

Tradizione ed Evoluzione nelle Danze Orientali

L'Autrice, non avendo assolto ai diritti di copyright sulle immagini inserite nel testo, assicura che queste hanno carattere esclusivamente illustrativo/esplicativo e garantisce che non intende usarle per ledere il diritto altrui.

Maria Rita Gandra

**TRADIZIONE ED EVOLUZIONE
NELLE DANZE ORIENTALI**

Manuale

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2020
Maria Rita Gandra
Tutti i diritti riservati

*Per dare a questa disciplina
il giusto posto nell'Olimpo delle Danze Artistiche
in onore ed in memoria del Grande Maestro*
MAHMOUD REDA.

1

Definizione e origini della Danza Orientale

La **Danza Orientale, Medio Orientale**, chiamata a livello Internazionale dalla Federazione IDO “**Belly Dance**” e riconosciuta in Italia attraverso i mass media come **Danza del Ventre**, per i movimenti tipici di addominali e bacino, è una danza che nella sua complessità tecnica potremmo inquadrare nelle Danze Artistiche, vale a dire in quel settore in cui l'*espressione* acquista valore semantico ed entra a far parte dei parametri tecnico-artistici.

Se vogliamo connotare questa disciplina in modo globale ed esaustivo è necessario definirla come un insieme di **FORME** e **STILI**, dallo stile **Raq Sharqi** classico e colto (in arabo significa “danza proveniente dall’Oriente”) al **Folk & Raq Baladi** (in arabo significa “danza del popolo”), alle quali daremo il nome globalizzante di **DANZE ORIENTALI**.

Le Danze Orientali si caratterizzano per la loro suddivisione posturale, bio-energetica (come definita nelle teorie della psicanalisi di Lowen).

Tale teoria trova anche il suo corrispettivo significato nel “*Sistema Sottile dei Chakra e Canali*” provenienti dallo *Sahaja Yoga* in cui gli elementi fisici aerei, composti dalle parti del corpo dalla vita in su lungo la colonna vertebrale, tendono verso l’alto, così come allo stesso modo tendono in opposizione gli elementi che si legano al concetto di “grounding”, corrispondenti dalla vita in giù, lungo la co-

lonna vertebrale fino al coccige, scaricando a terra il peso corporeo attraverso l'appoggio plantare.

Questo processo corporeo è supportato da spinte energetiche della “*Teoria degli Assi e Piani Corporei*”, presentata nella sua prima forma nelle codifiche della Commissione Danze Orientali in FIDS nel 2006 e nel testo “*Danze Orientali*”, di Gandra-Lorenzon; esse trovano spiegazioni concrete e oggettive nella scienza psicoanalitica della *Bioenergetica* e ora con questo nuovo testo sono approfondite e migliorate attraverso le teorie di Lowen¹.

Tale caratterizzazione rende le Danze Orientali, sommate alla loro ancestrale tipologia genetica, una forma di *disciplina artistica* in cui gli elementi estetici s'intersecano con quelli alchemici ed esoterici, imprescindibili nella metodologia posturale corporea.



Come *Potnia Theròn* (dal greco Ἡ Πότνια Θερών) intesa come *padrona* o *signora* degli animali, l'antico corpo “*danzante*” delle donne, per connettersi in totale fluidità con l'ambiente circostante e con tutti i vari regni della natura,

¹Alexander Lowen, *Bioenergetica*, Feltrinelli, 1983, pp. 29-36.

creava forme simboliche e magiche nello spazio: cerchi, otto, serpentine, quadrati, triangoli, un insieme composto di naturali e distintivi movimenti, in cui il “microcosmo” fisico corporeo si pone in relazione al “macrocosmo” fisico dell’universo, un moto ciclico e continuo come quello della vita dell’uomo, che è imprescindibile dalla vita del mondo in tutto il suo complesso.

La danza in Medio Oriente, così come le danze di tutti i paesi orientali, dalla Grecia all’India fino all’Asia Orientale, ha mantenuto, nonostante la grande rivoluzione ed evoluzione artistica nell’epoca moderna, una maggiore vicinanza a quella che era la sua forma originaria, conservando le sue naturali e distintive radici e i suoi aspetti più intrinseci che, inizialmente, erano legati ai riti di fertilità in epoche pre-patriarcali, alla sua derivazione da credenze mitologiche e ai culti religiosi della Grande Madre, come la storia dell’arte testimonia con il ritrovamento di numerosi reperti provenienti fin dalle antiche culture cretesi, precedenti alle invasioni indoeuropee tra il 4300 ed il 2800 a.C.



Oggi i movimenti simbolici di questa danza sono sopravvissuti in forme e sembianze diversificate, ponendo le Danze Orientali in una dimensione di “*sacralità laica*” dove la centralità del corpo si pone al primo posto, sfruttandone tutte le potenzialità psico-fisiche: espressione, tecnica, peso corporeo, dinamiche di movimento, interpretazioni ritmico-dinamiche.

