EURITMIA, CANTO VISIBILE

di Cristina Dal Zio
DOCENTE DELL'ACCADEMIA EUROPEA DI EURITMIA VENEZIA

L'euritmia è una forma d'arte che ha quale suo strumento il corpo e lo spazio.
Non è una tecnica posturale, non è una ginnastica, è proprio una pratica artistica, ma non può essere chiamata danza nella sua accezione tradizionale, poiché la sua tecnica di base si distingue dalle più conosciute danza classica, danza moderna e contemporanea. Non è assimilabile nemmeno alle danze popolari. Ma allora in cosa consiste, si chiederà chi non la conosce?
Per cominciare ad avvicinarla descriverò il percorso formativo che seguono i professionisti di quest'arte.
Per raggiungere un diploma o un *bachelor* e poter lavorare come euritmista, generalmente nelle formazioni riconosciute, a livello mondiale, si frequenta un corso di studi accademico di quattro anni a tempo pieno. Finita la formazione base è possibile seguire una specializzazione o un *master*, in euritmia del palcoscenico, euritmia pedagogica, euritmia sociale/aziendale, euritmia terapeutica.
Le giornate di studio, nella formazione base, si compongono di un minimo di tre/quattro ore di movimento al giorno all'inizio, fino a sei/sette ore al quarto anno del diploma.
Le lezioni di movimento sono per metà di euritmia della parola e per metà di euritmia musicale. Si aggiungono poi altre ore di materie complementari che per l'ambito della parola sono recitazione, teatro, metrica e poetica; per la parte musicale, teoria e solfeggio, coro, armonia; per la parte di cultura generale e sviluppo della personalità degli studenti, osservazione, studio dello sviluppo dell'essere umano nelle sue diverse fasi di vita basandosi sui fondamenti dell'antroposofia, lavoro sulla propria biografia, estetica, management, storia dell'euritmia, illuminazione scenica, geometria proiettiva, conoscenza dei regni della natura, anatomia, e a volte anche ginnastica, danza, scultura, pittura e storia dell'architettura.
Gli esami sono spettacoli, dimostrazioni, progetti di coreografia e regia, lavori solistici, presentazioni pubbliche e tesi. Si può dire, dunque, che la formazione di base dell'euritmista è assimilabile a uno studio accademico di danza, musica, teatro. Nelle accademie di euritmia si è ammessi dai vent'anni in su, fino ai trentasette/quarant'anni circa.
Chi pratica l'euritmia come non professionista, invece, ne può trarre beneficio dai 2 ai 90 anni e oltre.

Euritmia della parola ed euritmia musicale

Ho parlato prima del fatto che nella formazione dell'euritmista le due materie principali sono euritmia della parola ed euritmia musicale. Ma in cosa consistono?
Ai primordi dell'euritmia nel 1912, in Svizzera, il suo iniziatore Rudolf Steiner, filosofo e artista austriaco, fondatore dell'antroposofia, diede alla giovane Lori Maiers Smits, la prima euritmista, alcune indicazioni iniziali. Ella le sviluppò prima da sola, poi anche insieme ad altri che si aggiunsero successivamente.
A quell'epoca era tempo di rivoluzione nell'arte. Nella danza Isadora Duncan e altri suoi contemporanei stavano scardinando e rinnovando la rigida tradizione del balletto classico, nella musica Arnold Schönberg e altri compositori uscivano dalla tonalità per esplorare nuove vie. Anche nelle altre arti della cultura occidentale stava avvenendo una trasformazione epocale del linguaggio artistico. Poco dopo sarebbe cominciata la prima guerra mondiale.
La prima indicazione che Rudolf Steiner diede a Lori, tramite la madre di lei, Clara, riguardava movimenti su parole. Ella la ricorda così: «Dica a sua figlia di camminare le allitterazioni, di fare un bel passo forte un po' battuto a terra sulle parti metriche della parola con l'allitterazione e di fare un gesto del braccio sulle parti metriche della parola senza consonanti. E non solo in avanti, ma anche all'indietro in modo altrettanto energico. Bisogna però che pensi che l'allitterazione in origine veniva usata solo nei paesi nordici, dove le bufere, le scogliere e il rumoreggiare e frangersi delle onde del mare formavano un grandioso risuonare insieme di tutti gli elementi. Bisogna che lei si senta come un vecchio bardo che cammina, eretto, in riva al mare, nella bufera con la lira sul braccio. Questo ritmo non doveva essere registrato solo con la testa e camminato così, in modo leggero e meccanico, tutto l'essere umano fino ai suoi arti doveva sentirsi immerso in questa azione, per conquistarsi con forza e coscienza, piede dopo piede, con ogni passo, un nuovo pezzo del suo cammino».[1]

L'euritmia è una forma d'arte che ha quale suo strumento il corpo e lo spazio.

