

# Le danze nel mondo

di [Leonella Cardarelli](#)

Il ballo, prima di essere una moda o una tendenza, è un'espressione naturale del corpo e dell'arte. Alexandra e Roby ci ricordano infatti che quello che molte persone hanno dimenticato è che il ballo nasce con l'uomo primitivo che con la danza esorcizzava attraverso il movimento le proprie paure ancestrali, vedi le danze tribali, alle quali si associano quelle praticate allo scopo di rendere omaggio alle divinità adorate. Il nostro essere, la nostra mente, la nostra anima si esprimono attraverso il corpo, che è la nostra porta verso il mondo esterno, è la nostra parte materiale, il mezzo con il quale manifestiamo le nostre passioni, soddisfiamo i nostri desideri, i nostri bisogni, percepiamo noi stessi e gli altri, attraverso il quale ci realizziamo. La nostra esistenza sulla terra è imprescindibile dal nostro corpo. In questo contesto il ballo con la sua gestualità diventa linguaggio con il quale possiamo esprimere le nostre emozioni, senza utilizzare la parola, ma attraverso la musica, diventando sempre più spesso terapeutico e liberatorio. Nell'arco della storia il ballo è diventato pian piano un'arte, una vera e propria disciplina, dove le evoluzioni dei ballerini si sono trasformate in performance.

Il ballo rappresenta quindi un'espressione della corporeità e della cultura di un gruppo sociale. E. Conte e B. Ferrari sostengono infatti che *l'uomo è come balla*: il ballo come espressione della personalità; questa pratica è però intrisa anche di molteplici significati legati agli dèi, alla guarigione, alle credenze popolari e al contatto con il divino.

Vediamo insieme in che modo la danza si è evoluta ed ha avuto significato nei vari contesti storici.

## DANZE SCIAMANICHE (TRANCE DANCE)

W. Alix sostiene che sciamanesimo è un termine generico che comprende i principi spirituali esistenti in tutte le culture del mondo prima di cinquemila anni fa (citato in [www.trancedance.com](http://www.trancedance.com)).

L'obiettivo delle danze sciamaniche è la guarigione e la connessione con il nostro spirito. Molte popolazioni vedono la natura e tutto ciò che essa comprende come una

manifestazione del divino, quindi mimare la natura è considerato un modo per collegarsi alle divinità. Fu questa l'origine della danza.

Anche in parti geografiche diverse, ogni cultura ha conosciuto un tipo di danza basata sul mimare gli animali e gli elementi della natura. Gli sciamani in qualsiasi parte del mondo adoravano, e adorano, il pulsare del pianeta, che manifesta la sua forza con l'acqua, l'aria, il fuoco e la terra.

Con le danze gli sciamani cercavano di ottenere coraggio, compassione, di prevedere il futuro tramite visioni o di guarire: danzare era un po' come pregare o rendere omaggio. Ma in che modo avveniva la guarigione? Tramite tamburi e percussioni l'individuo cadeva in uno stato di trance e in quello stato si collegava ai poteri di guarigione dello spirito. La trance dance è un tipo di danza sciamanica che oltre ad inglobare gli elementi sciamanici ufficiali quali percussioni, suoni di guarigione e tecniche respiratorie fa uso altresì di una benda o bandana con cui si coprono gli occhi al fine di concentrarsi sul viaggio interiore. Questo utilizzo della benda è volto ad eliminare le distrazioni visive e a favorire una visione interiore anziché esteriore. Non a caso nei tempi antichi questi rituali si svolgevano di notte perché l'oscurità favoriva la concentrazione. Così, danzando nell'oscurità, si scoprono realtà parallele in cui troviamo soluzioni ai nostri problemi.

Le danze sciamaniche erano diffuse non solo tra i nativi americani e gli africani ma anche in Cina, dove le danze sciamaniche si praticano ancora oggi al fine di migliorare la salute, tant'è che esse sono incluse negli esercizi di Qigong.

