

## **I gesti fondamentali del linguaggio come cammino di trasformazione del doppio in relazione ai quattro eteri**

di Enrica Dal Zio

Quando parliamo di gesto intendiamo la possibilità di espressione dell'uomo attraverso il movimento delle membra e la mimica. Ci sono paesi nei quali l'anima di popolo è molto rivolta verso il mondo esterno e ciò si mostra in movimenti più energici e differenziati delle mani, delle braccia e di tutte le membra come ad esempio nel popolo italiano.

Osservando i gesti di un uomo possiamo percepire e sperimentare molto della sua personalità. Ci possiamo anche domandare nel regno vegetale quale sia il gesto fondamentale di una pianta - e possiamo scoprire attraverso un'attenta osservazione che il gesto della pianta ci dice molto sulla sua origine, la sua famiglia botanica, l'ambiente in cui vive e sull'azione delle sostanze che sono in essa contenute.

Attraverso i gesti di un uomo possiamo comprendere aspetti più profondi del suo essere ma anche vedere l'intima configurazione della sua anima.

"Nel gesto vive una manifestazione di volontà dell'uomo permeata di sentimento. L'animico spirituale è presente come immagine nel gesto. Nella misura in cui l'animico spirituale lascia fluire il sentimento nell'elemento d'immagine del gesto, l'essere dell'uomo si manifesta verso l'esterno nella forza della sua volontà. Qui abbiamo a che fare con l'essere dell'uomo che diventa visibile nel senso che il suo mondo interiore viene portato verso l'esterno.

Ma l'uomo è in grado di fare esperienza e rappresentarsi i suoi propri gesti, la sua espressione mimica allo stesso modo in cui si rappresenta gli oggetti e gli avvenimenti del mondo esterno. Nella capacità di rappresentarsi il gesto vive allora un sorta di coronazione, di compimento, della coscienza della natura interiore di un essere umano." (1)

Questa capacità di percepire i propri gesti nell'uomo costituisce il presupposto per una azione risanatrice del lavoro con i gesti anche nell'Arte della parola.

Nella sua conferenza "Nervosità fenomeno del nostro tempo" Rudolf Steiner ci dice che ha un effetto positivo "quando l'uomo cerca di osservare se stesso, come cammina. come muove le mani, come muove la testa, in che modo ride e così via; insomma quando cerca di farsi un'immagine consapevole di come sono i suoi gesti"

(2) Questa attività ha una azione favorevole sul corpo eterico, sul suo consolidamento, oltre a ciò essa rafforza la capacità di guidare il corpo eterico attraverso il corpo astrale.

Lavorare artisticamente sul gesto significa sviluppare una sensibilità per le sue manifestazioni che vivono nel linguaggio - in questo caso- e di compenetrare i propri gesti con coscienza dell'io, quindi guidarli in maniera nuova fino ad arrivare ad ampliarli con altri, nuovi, che sino anch'essi compenetrati di coscienza dell'io. Questo può produrre un effetto risanatore di purificazione e che crea ordine interiore. Possiamo ad esempio integrare, trasformare e rinnovare vecchie abitudini acquisite che sono diventate unilaterali e rigide con l'introduzioni di nuovi gesti, nuovi movimenti , nel nostro comportamento.

Parlo qui di movimenti e gesti che vengono fatti in sintonia con il ritmo del nostro respiro, che sono supportati dal nostro respiro, cioè permeati di presenza dell'io, e non di gesti arbitrari, impulsivi o di quelli duri controllati dalla testa. Nel linguaggio abbiamo il gesto di un suono (fonema), il gesto di una parola, il gesto di una frase e il gesto fondamentale, diremmo dell'intenzione nel parlare. Specialmente in quest'ultimi " possiamo vedere chiaramente che l'uomo può portare verso l'esterno le sue esperienze interiori nella maniera più efficace quando riesce a farle fluire giù fin nel movimento delle sue mani. L'espressione umana del gesto vive nel flusso di esperienze dell'anima che giunge fino alle mani e riceve da esse la sua espressione visibile. Da qui il gesto ha un azione di ritorno sul linguaggio (scompare n.d.t.) e così poi diventa udibile nel parlare"(3)

