

**LA DANZA TERAPEUTICA E L'ARTE DI SERVIRE
IL TEA**

Elena Cerruto

LA DANZA TERAPEUTICA E L'ARTE DI SERVIRE IL TEA

"Il tè è l'approfondimento dello zen tramite l'uso delle cose" (Yanagi)

Nella pratica dello Zen servire il tea¹ è un atto che rientra nell'attività chiamata *servizio*.

Chi fa il servizio offre agli altri il suo lavoro. Ha una funzione facilitante, cioè aiuta affinché la pratica di tutti si svolga in modo scorrevole.

Durante i periodi di *sesshin*² il tea viene servito con una cerimonia ridotta ai minimi termini, all'insegna della semplicità. Ogni suono che viene fatto vibrare da chi fa il servizio è un segnale per: offrire il tea al Risvegliato, offrire il tea al Maestro, offrire il tea ai meditanti, ritirare le ciotole. Tutto è costellato da inchini di saluto, di ringraziamento, di riconoscimento della Vera Natura di ognuno. Al termine chi fa il servizio in cucina lava le ciotole.

Il tempo non è solo qualitativo e interiore: viene scandito con precisione in quanto è importante prendersene cura. Lo stesso procedimento vale per ogni cosa: nulla viene fatto lentamente né velocemente, non esiste riposarsi o lavorare ma semplicemente un unico flusso continuo: *servire il tea lavare la tazza*. Tutto è un'unica cosa: sedersi in *zazen*, incontrare il Maestro, mangiare e bere il tea.

Al monaco che chiede spiegazioni sull'illuminazione il Maestro risponde. *" Hai mangiato? Lava la ciotola"*. Continuità senza interruzione. Serve l'attenzione, per non sprecare il Tempo, né l'Acqua, né dimenticare di servire il Risvegliato, né lasciare da parte qualche utensile. L'utensile

¹ La scelta di scrivere tea riguarda esclusivamente una scelta personale. In italiano è thé oppure tè. Interessante è l'omofonia con il termine cinese te: forza vitale, potenziale magico, virtù.

² Periodo intenso di *zazen*, letteralmente *sesshin* significa: unire le menti.

sta anch'esso nella relazione d'aiuto. All'utensile ci si inchina così come alla ciotola di tea: è un inchino che unisce tutto e tutti, perché nello Zen si sta come in una fotografia, tutto è uno e non c'è separazione tra un volto e l'altro, tra un sorriso e l'altro, tra Maestro e discepolo.

Lo spazio è curato, pulito al ritmo scandito da due scope utilizzate con rispetto da due meditanti: quando c'è unità c'è sintonia; si finisce insieme nel centro e si continua sincronicamente verso gli altri *tatami*³; quando cessa il suono delle scope parte il suono della paletta: uno dei due monaci regge l'utensile e l'altro si piega per raccogliere inchinandosi alla polvere.

"Ci son così tanti piaceri nella vita! Cucinare, mangiare, dormire, ogni atto della vita di ogni giorno altro non è che la Grande Questione. Rendetevene conto! Per cui dobbiamo estendere tenera cura con cuore devoto persino a esseri come bestie e uccelli... non però solo alle bestie, non solo agli uccelli, ma anche agli insetti, d'accordo? Persino all'erba, a uno stelo d'erba, persino alla polvere, a un granello di polvere. A volte io m'inchino alla polvere..."

(Ultimo *teisho*⁴ di Soen Roshi) P.Mathiessen

Non è un cerimoniale, semplicemente ci si inchina alla polvere per raccoglierla. Con cura e attenzione, usando le due mani.

Chi prepara il tea è responsabile dell'Acqua; la giusta temperatura è fondamentale per non offendere l'aroma del tea, così come è importante il giusto modo di versare l'Acqua sulle foglie.

In Cina si solleva e riabbassa il flusso tre volte: si tratta di tre inchini per il tea.

³ Tatami: pavimento tradizionale giapponese costituito da paglia di riso intrecciata

⁴ Teisho: discorso, insegnamento pubblico.

Bibliografia:

- Cerruto, E., *Metodologia e pratica della Danza Terapeutica*, Franco Angeli Ed., Milano 2008
- Brazier, D., *Terapia Zen*, L'Aleph, Newton Compton Ed., Roma, 1997
- Brazier, D., *The new buddhisme*, Palgrave Ed, USA 2002
- Shibayama, Z., *Mumonkan*, Ubaldini Ed., Roma 1977
- Kapleau, P., *I tre pilastri dello zen*, Astrolabio Ubaldini Ed., Roma 1981
- Shatz I., Rochat de la Vallée, Larre, C., *Elementi di Medicina Tradizionale Cinese*, Jaca Book ed., Milano, 1998.
- Bonanomi, F., *I numeri e l'Ordine naturale delle cose*, Macunix Ed., Pamplona, 2005
- Okakura Kakuzo, *Il libro del tè, Lo zen e il sorriso del filosofo*, Tasco SugarCo ed., 1985
- Yanagi Soetsu, *Un'arte senza nome, la visione buddhista della bellezza*, Servitium ed., Sotto il Monte (Bg), 1997
- Master Lam Kam Chuen, *La via del tè*, Corbaccio Ed., Milano, 2002
- Mathiessen, P., *Il candore dei fiori di loto*, Frassinelli Ed., 1997