Durante la dinastia Zhou (1028 - 221 a.C.) vi era un rituale popolare per il capodanno denominato "il grande esorcismo" (Da No) in cui uno sciamano indossava una pelle d'orso sulla testa, con quattro occhi d'oro, come per guardare nelle quattro direzioni. Danzando attraverso il villaggio, seguito da una processione di abitanti che indossavano maschere rappresentanti i vari animali dello zodiaco cinese (topo, gallo, maiale...), egli cacciava via pestilenze e spiriti maligni.

In Cina esistono molte altre rappresentazioni delle danze sciamaniche e l'uomo saggio in lingua taoista veniva raffigurato come uno sciamano danzante coperto di piume. Queste danze, successivamente, diedero l'impressione di conferire salute e longevità e vennero integrate nel Qigong come danze terapeutiche.

Tra le culture native americane ed afroamericane è diffusa anche la danza sacra, che è una

danza per la trasformazione attraverso la quale si svuota la mente, il proprio essere e la propria immagine al fine di risolvere problemi e guarire.

Oltre alla danza, alle percussioni, ai suoni e alle nenie, la danza sacra comprende anche l'uso di maschere.

Anche qui in occidente lo sciamanesimo vive ancora, nascosto dietro altri nomi o altre vesti: ad esempio il jazz, con i suoi ritmi ipnotici e pulsanti, sembra essere nato in parte da radici sciamaniche. La trance dance è essa stessa una forma di neo-sciamanesimo così come lo è il circolo dei tamburi: suonare il tamburo tutti insieme si ritiene che favorisca la trasformazione dell'essere.

## DANZE AFRICANE

La danza africana è l'elemento collante di uno stato immenso come l'Africa dove esistono moltissime popolazioni con stili, culture e colori differenti. Ogni società ha una sua danza, ad esempio in Senegal si balla il sabar, nella Costa d'Avorio si balla lo zaouli, nel Mali si danza il sounou. "La danza e la musica, per noi africani sono la vita" spiega Doudou N'Diaye Rose jr., famoso ballerino senegalese e maestro di danza:

" [*le danze*] Sono un mezzo di comunicazione, di conoscenza e di scambio. Ogni cosa, dal momento in cui siamo nel ventre materno, passa attraverso l'esperienza del corpo.

L'Occidente invece ha problemi con il corpo perché il sistema sociale individualistico porta i bambini a crescere soli, a scuola come in famiglia. In Africa non è così: i bambini sono abituati a crescere con gli altri, a dividerne gioie e dolori, a partecipare attivamente agli eventi sociali."

In Africa la danza è il principale mezzo di comunicazione con il quale si trasmettono sentimenti ed emozioni.

"La danza non è però una 'questione di sangue' - continua Doudou - "come molti continuano a sostenere usando frasi fatte, ma di cultura. Gli africani non nascono con il cromosoma 'danza'. Il ritmo non è né africano né italiano né americano; non appartiene alla cultura di nessun popolo ma è universale poiché il ritmo originario è il battito del nostro cuore."

È vero: la cultura africana favorisce lo sviluppo del ritmo già da bambini, perché fin da

piccolissimi vengono portati dietro la schiena della mamma per poter vedere il mondo e partecipare alla vita del villaggio.

"In ogni caso" afferma Alphonse Tiérou, coreografo e ricercatore ivoriano nonché per diversi anni consulente all'Unesco per la ricerca sulla danza in Africa "in tutti i villaggi africani ci sono persone che non danzano mai, che non sono capaci di 'mettere un piede davanti all'altro', che non sanno danzare affatto."

In Africa esistono grandissimi danzatori anche sconosciuti i quali affermano che il ballo è un'arte che si acquisisce solo con l'aiuto di un maestro dopo lunghi anni di lavoro e di pratica e solo allora si può trasmettere alle nuove generazioni: una danza che è preghiera, seduzione, passione, terapia ma anche divertimento. In Africa si può danzare ovunque: in casa, in stazione, nei campi, nelle fattorie, negli stadi, davanti ai tribunali, nei mercati, nei luoghi di lavoro.