È risaputo che la **Bioenergetica**, scienza psicoanalitica di Lowen, ha un diretto rapporto con gli aspetti funzionali della danza e in modo particolare con le Danze Orientali e la Danza Contemporanea, considerate le forme più significative delle discipline coreutiche in cui il “corpo” si esprime a 360 gradi².

Il concetto di **grounding**, o radicamento del corpo a terra, rappresenta una delle innovazioni più importanti introdotte da Lowen nella medicina psicoanalitica, che lo porterà a invitare il paziente a lavorare anche in piedi, oltre che sdraiato e seduto. Il grounding è il contatto con la propria energia psico-corporea, con il “qui ed ora”, con l’Io adulto, con la terra intesa come fonte e sostegno del nostro esistere. Attraverso l’esperienza del grounding, l’umano entra in un contatto più profondo con le proprie radici, la propria realtà interna, la visceralità delle emozioni, la sessualità. Senza queste radici l’individuo può perdersi nel cielo delle proprie illusioni, attuando un comportamento disfunzionale.

Tale termine, inserito nella didattica coreutica delle Danze Orientali, può trovare il punto di congiunzione con la Teoria degli Archetipi in cui la gestualità e i “Movimenti Ombra” determinano strumenti di espressione artistico-espressiva.

²Bioenergetica: Scienza che nasce dalla Psicoanalisi di Lowen e da cui in seguito si formano le correnti in Psicologia di “Biodanza”.

L'universalità della danza e della musica

La danza e la musica sono una manifestazione universale dello spirito umano, il loro spirito ha abbracciato popoli e civiltà di ogni epoca; autori antichi e moderni ci parlano della sua antichità e importanza dalla notte dei tempi. Con caratteristiche diverse essa fiorisce dappertutto. Tutte le grandi civiltà hanno creato danze proprie, anche se in un certo senso tra loro affini, dato che usavano come elemento fondamentale il *corpo in movimento*.

Ma poiché il corpo ha una vastissima gamma di elementi espressivi, i tipi di danza nel mondo presentano enormi differenze da cultura a cultura, anche in risposta all'*impulso ritmico e melodico* della musica.

Le sue origini si perdono nella preistoria più remota quando, molto prima che la danza evolvesse negli stili di un'arte complessa, l'uomo si diletta a flettersi e a scuotersi, a girare su se stesso, a divertirsi con passi artefatti, a pestare i piedi aritmicamente, proprio come fanno i bambini anche oggi.

La *danza* e la *musica* erano, in tutte le antiche civiltà, due arti inscindibili e di origine divina, incarnavano l'essenza stessa del divino e del sacro di cui erano la più fedele espressione a livello fisico e mezzo di ricerca spirituale: erano utilizzate per fini magici, come preghiera, sacrificio e visione profetica. Attraverso di esse l'uomo evocava ed esorcizzava le forze della natura, guariva i malati, assicurava il nutrimento, la fortuna nella caccia, la vittoria nel-

le battaglie, benediceva i campi, creava, conservava, ordinava e proteggeva.

Citiamo alcune frasi che mettono l'accento su questo aspetto universale della danza.

Luciano di Samotracia, scrittore greco del II sec. d.C., così scriveva: *“Non si deve credere che la danza sia un'invenzione dei nostri tempi e neppure che i nostri avi l'abbiano vista nascere. Coloro che hanno parlato di quest'arte con verità, affermano che essa è nata insieme con le cose, antica come l'Amore, più antica degli dei.*

Poiché vediamo questa prima danza apparire chiaramente nel balletto delle costellazioni e nei movimenti intrecciati dei pianeti e delle stelle e nei loro rapporti in un'ordinata armonia. La danza è il più bel dono fatto dalle Muse agli uomini.”

“In principio era il Ritmo” scriveva Hans Von Bulow riferendosi alla legge immanente che governa i cieli e le costellazioni, la legge divina e universale per cui tutto ha vita, si muove e DANZA, nelle eterne carole degli astri, nelle rosse correnti dell'amore.

È nella cosmologia hindù, unica superstita di un'antica ed eterna saggezza, che la danza acquisisce tutta la sua potenza, affermando che la creazione inizia con un ATTO DANZANTE: ciò che crea i mondi è un *principio armonico e ritmico*, simboleggiato dal ritmo dei tamburi e dai movimenti della danza: **Shiva**.

Sachs³ afferma che: *“La danza è la madre di tutte le arti.”* In essa creatore e creazione, opera e artista, formano un tutt'uno. Nella danza i confini tra corpo e anima, tra espressione libera dei sentimenti e finalità utilitarie, tra socialità e individualismo, tra gioco, lotta e rappresentazione scenica, tutti i confini che l'umanità ha costruito nel corso del tempo, si annullano e nell'estasi della danza l'uomo è partecipe dell'aldilà.

Da oriente a occidente tutti i miti della creazione sembrano avere in comune il suono ritmico e i movimenti della danza nella sua forma naturale.

³ Curt Sachs, *Storia della Danza*, Ed. Il Saggiatore, ultima edizione 2015.