

**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 tea<sup>1</sup> 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*<sup>2</sup> 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

---

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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*<sup>3</sup>; 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<sup>4</sup> di Soen Roshi) P.Mathiessen*

Non è un cerimoniale, semplicemente ci si inchina alla polvere per raccogliercela. 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.

---

<sup>3</sup> Tatami: pavimento tradizionale giapponese costituito da paglia di riso intrecciata

<sup>4</sup> Teisho: discorso, insegnamento pubblico.

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

Troppo e abbastanza sono categorie che le persone imparano a lasciar andare con la pratica: 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*

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.*

1 Nella DMT il Danzaterapeuta è *al servizio* dei suoi utenti con atteggiamento umile e pronto alla scoperta ma anche pronto a scoprirsi. In riferimento a D. Brazier (Terapia Zen) fare terapia è capacità di *essere al servizio*.

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

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

4 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".

5 Porta la sua *attenzione* nel modo più totale possibile, in stato di *piti zen*, cioè completamente assorbito nell'azione (che è anche osservazione). E' essenziale il dosaggio delle proposte. Il terapeuta fa in modo che la temperatura interna/esterna sia corretta affinché nulla bolla troppo, arrostisca troppo, bruci troppo.  
Sta in ascolto e in sintonia con gli Elementi.

6 Si prende cura dei *materiali* che sono la continuità e che sono parti "nostre" perché parte di un unico tutto.

7 Armonizza *spazio* e *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!

*" 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.”*

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*, Tascò 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