“ La prima tazza mi inumidisce le labbra e la gola, la seconda interrompe la solitudine, la terza entra nelle mie aride viscere per trovarvi migliaia di strane ideografie, la quarta procura una delicata traspirazione e le ingiustizie della vita se ne vanno uscendo dai miei pori; la quinta purifica; la sesta conduce nella regione degli immortali; la settima, ma non posso bere più. Sento solo un respiro di fresca brezza che gonfia le mie maniche. “(O.Kakuzo)

Sempre dallo splendido testo di Okakura Kakuzo, un'ultima riflessione tra Oriente e Occidente:

“ Stranamente l'umanità dei due emisferi è stata unita solo dal tè. La cerimonia del tè è l'unico rito dell'intera Asia che ha riscosso un generale consenso. L'uomo bianco ha schernito la nostra morale ma ha accolto senza esitazione la dorata bevanda.”

Il giusto tempo dell'infusione dipende dal tipo di tea, che non deve avere aroma troppo amaro né troppo dolce, né troppo intenso né troppo delicato.

Troppo non va mai bene: troppo manifesto in medicina è patologia, *troppo* si troppo notare, *troppo* fa rumore inopportuno.

“ La salute non fa rumore” C. Larre

Così nemmeno le persone non sono mai troppe o non sono mai abbastanza: al di là di qualsiasi valutazione quantitativa o giudizio, esse seguono una *semplicità elaborata* al fine che non ci siano sbavature.

Senza sbavature per dare maggiore opportunità al silenzio di essere vuoto.

In sintesi possiamo elencare otto punti chiave:

1 - *SERVIRE - ESSERE AL SERVIZIO*

In riferimento a D. Brazier (Terapia Zen) fare terapia è capacità di *essere al servizio*.

2 - *OFFRIRE* Si offre con le due mani che unite fanno uno: “ il mio spirito è uno”.

3 - *TEMPO* c'è il giusto tempo ma c'è anche un *prima* di preparazione e un *dopo* per ristabilire la quiete.

4 - *ASCOLTO* dei suoni, degli altri, dell' interno e dell'esterno ma:

“E' l'orecchio che va al suono o il suono che va all'orecchio?”

5 - *ATTENZIONE* al giusto momento, alla giusta temperatura, alla giusta quantità.

6 - *CURA DEI MATERIALI E UTENSILI* che vanno puliti, utilizzati con cura e riposti.

7 - *CURA DELLO SPAZIO* in cui l'attenzione al vuoto è essenziale.

8 - *SEMPLICITA' E REGOLE RITMATE DALLA NECESSITA' DEL GIUSTO TEMPO PER OGNI COSA.*

Nella DMT il Danzaterapeuta è *al servizio* dei suoi utenti con atteggiamento umile e pronto alla scoperta ma anche pronto a scoprirsi.

Offre attraverso la proposta di movimento la possibilità ad ognuno di incontrare la propria vera natura.

Definisce attraverso l'uso della musica o del silenzio il *Tempo* necessario per il compimento del processo creativo d'incontro - contatto - trasformazione - consapevolezza.

Sta essenzialmente in *ascolto* degli altri ma anche della sua personale risonanza empatica.

Tende l'orecchio e va al suono ma nel contempo riceve i vissuti degli utenti e li trasforma in "vivencias".

Porta la sua *attenzione* nel modo più totale possibile, in stato di *piti zen*, cioè completamente assorbito nell'azione (che è anche osservazione).

Inoltre dedica molta attenzione al dosaggio delle proposte ed alla temperatura interna/esterna corretta perché nulla bolla troppo, arrostisca troppo, bruci troppo. Sta in ascolto e in sintonia con gli Elementi.

Si prende cura, e così insegna ai suoi utenti, dei *materiali* che sono la continuità e che sono parti "nostre".

Si prende cura dello *spazio* e del setting perché nulla risulti *troppo* per gli utenti che potrebbero essere distratti dal *troppo pieno* del terapeuta.

Quindi, siccome non è perfetto fa continua pratica d'inchini anche a costo di battere la fronte, intesa come mente discriminante, *troppo* forte sul tatami.

L'intento è quello d'incarnare l'ultimo punto, il punto 8: ottuplice sentiero di semplicità e regole ritmate dalla necessità del giusto tempo per ogni cosa.

" 8 esprime la sua caratteristica come nelle otto direzioni dei venti [...] evita che i soffi si esauriscano indirizzandosi diversamente rispetto alla loro traiettoria naturale, 8 sono anche i soffi autentici"

E proprio di Autenticità, di collegamento Cielo/Terra, di Movimenti che trovano la loro traiettoria naturale tratta la *Danza Terapeutica*.

Troppo è spesso ciò che portano gli utenti collocandolo nella ciotola che ritualizza l'inizio dell'incontro dove si raccoglie ciò che si è portato per sé e per gli altri; a volte pensieri e parole, a volte oggetti più o meno simbolici della vita che scorre per tutti nel mondo *di fuori*.

La ciotola viene offerta in senso antiorario al termine dell'incontro. Ognuno prende qualcosa: un pensiero, un vecchio bracciale che per la compagna era troppo, un desiderio, un biscotto lasciato da chi voleva addolcirsi la vita o forse dimagrire un po'.

L'essenziale è che alla fine la ciotola rimanga vuota.

Concludiamo assaporando con piacere una tazza di tea!