

Una professionista olandese, attiva in Italia, incrocia la danza con la floriterapia del dottor Edward Bach. L'abbiamo invitata a raccontarci la sua storia.  
Joyce Dijkstra

# Le danze dei FIORI DI BACH

**P**ossiamo fare del nostro cuore un giardino: la forza curativa delle danze in collegamento con i Fiori di Bach. Da dove nasce questa pratica? Perché abbinare la floriterapia all'espressione corporea della danza? Facciamo un passo indietro. In un articolo del 1916, Carl Gustav Jung definiva l'espressione corporea come uno dei modi per dare forma all'inconscio. Nella de-

scrizione della tecnica, da lui successivamente definita "immaginazione attiva", elencava diversi mezzi, tra cui la danza.

#### Il connubio tra danze e fiori

Molti danzatori – tra cui Rudolf von Laban, Trudi Schoop in America e Charlotte Querido in Olanda – hanno acquisito consapevolezza della forza curativa della danza. E i fiori? Come di-

ceva la Mère (mistica francese e compagna spirituale di Sri Aurobindo): «Essere capaci di entrare in rapporto coi fiori coscientemente, e non solo dicendo “che belli” vuol dire acquisire nel nostro essere un’energia spirituale che ci raffina, ci armonizza e ci rende

sempre più “profumati”». Partendo da queste basi è iniziata la mia esperienza sulla danza in cerchio. E dato che la vita è un continuo processo di evoluzione, le mie ricerche mi hanno portato ad approfondire il simbolismo legato ai fiori e alle danze.



### Le danze di Bach in pratica

E' difficile evocare l'atmosfera che si crea quando il gruppo, dopo alcuni esercizi di armonizzazione, comincia a danzare. I versi delle canzoni parlano di un mondo ormai scomparso, di fiabe contadine e di tradizioni lontane. Alcuni esempi:

**Clematis** (nell'immagine qui sopra, ndr), il fiore della realtà, si danza su un'allegria filastrocca che racconta di un gallo e dei suoi sforzi per svegliare le "Belle addormentate" in attesa del principe azzurro.

Danzando **Star of Bethlehem**, il fiore della consolazione, ci si fa cullare da una nenia di pescatori. Solo chi impara a lasciarsi consolare può arrivare davvero a superare il proprio dolore.

La danza **Gorse** – un altro fiore di Bach – ci aiuta a comprendere, in modo sempre nuovo, che la sofferenza è parte della vita, che ha una sua dignità e un suo senso profondo.

### Un incontro causale

In una fase passata della mia vita, la cosa più importante è stata la medicina naturale: la possibilità di curare l'uomo in una prospettiva olistica. Poi, un giorno, ho conosciuto una persona...speciale.

Con mio marito nel 1990 mi sono recata nel Sud della Germania, un paesino sperduto. Subito dopo il nostro arrivo abbiamo scoperto all'Ente del turismo locale un cartello che annunciava: "Danzare i fiori curativi".

Eravamo indecisi ma è arrivata una donna vestita con uno splendido abito folcloristico: "Venite a danzare, venite anche voi!". Per farla breve, abbiamo partecipato alle danze. Lei era Anastasia Geng (1922 – 2002), la donna delle danze dei fiori, originaria dei Paesi Baltici. Per me un incontro fondamentale.

### L'ispirazione di Anastasia Geng

Nel tempo ho continuato a danzare con lei quando possibile: non era una danzatrice o una coreografa. Aveva "solo" tanto amore per la musica, per la danza e per il prossimo.

Sono ormai passati tanti anni, tante persone hanno potuto incontrare le danze dei fiori di Bach. Ma ora posso dirlo: il mio lavoro con la danza è nato dall'incontro con questa dolce signora lettone. È stata lei a "collegare" le danze popolari dei Paesi Baltici ai 38 fiori di Bach creando uno strumento terapeutico e di evoluzione spirituale.

### La chiave è la semplicità

Questa danza tocca livelli profondi e porta cambiamenti: non dobbiamo, però, analizzare quello che succede mentre danziamo. Stacciamoci dal giudizio. Come Ana-

stasia, ho visto che la danza fa domande al mio corpo e il corpo risponde. Ma questo è possibile solo se NON ci sentiamo costretti a prestare troppa attenzione alla perfezione tecnica della danza. Qualcuno si chiede perché siano state scelte proprio queste musiche, proprio questi passi.

Non lo sappiamo, ma un motivo potrebbe essere proprio la loro semplicità. Anche per il dottor Bach la semplicità era molto importante. E anche lui ricordava che i benefici che ci vengono dalla Natura sono come un dono di Dio, da conservare così com'è, libero da complicate teorizzazioni scientifiche.

### Qualcosa che si scioglie dentro

Le danze di Bach sono accessibili a tutti, l'importante è dare senso ad ogni movimento, esprimersi con il cuore, non solo con il corpo. Anche se non sono nate come terapia io penso che abbiano un forte potere terapeutico, e per questo vanno usate con prudenza e consapevolezza.

Ma non agiscono con la forza. Producono un cambiamento solo in chi è in grado di sopportarlo. Un mio allievo ha scritto: «Danzare i fiori di Bach è stato per me come rinascere, come vedermi allo specchio. La musica evocava in me strane sensazioni: mentre danzavamo "Gentian" sentivo un brivido scivolarmi lungo la schiena e, non so spiegarlo, le lacrime mi correvano copiose sulle guance.

