

OLTRE LA MENTE, OLTRE LA REALTÀ



Energia creativa

Flautista, concertista e insegnante, Antonella Dalla Benetta è un personaggio poliedrico, che ha saputo portare avanti un percorso esistenziale in cui mente, corpo, emozioni e flussi energetici comunicano e si alimentano a vicenda. Nel suo ultimo libro spiega come espandere il proprio potenziale attraverso il risveglio della creatività.

intervista di Silvia Turrin



Creatività. Istintivamente questa predisposizione, frutto della fervida inventiva, si ritiene una prerogativa esclusiva di chi vive d'arte: pittori, musicisti, scultori, poeti, scrittori sembrano essere i naturali e assoluti detentori della capacità di pensare al di là dei limiti della quotidianità e di descrivere il mondo con occhi diversi, plasmando nuovi linguaggi estetici. In realtà, ognuno ha le potenzialità per diventare un "artista", perché come ha affermato Dylan Thomas: «L'immaginazione appartiene al desiderio. Muove da un rifiuto delle cose così come stanno». Per cui, chiunque può espandere la propria fantasia, come spiega in modo brillante e accurato Antonella Dalla Benetta nel libro *Creatività. Il risveglio dell'energia creativa* (Verdechiario Edizioni), a cui è allegato un cd dove sono proposti vari esercizi utili per aprire e ampliare i quattro livelli dell'essenza umana. L'autrice, partendo dalla descrizione del sistema psicofisico (strutturato in corpo fisico ed elettrico, mondo delle emozioni, mondo dei pensieri e della mente, e mondo dei desideri, delle aspirazioni e della motivazione), guida il lettore attraverso un cammino evolutivo, le cui tappe conducono verso la conoscenza della pro-

pria natura più autentica, profonda, materiale e intangibile. «L'energia creativa sgorga dalle radici dell'Essenza, scaturisce come acqua di sorgente dalla libertà interiore» si legge all'inizio dell'introduzione. La libertà interiore, secondo Antonella, la si può sperimentare solo individuando e superando limiti, resistenze psicologiche, falsi bisogni e automatismi che bloccano l'energia del nostro sistema psicofisico. In molti casi, le effettive capacità e potenzialità vengono delimitate entro uno spazio che, invece, potrebbe essere molto più ampio. Il testo, suddiviso in 15 capitoli, rielabora numerose discipline, tra cui la tecnica Alexander, la corenergetica di Eva Pierakos, la medicina teosofica e la meditazione trascendentale, trasformandosi quindi in una sorta di agile manuale per capire emozioni, dinamiche mentali, linguaggi del corpo e flussi energetici. È anche una sintesi del percorso artistico-esistenziale intrapreso sinora da Antonella, una donna decisamente versatile, curiosa, ironica, in grado di portare avanti parallelamente le attività di musicista, concertista e insegnante. Si è diplomata in flauto presso il Conservatorio di Bolzano, ha all'attivo prestigiose collaborazioni (Rai, Radio Praga, Conservatorio di Sofia) e si è esibita in diversi Paesi europei. Un anno importante è stato il 1986, grazie alla sua partecipazione alla stagione delle tragedie classiche nella suggestiva cornice del teatro greco



me una rivelazione. Era la metà degli anni Ottanta, un periodo in cui un certo tipo di teatro non era particolarmente diffuso. Lui, già allora, utilizzava tecniche di consapevolezza corporea, prima e durante le prove. Gli attori e i cantanti nel caso dello spettacolo che si è tenuto a Pompei, hanno lavorato molto col corpo. Con Brook ci si mette continuamente in discussione. Gli artisti non sono imbalsamati, ma l'energia che loro trasferiscono sul palcoscenico arriva proprio da questo grande lavoro sul corpo che lui promuove. Brook lavora con le emozioni, non con le parole. Porta la verità sul palco e crea attraverso gli attori una realtà parallela. Ecco, Brook mi ha infuso il desiderio di creare realtà parallele attraverso, nel mio caso, l'arte della musica. Lo spettatore deve essere proiettato in un altro mondo, che è un mondo vicino alla sua anima. E questo è ciò che io chiamo arte".

Lei con la sua musica stimola in chi l'ascolta un profondo percorso interiore, come dimostra il suo lavoro con il canto armonico e, in particolare, il disco Il canto di guarigione della pietra...

"Il canto di guarigione della pietra è nato dentro a un pozzo ebraico, un *miquè*. Un pozzo a venti metri sottoterra tutto intagliato nella pietra, situato nel quartiere storico di Ortigia, a Siracusa. Andavo lì per dedicarmi alla meditazione, con i piedi immersi nell'acqua di sorgente. È un luogo incredibile, dove la dimensione spazio-tempo cambia, sino ad assumere contorni sfumati. Si è fuori dal mondo. Ho registrato questo cd da sola, cantando e sentendo le vibrazioni della pietra. Ero stimolata dal luogo. So-



ANTONELLA DALLA BENETTA

Creati-vità. Il risveglio dell'energia creativa
(Verdechiario Edizioni, pgg. 160, euro 20)

Il libro-manuale sintetizza le discipline studiate e praticate dall'autrice (www.antonelladallabenetta.com), ed è inoltre una rielaborazione scritta dei seminari che l'autrice conduce, tra i quali figura proprio quello dedicato alla Creatività. Si tratta di un corso esperienziale, che si può svolgere secondo svariate formule (in 4 giorni o in un weekend, o in un singolo incontro), volto a fornire le tecniche per gestire la propria energia personale. È sviluppato in tre fasi, caratterizzate da varie tematiche, tra cui: riordino delle funzioni vitali di base; consapevolezza corporea; il mondo emotivo e le sue modalità specifiche. Più improntato sulla dimensione musicale è il seminario dedicato al Riequilibrio armonico, in cui vengono sviluppati esercizi di consapevolezza corporea, respirazione, meditazione, visualizzazione creativa; canto armonico, per creare equilibrio ed armonia dentro di sé e per riequilibrare gli ambienti esterni; e canto armonico con i cristalli di quarzo, per creare risonanza all'interno del sistema energetico.

no canti armonici sviluppati avvicinandomi e allontanandomi dalla pietra. Il luogo ha creato una sorta di risonanza incredibile. Certamente è un viaggio sonoro che tocca le profondità interiori. Il pozzo, la caverna... sono da sempre allegorie che corrispondono ai luoghi più oscuri e intimi dell'animo umano".