Veniamo introdotti da Rudolf Steiner in sei gesti fondamentali del linguaggio che venivano coltivate dagli antichi greci come le sei sfumature della formazione della parola. Questi gesti si esercitano attraverso il movimento corporeo e attraverso determinate frasi che non sono però legate a nessuna particolare lingua nazionale. Sono movimenti archetipici che giacciono dietro al linguaggio, e originano da una regione spirituale dove ancora non c'è la suddivisione nelle diverse lingue dei popoli.

Oltre a queste sei manifestazioni fondamentali del linguaggio non ve ne sono altre. Non le troviamo quasi mai come gesto puro ma sempre mescolate in infinite combinazioni.

" E colui che vuole elevare il suo linguaggio a coscienza deve cercare di studiare queste sfumature in relazione all' Arte della parola.

Non è opportuno cominciare lo studio con la parola, ma prepararlo inizialmente con il gesto, e solo in seguito connettervi la parola.

Procedendo così, si riceve il senso per la configurazione del linguaggio, mentre al contrario ne risulta sempre qualcosa di arbitrario, iniziando cioè dalla parola, in cui è già scomparso il gesto, per voler poi passare al gesto.

Avendo chiaro che il genio del linguaggio opera attraverso queste sei attività e studiando il genio del linguaggio nel gesto, si può tornare con chiarezza dal gesto alla parola" (4)

I sei gesti fondamentali sono:

<u>Espressione vocale</u>	<u>Gesto</u>	<u>Qualità della voce</u>
1. efficace	che indica	tagliente
2. riflessivo incapace di decisione	tenersi a sé tenere ferme le membra	pieno, contratto protratto lentamente
3. tastare del linguaggio verso ostacoli o del domandare	roteando mani e braccia	vibrante
4. che muove antipatia -	allontanare da sé le membra	duro
5. che rafforza simpatia	allarga le braccia a toccare l'oggetto	dolce
6. ritirarsi dell'uomo in sé	allontanare le membra dal corpo	staccato breve

Di seguito vorrei provare a mostrare alcune possibilità di lavorare con i gesti ai diversi doppio in relazione ai quattro eteri.

Se pensiamo alle problematiche del doppio che vive nell'etere del calore vediamo che qui tutto è in relazione all'io, si tratta però di un io apparente che pretende di essere un io e ha un forte bisogno di essere riconosciuto, o all'opposto che cerca una personalità che prenda il posto dell'io come ad es. di un guru. Non si ha nessuna percezione di sé e si oscilla tra un senso di inferiorità e uno di superiorità. Qui l'esercitare il sesto gesto potrebbe essere un buon aiuto per riequilibrare l'unilateralità dell'egocentrismo. *Il ritirarsi dell'uomo in sé* è un gesto che richiede un delimitarsi in uno spazio calmo, forte e pacifico, una percezione della propria verticalità interiore, e uno stare a sé stessi così come si è in questo momento. E per percepire ancora la vera realtà della situazione anche il secondo gesto è d'aiuto. Il diventare *riflessivo* ci riporta alla calma, dentro noi stessi,

all'approfondimento della situazione in cui ci troviamo. Il tono della voce qui diventa pieno e può risuonare la saggezza che abbiamo acquisito fino a quel momento.

Un ultimo gesto che qui può aiutare a superare sé stessi, è il terzo, quello della *domanda*. In una vera domanda ho il coraggio di aprirmi al mondo circostante, io ammetto che non so tutto ma questa non è una ragione per pensare che valgo di meno.

Se ora ci volgiamo alla problematica dei doppi che vivono nell'etere di luce e nell'aria qui ci troviamo tra una confusione di pensieri generata da continue associazioni, che può nascere da troppa luce, e il pericolo dell'indurimento, del inaridirsi dei pensieri per troppa aria.