Mi sentivo come se qualcuno o qualcosa mi avesse toccato! Guarigione? No, non credo. Era come se si fosse aperta una crosta interna e ciò che vi era rinchiuso defluisse e si sciogliesse. Era Gentian che mi indicava la via affinché io

## LA DANZA DEL FIORE CERATO

**P**roviamo a danzare insieme Cerato. Edward Bach dice che questo fiore è "per quelli che non hanno sufficiente fiducia in se stessi per fare quello che hanno deciso".

Su una musica dall'Estonia procediamo in cerchio in senso antiorario e per quattro volte incrociamo il piede sinistro dietro il piede destro. Facciamo poi 4 passi verso il centro (alzando le braccia) e ritorniamo indietro con 4 passi abbassando le braccia. Segue un giro di 8 passi descrivendo un cerchio con le braccia verso l'alto per invocare l'energia del cielo.

Il collegamento con il fiore: l'andare con le braccia aperte verso l'esterno è un'immagine chiara: mostra che vado chiaramente incontro a quello che ho deciso, seguo me stessa. Ma anche se a prima vista sono sola, gli altri sono intorno a me. Il centro protegge la mia schiena. Con le mie intuizioni non vado dove voglio io, ma sono collegata con gli altri e mi lascio orientare dai valori spirituali che sono custoditi al centro.

### Il simbolismo di Cerato

Sviluppare l'intuizione è un passaggio necessario per un buon ancoraggio, un buon radicamento per non perdersi nell'irreale (rappresentato dalla flessione delle ginocchia). È anche una purificazione della mente per evitare le proiezioni (il giro con le braccia che salgono verso il cielo). L'ascolto della voce interiore può avvenire solo andando verso il proprio sé più profondo (ovvero muovendosi verso il centro).

### L'indicazione positiva legata al fiore e a questa danza è:

"Mi fido della mia guida interiore" oppure "Voce interiore parlami. Voce interiore ti ascolto".

Per esempio, il fiore Cerato porta verso una maggiore consapevolezza. Sarà il colore, sarà la forma in cui sta iscritta la stella o i petali che sono triangoli perfetti .... Sarà che arriva da un lontano paese come il Tibet... Provatelo ad assumerlo e poi cogliete l'occasione per meditare.

guardassi e danzassi tutte le danze dei fiori di Bach: dovevo lasciare entrare la musica e le danze dentro di me dove avrebbero trovato una risonanza».

### L'importanza dei gesti

Per preparare le persone alle danze di Bach si possono usare esercizi di radicamento (grounding) oppure la gestualità.

Come sottofondo uso la musica di Prospero's Speech dal CD "The Mask and the Mirror" di Loreena Mc Kennitt (Quinlan Road /Warner Music). Ho elaborato una gestualità che prevede l'uso delle mani. Si aprono in sequenza, verso l'alto, verso il cuore, il corpo e l'esterno. Impariamo così ad aprirci e ricevere, a raccoglierci in noi stessi e alla fine a donarci.



### Il mandala dei fiori

Le danze possono essere fonte di ispirazione per creare un mandala dei fiori. Non si tratta di copiare un fiore che è sul tavolo ma di rimanere nell'essenza, nel cuore, nel movimento dall'interno verso

l'esterno e nell'atmosfera che viene emanata dai colori. Potremo infine mettere questi mandala dei fiori nella sala dove danziamo, per poterli inserire nella conclusione del percorso insieme a qualche danza.

### La gioia

Questo viaggio nel mondo della danza è anche un regalo alla nostra Madre Terra che ci permette di riconnetterci con Lei.

La gioia donataci dai fiori possiamo esprimerla in una danza come ad esempio quella che chiamo "Gioia infinita". Dopo l'ultima danza rimane spesso nella sala un silenzio quasi mistico che viene interrotto timidamente dopo qualche minuto. Ma l'esperienza vissuta accompagna i danzatori nel tornare a casa e per giorni a seguire.



## Chi è Joyce Dijkstra

L'Autrice dell'articolo (nella foto) ha seguito la lettone Anastasia Geng durante il suo percorso alla ricerca delle Danze dei fiori di Bach. È il passaggio da persona a persona di un fuoco che non si disperde. Insegna queste danze in Italia, nei Paesi Bassi, in Brasile, Cile e, dal 2014, in Messico. Si occupa anche dell'elaborazione del lutto utilizzando la danza e l'ispirazione di Elisabeth Kuebler Ross, psichiatra americana e grande ricercatrice.

Attraverso incontri di approfondimento Joyce segue le persone che insegnano le danze meditative e le danze dei fiori di Bach, offrendo occasioni di condivisione, supervisione e ripasso.

Ma altri progetti di ricerca sono alle porte come per esempio "la ricerca del sé femminile in una vita senza figli".

Joyce è autrice di un libro: "Nella danza sei tu" per Gabrielli editore. Un altro sulle danze meditative è in fase di elaborazione. Potete incontrarla ai suoi eventi, oppure scrivetele e vi risponderà.

Tutte le info e i contatti sul suo sito web:

<http://danzemeditative.com/>