Negli ultimi anni, si sta concentrando molto sull'insegnamento e sui seminari che conduce. Nota un interesse maggiore nelle persone verso discipline quali Consapevolezza corporea e Training psicofisico?

"Sono materie che io stessa insegno al Conservatorio di Trento. I ragazzi ne sono coinvolti e indubbiamente c'è un'attenzione sempre più forte verso quelle pratiche che interessano in modo olistico l'essere umano. Ecco, mi piacerebbe che questo approccio venisse portato avanti anche in altre realtà scolastiche. L'istruzione non si può focalizzare solo sulla mente, ma dovrebbe riferirsi a ogni livello del sistema psicofisico, nutrendo e stimolando la creatività degli studenti".



di Siracusa. È proprio in questa ambientazione mitica e mistica che ha concepito l'idea dei concerti itineranti nella natura e negli spazi di interesse archeologico realizzati con il gruppo da lei fondato nel 1993, Horus Ensemble (di cui segnaliamo il cd *I luoghi di Eolo*, sospeso tra musica classica, minimalista e sperimentazioni jazzistiche, registrato dal vivo durante una performance di teatrodanza *butoh*). Negli ultimi anni, insegna flauto traverso presso il Conservatorio di Trento, dove tra l'altro conduce programmi specifici, quali Consapevolezza corporea e Training psicofisico, strettamente connessi alle discipline da lei praticate. Da queste attività e dai seminari che propone (come quello dedicato al Riequilibrio armonico) è nata la voglia di scrivere un libro che spiegasse come risvegliare l'energia creativa.

"Questo testo è il frutto del lavoro che svolgo con i miei seminari, iniziati per il desiderio di ampliare la conoscenza e la coscienza degli altri. Mi piace tenere i gruppi e mi piace la dinamica che si crea al loro interno. Però, dopo i seminari è facile che non rimangano tracce di quanto proposto o perlomeno alcune persone necessitano di una sorta di prolungamento del seminario stesso e dei suoi contenuti. Ho pensato dunque di realizzare questo manuale, strutturato in maniera molto semplice, al fine di fornire passi pratici per trasformare la propria vita. Ho inserito esercizi, spiegati nel libro e sviluppati nel cd allegato. Il volume è elaborato in maniera anche allegra, perché penso che la serietà sia spesso un ruolo. Sono cresciuta in un ambiente accademico e la mia essenza anti-conformista mi porta ad andare alla radice di ciò che respira, di ciò che è vivo. Ecco il motivo per cui spiego concetti impegnati in modo leggero e giocoso. Ho unito le mie varie esperienze, inclusa la mia formazione teosofica. Nel libro ho diviso la personalità in quattro, mentre i teosofi lavorano sui setti corpi. Io ho preferito concentrarmi sugli aspetti pratici per

rivolgermi alle persone di ogni genere".

Ma cos'è la creatività?

"La creatività è sorpresa. Significa rompere gli schemi del prevedibile. Non è un atto di volontà. È un lasciarsi andare all'essenza. È un processo di massima apertura, che va oltre gli eccessi delle regole. Troppo dovere tarpa le ali alla vitalità, mentre la vita è trasformazione e sviluppando la propria creatività si possono esperire importanti cambiamenti esistenziali". *A lei la creatività indubbiamente non manca, come dimostra il suo percorso artistico... Com'è nata in particolare l'idea dei concerti itineranti nella natura e nei luoghi archeologici?*

"Tutto è iniziato quando vivevo in Sicilia, a Siracusa, la città per cui Platone ha scritto *La Repubblica*. Lì si toccano i miti. Siracusa è completamente rimasta sospesa nel tempo. Quando percorrevo le sue strade nella mia mente si materializzavano strani personaggi. Vedevo questi spazi animarsi di persone che suonavano. Da lì è nato il mio modo di fare concerti itineranti. Mi piace lavorare molto nei siti archeologici, come nella necropoli di Pantalica. Si tratta di raccogliere gli spiriti dei luoghi e dar loro voce. Entriamo quasi in una fase mistica, ma vedo che funziona. Gente che non avrebbe mai avuto alcun interesse per la musica classica, grazie all'ambientazione rimane catturata anche dai suoni e da partiture non sempre facili. È la struttura del concerto che affascina. La natura diventa la scenografia dello spettacolo. Attraverso la coreografia creiamo un percorso musicale che permette alla coscienza di aprirsi. Io uso musica classica, brani non lunghi. Ma anche jazz o leggera. Scelgo musica che si adatta al luogo in cui ci esibiamo".

Ha accompagnato con il suo flauto anche vari spettacoli teatrali, tra cui la "Tragedie de Carmen" del grande regista inglese Peter Brook. Può raccontarci questa esperienza?

"Eravamo un gruppo di 15 persone. Suonavamo non musiche di scena ma musica quasi operistica. Peter Brook è sempre stato presente alle prove e vederlo lavorare è stata per