Nei primi anni in cui viene creata l'Euritmia, si "danza", euritmizza, il linguaggio parlato. Solo successivamente si comincia a muoversi sulla musica. Questo "danzare", euritmizzare, le parole, il linguaggio parlato è una delle novità e caratteristiche salienti di quest'arte. Col tempo si sono aggiunti esercizi che rendono concreti, visibili e sperimentabili nel movimento tutti gli aspetti e gli elementi della parola, di un testo. Ad esempio ogni vocale e consonante si esprime e si esegue in un suo modo peculiare. Si euritmizzano i ritmi, gli accenti, le parole e il loro gesto, le frasi e il loro significato. I pensieri e le immagini dei testi si esprimono percorrendo forme nello spazio. I sentimenti e le atmosfere che vi sono presenti vengono rappresentate attraverso sfumature qualitative del movimento e specifici gesti. Tutto il testo si articola nello spazio e diventa visibile allo spettatore tramite l'euritmista e il suo corpo, diventato una laringe ampliata. Perciò l'euritmia viene denominata anche parola visibile. Generalmente i movimenti, gli esercizi e le coreografie si fanno in gruppo. I professionisti e gli studenti interpretano anche pezzi solistici e le sedute di terapia sono individuali. I testi su cui si lavora o che vengono interpretati, sono recitati da una persona esterna al gruppo che euritmizza.

Ma arriviamo all'euritmia musicale e qui lascio la parola a Rudolf Steiner, il quale ne parla così: «...Poiché nell'euritmia la musica diventa visibile; e bisogna avere un sentimento di quale sia la sua fonte vera nella natura dell'uomo, se si vuole renderne visibile l'essere fondamentale. Nell'euritmia musicale diventa visibile ciò che nella musica vive nell'elemento invisibile-inudibile... Ed è proprio così che la musica come ogni altra vera arte sgorga dalla parte più interiore dell'uomo. Questa può manifestare la sua vita nei modi più svariati, ciò che vuole *cantare* nell'uomo si vuole anche realizzare in forme di movimento e solo quelle possibilità di movimento che sono presenti nell'organismo umano, vengono estrapolate da esso nell'euritmia della parola e in quella musicale».[2]

Ma torniamo alla pratica, per farci un'immagine più concreta possibile dell'euritmia musicale.

Gli studenti del primo anno della formazione di euritmia seguono un percorso in cui con appositi esercizi, muovendosi sulla musica suonata dal vivo, spesso il pianoforte, cercano di rendere il loro corpo atto a manifestare nel movimento spaziale un flusso temporale-musicale-sonoro. Lavorano ascoltando, improvvisando e con esercizi corporei per sperimentare e rendere percepibili nel movimento gli elementi base della musica. Il tempo viene camminato e sperimentato col corpo tra destra e sinistra. L'elemento del ritmo, le note brevi e lunghe e la loro alternanza, viene sperimentato ed è esercitato tra lo spazio davanti, dove siamo svegli e vediamo, e lo spazio dietro che ci è oscuro, non vedendolo, e ci richiama il sonno.

La melodia viene sperimentata ed esercitata tra l'alto e il basso. Con le braccia e tutto il corpo si impara a cantare l'altezza del suono in modo da rendere visibile il flusso della melodia. Si impara ad articolare la musica nel movimento, e i momenti fondamentali sono lì dove non vi è il suono, ma dove si passa da un suono all'altro, dove si genera il suono. Si esprimono e si esercitano poi le dinamiche dei cambi di motivo e delle pause.

Nella formazione dell'euritmista le due materie principali sono euritmia della parola ed euritmia musicale.

Già dal primo anno di formazione si introducono e si imparano le scale di *do maggiore* e *la minore*. Nel movimento euritmico a ogni nota corrisponde un'esatta posizione delle braccia. Qui le braccia e tutto il corpo, avendo come punto centrale e specifico da cui parte la risonanza, il petto e soprattutto le clavicole, fluiscono in un movimento che è vibrante. In seguito si studiano e si esercitano tutte le scale e

le tonalità, gli intervalli, il maggiore e il minore.
Fin dall'inizio, anche per studiare gli elementi di base, si lavora su brani di diverse epoche per essere in grado alla fine dello studio di interpretare i diversi stili della musica classica fino a quella contemporanea.
Col tempo più lo studente affina con l'esercizio il suo strumento euritmico-corporeo, la sua versatilità, creatività e intensità come artista comincia a interpretare i brani, come farebbe uno strumentista e un cantante, solo che il suo strumento è il suo proprio corpo che manifesta la musica nello spazio.
Nei primi anni di formazione si lavora con coreografie all'unisono o in gruppo, in cerchio. Più avanti si eseguono coreografie a diverse voci, entrando così nell'ambito dell'euritmia corale, dove con l'interazione di diverse persone nello spazio diventa esprimibile, sperimentabile e visibile l'armonia.
Ogni euritmista dovesse anche, dopo la fine dello studio, esercitare la professione unicamente come insegnante o pedagogo o, dopo l'apposita specializzazione, come terapeuta, deve comunque raggiungere un certo grado di bravura artistica e di conoscenza e capacità tecnico-espressiva per ottenere il diploma.

