

2.10.7 RELEASE TECHNIQUES

Per comprendere come si sono generate queste forme di danza contemporanea (il plurale è d'obbligo), che non sono ascrivibili a un solo fondatore, bensì a una complessa convergenza di idee provenienti da più ricercatori e artisti, bisogna andare indietro alle sperimentazioni della post-modern dance americana intorno al gruppo di artisti che lavorarono al Judson Dance Theatre (vedi pp. 28-30) Il termine *release* significa “lasciar andare”, far sì che l'energia bloccata possa liberarsi ed essere utilizzata per molti altri scopi, tra cui l'apertura alle connessioni tra le diverse parti del corpo e lavorare sull'allineamento corporeo. La tecnica però è anche conosciuta come “tecnica delle ossa”, per l'importanza data al sistema scheletrico. Alla fine degli anni Novanta la rivista americana *Movement Research Performance Journal* ha dedicato diversi articoli all'esplorazione di cosa fossero le Release Techniques, mettendo in evidenza quanto fosse difficile azzardarne una classificazione e includerne i partecipanti, tutti comunque accomunati dal desiderio di riappropriarsi di un equilibrio olistico del proprio corpo nel rispetto delle sue funzioni anatomiche. Da dove ha tratto origine tutto ciò? Il viaggio cinestetico all'interno del sistema scheletrico, ai fini della comprensione e del cambiamento delle funzioni del movimento, ha fatto parte del bagaglio di ricerche messe a punto da **Mabel Todd**, che ha creato l'ideokinesi ai primi del Novecento. Un'allieva di Todd è stata **Margaret H' Doubler**, che ha messo in partica le idee del filosofo e pedagogista John Dewey. E H'Doubler a sua volta ha avuto come allieva **Anna Halprin**. Altre figure che hanno proseguito lungo questa strada segnata da Todd sono state Barbara Clark e **Joan Skinner**, quest'ultima creatrice dello **Skinner Releasing Technique** (SRT). Pioniera delle ricerche sulla improvvisazione e già danzatrice delle compagnie di Graham e Cunningham, Skinner è stata influenzata dall'insegnamento di **Cora Belle Hunter**, sua maestra, vicina alle idee di Todd, dalle filosofie orientali del giapponese **D.T. Suzuki**, assorbite da Cunningham e Cage, dalla **tecnica Alexander**, incorporata in alcuni elementi della sbarra del balletto classico, dalle ricerche svolte con i suoi stessi studenti dell'università dell'Illinois su questioni cinestetiche¹. Come afferma la stessa Skinner:

¹ G. Wittmann, *Historical Context*, in I. Diehl, F. Lampert (a cura di), *Dance Technique*, cit., p. 276.

Questa tecnica è un sistema di allenamento cinestetico che affina la percezione e la performance del movimento. Le immagini date sono metafore della esperienza cinestetica dei principi tecnici. L'immagine poetica ingentilisce l'immaginazione, integrando la tecnica con il processo creativo.²

Anche **Mary O'Donnell Fulkerson**, un'altra allieva di Todd, con il suo metodo chiamato **Anatomical Release Technique** (ART) ha contribuito a formare professionisti nell'ambito della danza terapia, della coreografia e dell'improvvisazione, utilizzando la meditazione guidata, le visualizzazioni e favorendo lo sviluppo propriocettivo di ciascun individuo per ascoltare e cambiare i sistemi che bloccano le energie nel corpo. Va sottolineato il ruolo giocato su questo fronte da un'allieva di Anna Halprin, **June Ekman**, che oltre ad essersi formata nella Alexander Technique si è esibita presso il Judson Dance Theatre anche con Yvonne Rainer.

La **Contact Improvisation**, la forma di danza contemporanea creata da Steve Paxton e praticata tra i danzatori della prima generazione negli anni Settanta – Lisa Nelson, Nancy Stark-Smith e Daniel Lepkoff – ha fatto da cassa di risonanza ai principi delle Release Techniques. L'interesse per il movimento quotidiano, come il correre e il camminare, hanno condizionato anche **Trisha Brown** e **Yvonne Rainer**. Si può affermare che entrambe, in diversa misura, hanno contribuito agli sviluppi delle Release Techniques.

Trio A (1966), una coreografia rivoluzionaria in un contesto ancora caratterizzato dalle coreografie fortemente espressive e drammatiche di Graham, danzata nell'ultimo set dalla stessa Rainer, che ne era anche la coreografa, ha avuto un effetto dirompente. Vi si dispiegava una modulazione in un flusso continuo dell'energia e un'interpretazione asciutta, priva di emotività e senza una caratterizzazione ben definita. Ma la novità consisteva nel modo con cui Rainer evitava un diretto confronto di sguardi col pubblico, chiudendo gli occhi o indirizzandoli altrove.