"Danzando si bagna la terra destinata alla costruzione dei muri delle case", continua Alphonse Tiérou, "e danzando la terra viene smossa prima della semina; o ancora, danzando vengono battuti i mucchi di riso disposti a piramide e il miglio nei mortai."

Alcune di queste danze, classificate come "profane", fanno parte della quotidianità perciò non è possibile trasmetterle o apprenderle secondo le metodologie delle comuni scuole di danza. Per impararle, l'allievo deve lasciarsi penetrare, entrare nel linguaggio espresso dalla cultura di quella particolare società, deve saper cogliere tale cultura, in altre parole deve saper esprimere attraverso la danza ciò che è evidente per gli altri membri della comunità. **La danza africana tradizionale crea il gruppo.**

In Africa i canti e le danze accompagnano ogni momento della vita quindi abbiamo una danza per invocare la pioggia, una per accompagnare il defunto nell'aldilà, un'altra per pregare, una per celebrare il matrimonio ecc. Lo stile africano si caratterizza da vibrazione, ondulazione, ritmo dei piedi, camminata, energia della voce e ripetizione del movimento. I movimenti sono quindi molto energici ma ne abbiamo anche di più morbidi, con i quali l'individuo diventa consapevole dei propri blocchi e riesce a riequilibrare l'energia del proprio corpo. Caratteristica primaria della danza afro è che si balla a piedi nudi per avere un contatto più diretto con la terra.

Per comprendere ed apprezzare la vera essenza della danza africana è necessario conoscere gli elementi culturali dell'Africa stessa come afferma anche B. Tourè, insegnante maliano che vive a Padova. Per questo motivo non è sempre semplice insegnare un tipo di

danza perché la danza è l'espressione della cultura di un popolo. In Italia vi sono molte scuole di danza africana, caraibica e orientale ma difficilmente un occidentale danzerà come un autoctono di questi luoghi. C'è anche da dire che in molte scuole di ballo la cultura di questi gruppi sociali non viene neanche accennata, trattando la danza come una pratica a sé stante.

Per A. Tiérou la danza pura, quella vera, originale, svela, demistifica, lascia cadere la maschera. Essa è libertà, indipendenza ed autonomia. È l'astrazione totale dei problemi di origine, di classe sociale, di altezza, di peso, d'età, di sesso, di bellezza o di pigmentazione della pelle, che sono fonte di divisioni e sangue ingiustificato. La funzione fondamentale della danza è di 'trasformare' l'insieme dei corpi, la materia prima per eccellenza, in una pioggia di suoni, scintille, fiamme, gioia e luce, attraverso il genio creatore (citato in [http://www.volontariperlosviluppo.it/2002\\_6/02\\_6\\_12.htm](http://www.volontariperlosviluppo.it/2002_6/02_6_12.htm)).

non a caso in lingua swahili danzare si dice *koucheza*, termine che esprime altresì l'idea di piacere, divertimento e distrazione.

#### DANZA ORIENTALE (DANZA DEL VENTRE)

La danza orientale (raqs sharqi) è detta anche danza della felicità ed anticamente era un rituale per propiziare la fertilità della dea madre. Essa non nasce quindi per essere uno spettacolo che allietta gli uomini bensì come una danza delle donne per le donne che si ricollega ad antichi culti religiosi legati alla madre terra che propiziavano e celebravano la fertilità della terra nelle antiche società matriarcali del Medioriente (Turchia, Grecia, Mesopotamia, Egitto...). Si sostiene che sia una danza che aiuta anche durante il parto, infatti sembra che venisse danzata in cerchio intorno alla partoriente.

In molti luoghi questa danza è ormai scomparsa; in Egitto molte donne continuano a tramandarla da madre in figlia (perciò oggi si chiama anche danza egiziana). È una pratica che coinvolge tutto il corpo, soprattutto il bacino, da cui ogni movimento inizia e finisce, risveglia l'energia femminile ed aiuta ad eliminare blocchi emotivi ed energetici. Per le donne del Medioriente e del Nordafrica la bellezza esteriore è insignificante se non è coniugata a bellezza interiore, salute ed armonia.