Nel primo caso l'esercitare il gesto dell'*antipatia*, che ha in sé la capacità di creare una distanza, chiarezza e fermezza, ci aiuta a portare calma in una veloce associazione di pensieri che confonde e crea allo stesso tempo uno spazio per capire il vero stato della situazione. Nel secondo caso il gesto *riflessivo* che è così pieno, caldo e portatore di saggezza può sciogliere delicatamente la durezza di pensiero.

Ed anche in questo caso può essere un buon aiuto contro la tendenza a voler vivere in un mondo che ci siamo costruiti col pensiero, ma che non corrisponde alla realtà, l'esercitare il gesto *del ritirarsi dell'uomo in sé* che richiama a una forte presenza nel qui ed ora e anche a una buona percezione di sé.

Il doppio che vive nell'etere chimico può trasformare lentamente la sua apatia, una sorta di indifferenza e di ottusità, che può nascere da una vita di sentimento un po' troppo "acquosa", con il gesto della *simpatia*. Questo gesto infatti se si rivolge verso l'esterno richiede interesse e porta ad aprirsi per il mondo circostante e a mettersi in movimento.

Se con questo doppio si vive fortemente nelle emozioni e si oscilla facilmente in diverse atmosfere di sentimento allora il gesto dell'*antipatia* con la sua distanza, la sua leggera freddezza e la sua chiarezza può aiutare a ritrovare il controllo di sé.

Per uscire dall'indolenza, dalla tendenza a ripetere sempre le stesse abitudini, dall'automatismo meccanico fortemente presente in questo ambito, si può inizialmente esercitare il gesto della *domanda* se questo è veramente permeato di un'atmosfera di curiosità e apertura verso l'esterno; allora esso diventa un delicato aiuto per tornare con interesse nel flusso della vita. Per intensificare questo processo si può poi passare al gesto dell'*efficacia*. Questo gesto ha una grande forza che si proietta verso l'esterno - con esso posso convincere altri che il mondo è interessante.

Se ora passiamo all'ultimo etere, l'etere di vita, qui incontriamo un doppio che è profondamente coinvolto da problematiche di potere e tende a centralizzare tutto per rafforzare il suo potere personale. Qui l'esercizio del sesto gesto, *il ritirarsi dell'uomo in sé*, lo aiuterà a fare l'esperienza di una vera verticalità interiore e dell'essere bene nel proprio centro. Anche la cura del gesto della *simpatia* può aiutare a trasformare la sua tendenza autodistruttiva. E ancora i gesti di *simpatia* e *antipatia* verso se stessi e il mondo, così come anche il gesto *riflessivo* con la sua pienezza e il suo calore possono essere un buono strumento per percepire se stessi. Il compito di trasformazione per il futuro di questo doppio è quello di sviluppare una relazione con il suo mondo circostante nuova che non sia basata su criteri di potere, controllo e violenza. Il gesto della *domanda* che richiede un sincero interesse e un aprirsi nei confronti dell'altro può essere per lui un primo passo in questa direzione.

Questi elementi e queste relazioni, che sono emerse lentamente nel mio lavoro di Arte della parola e di apprendimento dal destino, vorrebbero essere solo un incoraggiamento a intraprendere ulteriori ricerche in questo campo così vasto ed importante.

Padova, 2003

(1) Rudolf Steiner, Marie Steiner von Sievers: *Methodik und Wesen der Sprachgestaltung*, GA 280. Dornach 1983, pagina 216.

(2) in Rudolf Steiner: *"Nervosità fenomeno del nostro tempo"* Conferenza tenuta a Monaco l'11 genn.1912, O.O.143, , Milano 1976, Editrice Antroposofica ,pag.10

(3) Christa Slezak-Schindler, *Der Schulungsweg der Sprachgestaltung*", Dornach 1994, pag.58

(4) Rudolf Steiner: *"Sprachgestaltung" e Arte drammatica -parte prima*, Milano 1990, Editrice Antroposofica, pag.53

Articolo a cura di Enrica Dal Zio,

pubblicato sul libro di Coenraad van Houten" *Lavorare con le Forze del Karma*", Guerrini e Associati Editore, Milano 2010