Una condizione di inesausta e veloce fluidità è la componente di **Set and Reset** (1983) (<https://youtu.be/4julD0hSyaw>), una coreografia di Trisha Brown, in cui palesemente venivano rifiutate le imposizioni di una tecnica codificata e si mostravano i procedimenti dell'improvvisazione o comunque di una performance creata "al momento" e non condizionata dalla memoria, dalla ripetizione, dall'abitudine e dalla registrazione del movimento (Fig. 1). Ciò nonostante, Brown ha fatto ricorso a molti danzatori perfettamente educati nelle tecniche e questo talvolta ha creato contrasti con la propria esecuzione, assolutamente priva di un codice tecnico identificabile.

² <https://movementresearch.org/people/joan-skinner>, consultato il 31 marzo 2020.



Fig. 1 – *Set and Reset* di Trisha Brown. Osserva il contrasto tra il dispiegamento orizzontale e verticale dei corpi dei due danzatori.

Le arti marziali e le pratiche del buddhismo, di moda negli Stati Uniti negli anni Sessanta, hanno permesso anche la trasmutazione delle pratiche di meditazione e del “ricevere senza manipolare”. Per sviluppare lo stato di **presenza**, una delle parole chiave delle Release Technique, che poi si ritrova anche nella Tecnica Alexander, si ricorre alla **giusta intenzione**, ovvero alla pausa ricercata nel buddhismo prima di fare qualsiasi azione, per predisporre il corpo a **ricevere**, evitando blocchi e condizionamenti motori. La parola *release* non significa che il corpo debba essere sempre in uno stato di rilassamento totale, al contrario dovrebbe trovarsi a metà tra la **attiva passività** e la **passiva attività**, per garantire il passaggio dell’energia in tutte le parti del corpo in uno stato di allerta. Con la combinazione di questi due stati si giunge a quello che nelle discipline orientali è chiamato “il giusto mezzo”³.

Le tecniche release sfuggono a un carattere sistematico e univoco, dal momento che molti dei suoi principi sconfinano in altre discipline, come le tecniche somatiche, la danza terapia, le tecniche orientali, la pedagogia, la psicologia dell’età evolutiva ecc. Il suo insegnamento è personalizzato e dunque potrai osservare tra i docenti molte **differenze stilistiche**. Quello che di certo ti offri-

³ G. Wittmann, *Historical Context*, in I. Diehl, F. Lampert (a cura di), *Dance Technique*, cit., p. 279.

ranno è un insegnamento modulare basato su un processo trasversale e non verticale di principi. Ora proviamo a riassumere i principali concetti su cui si fondano le Release Techniques.

- 1) Usare l'immagine del corpo da cui nasce il movimento di ognuno.
- 2) Riconoscere la soggettività della percezione e dell'esperienza cinetica.
- 3) Riconoscere che si è parte di un'unità di flusso energetico.
- 4) Ripercorrere con la memoria gli schemi di movimento di quando si era bambini nel rotolarsi a terra, nel raccogliersi in posizione fetale e nella prima esperienza dell'alzarsi da terra e camminare.
- 5) Risvegliare una nuova consapevolezza motoria attraverso l'esperienza cinestetica di muovere il proprio scheletro come se si trovasse nell'acqua. Le immagini sono elaborate per sollecitare e facilitare sempre nuovi e fluidi movimenti.
- 6) Conoscere il movimento attraverso la sua funzionalità fisica e non attraverso elementi di giudizio.
- 7) Riconoscere le potenzialità anatomiche del proprio corpo, piuttosto che tentare di cambiarle.
- 8) Allineare il corpo tenendo conto della centralità che le ossa vi occupano, in modo che il movimento possa fluire in ogni direzione.
- 9) Considerare l'immobilità non come un momento morto, ma come un punto da cui partire ed arrivare. Questo predispone a fare nuove esperienze creative e cinestetiche.
- 10) Usare l'improvvisazione per generare nuovi processi creativi⁴.

Le Tecniche Release sono praticate in molte istituzioni nel mondo, tra cui il P.A.R.T.S di Bruxelles, diretto da Keersmaeker che, con l'insegnamento di **Lance Gries**, da lui definito **Release and Alignment**, negli anni Novanta, ha sviluppato una ricerca che punta a investigare nuove esplorazioni di movimenti basati su un maggiore impegno fisico⁵.

L'insegnamento delle Release Technique e del Floor Work presso l'Accademia Nazionale di Danza sono tenuti da Laura Martorana e Teri J. Weikel, quest'ultima esperta del metodo Feldenkrais.

⁴ Si fa riferimento qui alla voce *Release Technique* (<https://www.contemporary-dance.org/release-technique.html>), consultato il 1 aprile 2020.

⁵ G. Wittmann, *Historical Context*, in Ingo Diehl, Friederike Lampert (a cura di), *Dance Technique*, cit., p. 276.