Ci sono diversi stili di danza egiziana come il folk, il baladi, lo sharqi (di corte, da cui nasce la moderna danza del ventre), lo zar e il faraonico. Lo stile zar si ricollega alle danze sciamaniche ed ha un carattere prettamente sciamanico, infatti è utilizzata come danza di

guarigione e sovente la si danza in cerchio, al centro del quale vi è la persona da far guarire. Le danze faraoniche avevano una valenza spirituale e sacra poiché servivano a comprendere la realtà spirituale dell'uomo oltre l'apparenza.

## TARANTOLATA

La tarantolata è un fenomeno storico religioso pugliese (precisamente salentino) che ha sempre destato molta curiosità da parte degli antropologi. Il termine tarantolata deriva da Taranto, città in cui è nato questo rito-ballo esorcizzante. La credenza vuole che il protagonista di questo rito sia una donna (ma talvolta erano anche gli uomini) che viene morsa da un ragno (tarantola o taranta) e per liberarsi dal veleno iniettato dal ragno deve sottoporsi al rito. Si tratta di un esorcismo a carattere musicale in quanto la donna guarisce attraverso la musica e la danza (come nelle danze sciamaniche). Il tarantato presentava disturbi molto simili a quelli dell'epilessia, nonché un offuscamento dello stato di coscienza e turbe emotive. Al ritmo della pizzica o tarantella (musica dal ritmo sfrenato) il tarantato danza e canta per molte ore finché cade a terra sfinito: secondo la credenza popolare, infatti, mentre il tarantato consumava le proprie energie nella danza il ragno si consumava e soffriva fino a morire. Alla fine della danza, infatti, il tarantato fa il gesto di schiacciare il ragno.

Questo rituale coniugava sia elementi pagani che cristiani. Quando il tarantato avvertiva i primi sintomi chiedeva che potessero venire i musicisti a casa o nella piazza del paese a suonare la pizzica. Oltre alla pizzica si suona anche il tamburello, il violino, l'organetto, l'armonica ed altri strumenti.

Il tarantato si scatenava quindi in una lunga danza e in questa prima fase si cercava di capire da quale ragno fosse stata morso (alcune volte si poteva venir morsi anche da scorpioni, con il termine tarantola si identificavano un po' tutti i ragni velenosi). Nella seconda fase si cercava di individuare il colore del ragno: il tarantato veniva attratto, in modo violento, dalle vesti o dai fazzoletti delle persone circostanti o dagli oggetti e il colore dell'oggetto da cui veniva attratto si riteneva che corrispondesse a quello del ragno. Nella terza fase l'individuo si abbandonava a convulsioni, sfoghi, assumeva atteggiamenti in cui si identificava con la taranta stessa e alla fine eseguiva il gesto di schiacciare simbolicamente il ragno per indicare la sua guarigione.

Il tarantismo era presente in Puglia sin dal medioevo, era diffuso non solo nel Salento ma

anche nelle province di Lecce, Brindisi, Matera, Bari e Taranto e il ragno Ischnocolus è in realtà innocuo. La chiesa, che non approvava riti pagani, ha cercato di dare una spiegazione cristiana a questo rito tramite il culto di San Paolo: egli, che secondo la tradizione è sopravvissuto al veleno di un serpente, è stato scelto come protettore di tutti coloro che vengono pizzicati da un animale velenoso, così i tarantati venivano sovente condotti nella chiesa di San Paolo a Galatina (LE) a bere l'acqua sacra del pozzo della cappella. Questo tentativo di cristianizzazione però non sortì grandi effetti. Con il passare del tempo il tarantismo si è andato estinguendo ed è sopravvissuto solo in determinate zone salentine.