Euritmia e canto corale

Quali sono dunque gli ambiti più importanti in cui l'euritmia può essere fruttuosa per chi canta e fa attività corale e viceversa?
Alcune persone che frequentano in maniera assidua sia un coro che corsi di euritmia riscontrano che avendo vissuto attraverso il movimento i diversi fonemi è più facile articolare le parole mentre cantano. In euritmia della parola infatti, come accennavo precedentemente, si lavora molto coi fonemi, essendo essi i pilastri del linguaggio. La forma e la dinamica che il fonema assume si evince dai micromovimenti che l'organo fonatorio compie e che vengono espressi attraverso l'intero corpo che diventa così una grande laringe.
Un altro punto, forse quello più importante, riscontrato è che, facendo euritmia, si riesce molto meglio a cantare la propria voce e contemporaneamente a essere in ascolto degli altri.
Una delle caratteristiche primarie di quest'arte del movimento è che sviluppa in chi la pratica una capacità di essere più cosciente di sé e contemporaneamente percepire il mondo circostante, interagendo con esso in maniera più presente, elastica e attiva. Qui tutto il corpo ascolta e viene plasmato e risvegliato dai suoni.
Nelle classi di bambini che la praticano si nota fortemente questa caratteristica. Nodi e difficoltà sociali della classe vengono spesso al pettine nelle lezioni di euritmia, dove muovendosi insieme nello spazio, in modo articolato e creativo, diventano particolarmente evidenti e dove possono riequilibrarsi. L'euritmia aziendale viene impiegata in grandi aziende quando è necessaria una ristrutturazione interna e bisogna far cambiare modalità, stile di lavoro e colleghi a collaboratori che da lungo tempo sono abituati a un certo ordine di lavoro e sono recidivi alla trasformazione. Si impiega anche quando in grandi aziende i capi di diverse filiali si riuniscono e vogliono prendere insieme, in breve tempo, decisioni importanti.
Un altro riscontro importante di chi pratica attività corale ed euritmia è che, ovviamente, lavorando sul corpo e sul movimento è più facile poi fare tutti gli esercizi di

respirazione. In euritmia anche con i non professionisti si lavora molto sul "respiro". Non si fanno però esercizi di respirazione, ma si impara a respirare con tutto il corpo e con lo spazio che lo circonda. Questo si ottiene soprattutto con ciò che si chiama concentrazione-espansione, esercizio che si pratica in diversissime varianti. Questo grande respiro di concentrazione ed espansione è il grande ritmo su cui si basa la vita: le stagioni, il giorno e la notte, la vita e la morte, e per un'arte che si chiama eu-ritmia, in greco antico "buon ritmo", è fondamentale. È per ciò che le persone che ne frequentano i corsi sono rigenerate quando escono dalle lezioni. Hanno sperimentato e ripristinato un ritmo sano e vivificante che oggi tanto ci manca.
I bambini che fanno euritmia si immergono con tutto il corpo e tutto il loro essere nella musica. Le lezioni sono sempre accompagnate da musica dal vivo, a volte dal canto. L'approccio è giocoso, i testi e le musiche adatti alla loro età. Si è visto che acquisiscono in modo diretto i fondamenti della musica e li sanno poi applicare in modo naturale, così che la musica diventa parte integrante della loro vita. È essa stessa, tramite lo spazio e l'ascolto col corpo, che li forgia, li nutre e li armonizza.
D'altro canto per gli euritmisti e per chi pratica euritmia è fondamentale cantare, specialmente in coro.
L'esercizio con la voce e con l'aiuto degli altri permette di stringere un'amicizia così forte e intima con la musica e con l'ascolto, che si riesce poi ad articolare meglio il movimento e a orientarsi con più sicurezza e precisione nello spazio sonoro.

Facendo euritmia, si riesce molto meglio a cantare la propria voce e contemporaneamente a essere in ascolto degli altri.

Spesso con studenti e amatori durante i corsi abbiamo sia cantato che euritmizzato uno stesso brano e quasi sempre è avvenuto che qualcuno che pensava proprio di non saper cantare e quasi si era rifiutato di farlo, improvvisamente scoprisse che invece era in grado. Altri che erano bloccati nel movimento pensando di non sentire la musica, si sono lasciati andare al movimento con più sicurezza e fiducia.
Con l'Accademia Europea di Euritmia Venezia, che abbiamo inaugurato a settembre 2014, speriamo di dare un nuovo impulso affinché l'euritmia diventi parte integrante della nostra cultura e società, contribuendo ad arricchirla e armonizzarla.

Note

1. Rudolf Steiner, *Die Entstehung und Entwicklung der Eurythmie*, 1965, Nachlasssverwaltung, Dornach/Schwiez, pag. 13
2. Rudolf Steiner, *Eurythmie als sichtbarer Gesang*, Rudolf Steiner Verlag, Dornach/Schwiez 1984, pag. 9-10