di gioia spontanea, nella quale si produce come un rapimento della nostra coscienza. Sono momenti nei quali ci si sente così bene, che tale benessere diventa appagamento intrinseco, uno stato nel quale l'artista viene assorbito completamente e pone un'attenzione totale a quello che sta facendo.

Quando si raggiunge questo stato, l'attenzione viene così concentrata, che la persona perde la nozione del tempo e dello spazio, è uno stato di smemoratezza di sé stessi, una forma in cui si è così compresi nel compito che si sta eseguendo, che la coscienza di sé scompare totalmente e viene abbandonata finanche la più piccola preoccupazione della vita quotidiana.

I momenti in cui il duende è presente, sono momenti nei quali l'ego è completamente assente e la prestazione è straordinaria: per quanto suoni paradossale, l'interprete non è minimamente preoccupato di quello che sta eseguendo e la sua sola motivazione è fondata sul puro piacere di fare ciò che sta facendo...cantare, suonare, o danzare