UNE DU JOUR

©UTOPIA Journal Danse Francesca

EDIZIONE STRAORDINARIA FLASH

Testimonianze di quarantena

In questo mio racconto della vita di coloro che utilizzano il corpo come strumento di lavoro, danzatori, sportivi, acrobati, circensi, in questo periodo di quarantena ormai quasi mondiale, voglio presentarvi la testimonianza di chi sa realmente cosa vuol dire non avere più la libertà di usare il suo strumento, che ha dovuto adattarsi, ha dovuto piegarsi alla vita, ma che grazie alla sua enorme forza interiore e spiritualità ha saputo rialzarsi e risorgere come la fenice. Penso che la quarantena per lei è sicuramente più dura che per tutti noi. Oggi vi presento una mia carissima amica, con cui ho condiviso un esperienza per me ricca sia da un punto di vista lavorativo che umano. Non è una danzatrice, oggi è una sportiva di altissimo livello, stimata e rispettata per le sue numerose vittorie e medaglie, una persona fuori dal comune e lo era già quando lavorammo insieme sulla creazione di una mia coreografia per un suo numero di equilibrismo è contorsionismo. Oggi la testimonianza di Silke Pan. Buona Pasqua a tutti voi.

***Francesca Senzasono Groux:* Silke, da dove vieni e quale è stato il tuo percorso sino ad oggi?**

Silke Pan: Sono di origine tedesca, nata a Bonn. Ho frequentato la scuola Rodolphe Steiner e ho conseguito il diploma di maturità nella Svizzera romanda per continuare con la scuola nazionale di

circo a Berlino. Ho lavorato per circa quindici anni come artista circense, trapezista - contorsionista, fino al giorno in cui un incidente durante un numero aereo in un parco divertimenti in Italia mi ha reso paraplegica. Dopo di che io e mio marito ci siamo trasferiti in Svizzera, dove abbiamo fondato la nostra azienda di decorazione di palloncini e strutture gonfiabili, Canniballoon Team. Accanto a questo, il movimento, lavorando sul mio corpo, è rimasto una parte importante della mia vita, un modo per me di esprimermi e di sentirmi serena, sia fisicamente che mentalmente. Nel 2008, dopo 7 mesi in ospedale, mi sono lanciata nella pratica di uno sport, a quel tempo completamente nuovo per me, l'Handbike, la bicicletta a mano. Avevo scoperto questa disciplina ammirando gli atleti disabili mentre ero ancora in convalescenza. Nel 2012 ho iniziato a gareggiare e ho avuto la soddisfazione di vincere alcuni bei titoli a livello internazionale, in coppa del mondo, ai campionati mondiali o al Giro d'Italia. La mia carriera sportiva è iniziata con la federazione tedesca, ma era in corso una richiesta di naturalizzazione svizzera... Fino a quando non l'ho ottenuta, ho corso per una squadra italiana, di cui faccio parte ancora oggi. L'anno scorso sono stato ammessa nella nazionale svizzera e il mio prossimo obiettivo è la qualificazione alle Paralimpiadi di Tokyo... che sono state appena rimandate di un anno a causa della crisi sanitaria mondiale.

Francesca Senzasono Groux: ***Da quanto tempo sei in quarantena?***

Silke Pan: Dall'11 marzo le misure restrittive di contenimento sono state inasprite e sono diventate sempre più restrittive. Nei giorni successivi ho ricevuto una cancellazione dopo l'altra, sia per eventi professionali che sportivi. Sono passate poco più di cinque settimane da quando sono a casa e non vedo più la mia famiglia e i miei amici. Sembra un lungo periodo di tempo, eppure credo di poter dire che non siamo ancora arrivati alla fine di questo episodio. Per rispetto e solidarietà verso coloro che ci circondano, dovremo mantenere questa quarantena in modo che la contaminazione da COVID-19 possa essere drasticamente ridotta.

Francesca Senzasono Groux: ***Come fai per il tuo allenamento quotidiano, come ti sei organizzata?***

Silke Pan: Allenarsi da soli a casa è di gran lunga meno motivante che allenarsi all'aperto con gli amici. Ma ci si adatta e si trovano soluzioni. Ho modificato le installazioni in modo da poter lavorare sulla mia forza e sulla mia resistenza. E poi, ho preparato una sessione di allenamento di resistenza pedalando su un rullo. Anche se non è la cosa più piacevole, bisogna avere autodisciplina, perseverare e stringere i denti e aspettare giorni migliori.

Francesca Senzasono Groux: ***Quali sono le sensazioni, i sentimenti e i pensieri più ricorrenti?***

Silke Pan: Viviamo una primavera che sicuramente rimarrà nei nostri ricordi per molto tempo. Invece di uscire, ammirando la natura che si risveglia, respirando il profumo dei fiori e ascoltando il canto degli uccelli nella foresta, la rapida diffusione del coronavirus ci spinge a una maggiore introspezione e riflessione. Momenti di meditazione, tra le nostre quattro mura, che forse ci permettono di avere un nuovo sguardo su ciò che sta accadendo. C'è molta incertezza intorno a noi, nessuno sa ancora come si evolverà la situazione e quando potremo riprendere una vita normale.

Pertanto, attualmente sto evitando di proiettarmi troppo nel futuro. Vivo di giorno in giorno con gratitudine per tutto ciò che questo calvario mi insegna e mi porta. A forza di ricevere decine di cattive notizie ogni giorno, devo fare un grande lavoro su me stessa per non lasciarmi abbattere, per mantenere i miei pensieri in qualcosa di costruttivo e gioioso. Poi guardo fuori dalla finestra e ricordo che ho passato tempi molto più difficili di questo e che, alla fine, ci sono tante cose intorno a noi per le quali possiamo gioire... fintanto che accettiamo di volerle guardare, sentire, coglierle con il cuore.

***Francesca Senzasono Groux:* Con chi passi la quarantena e come va il morale?**

Silke Pan: Passo la quarantena con mio marito e il mio cane. Sono di ottima compagnia. Questo confinamento è un periodo di solitudine per due... o tre, e lo prendo filosoficamente.

***Francesca Senzasono Groux:* Che consiglio o cosa ti piacerebbe comunicare in questo momento difficile per tutti?**

Silke Pan: Penso che sia importante non farsi prendere da un vortice emotivo. Quando sentiamo cattive notizie, dobbiamo fare un passo indietro e guardare a ciò che ci sta succedendo da diverse angolazioni, da diversi punti di vista. E, non potrò mai sottolinearlo abbastanza, non lasciamoci manipolare dalla paura. Cerchiamo di mantenere una mente sana e serena. Rimaniamo fiduciosi. Dopo la notte buia, il sole del mattino sarà ancora più bello! Agiamo con rispetto e amore per il nostro prossimo, piuttosto che essere imbronciati e lasciarsi andare alle critiche. Approfittiamo di questo tempo per riordinare, sia nel nostro appartamento che nella nostra vita. Questo ci permetterà di riprendere la nostra vita quotidiana con un cuore più leggero. Questo calvario non durerà per sempre. Del resto, se scegliamo di trarne insegnamenti costruttivi, ne usciremo maturati, più forti e più completi per il prosieguo della nostra vita.

Scritto da Francesca Senzasono Groux
Redattrice Capo del ©UTOPIA Journal Danse Francesca
Maître de Ballet diplomata all'Instituto di Stato di Balletto.
Allami Ballet Intezèt di Budapest, metodo Vaganova