## KIIRTAN

Il kiirtan è una danza che permette di raggiungere stati elevati di coscienza e può essere definito una meditazione mistica dinamica. La tradizione del kiirtan risale ai tempi di Shiva e di sua moglie Parvati anche se nel 1971 fu introdotto come pratica spirituale nell'Ananda Marga.

Parvati ideò una danza mistica denominata Lalita Marmika (che significa voce dello spirito interiore) che ha la funzione di accompagnare il canto dei mantra.

La danza del kiirtan si pratica nel seguente modo: i praticanti battono a terra l'alluce destro e sinistro in modo alternato ed in modo ritmico, tenendo unite le mani all'altezza del cuore (non bisogna mai porle più in basso) oppure in alto. L'alluce va appoggiato vicino al tallone, in segno di umiltà, e non in avanti e le gambe devono essere leggermente piegate in avanti. Shrii Shrii Anandamurti ha donato all'umanità il kiirtan con il mantra Babanam Kevalam, che significa "tutto è infinito amore".

Praticando tutti insieme il kiirtan (magari nello stesso momento, anche se in parti geografiche diverse) si ritiene che vengano emanate emanano "onde" che aiutano gli altri. (<http://it.groups.yahoo.com/group/ondedamore/>).

La danza del kiirtan prepara il corpo alla meditazione e al rilassamento e permette a tutto il corpo di partecipare ad un'attività mistica; effettuato regolarmente rappresenta un trattamento energetico che libera l'inconscio dai vari blocchi energetici ed emotivi, nonché dalle paure e dall'ansia.

## DANZA CLASSICA

La danza classica (danza accademica) è sorta nel 1661 quando il re di Francia Luigi XIV fondò a Parigi la prima accademia di danza. La danza, come abbiamo visto, ha origini antichissime, era presente anche presso gli antichi greci all'interno di cerimonie religiose e sociali e continuò a diffondersi nel medioevo anche tra le classi elevate che sostituirono movimenti ritenuti poco aristocratici (salti, volteggi e capriole) con movimenti più composti. Nel medioevo erano praticati due tipi di danze: la danza popolare che si tramandava nelle classi contadine e le danze religiose ma la chiesa non approvava pienamente la danza in quanto riteneva fosse un ricordo di manifestazioni pagane.

## DANZE CELTICHE

Le danze celtiche erano ballate in cerchio, per rinforzare l'unità e per rappresentare le credenze popolari. Nelle danze celtiche rientrano le danze scozzesi, irlandesi, bretoni e della Cornovaglia anche se lo studioso D. Gay si chiede come mai le danze del Canada e del Quebec non vengano mai inserite tra quelle celtiche.

Le danze celtiche riproducono gli elementi esoterici dell'arte celtica come la croce (che è un simbolo anteriore al cristianesimo in quanto indica le quattro strade dei quattro angoli della Terra, da cui derivano meridiani e paralleli, e dei quattro elementi al centro del quale c'è la dea Madre, punto in cui convergono tutte le forze e tutte le energie). Osservando queste danze si desume infatti che i celti credevano nelle forze cosmiche. Gli intrecci all'interno delle danze stanno ad indicare l'eterna evoluzione spirituale dell'umanità, mentre i nodi rappresentano la trama della vita.

## DANZE CARAIBICHE

Le danze caraibiche sono perlopiù danze di corteggiamento che negli ultimi anni hanno avuto un successo strepitoso qui in occidente dove si sono sempre apprezzati i ritmi latini e sudamericani in genere (basti ricordare il successo che ebbero i balli latini di gruppo). Attualmente le danze caraibiche (salsa cubana, bachata, merengue, rueda de casino e reggaeton) non solo sono un modo per avvicinarsi ad un elemento culturale come il ballo ma sono anche un modo per socializzare, per condividere una passione e per divertirsi.

(2007)



## Home Page Storia e Società

Webgrafia:

<http://www.associazioneghita.it/danzaincerchio.aspx>

[http://www.trancedance.com/index.php?SID=11397613739&page=show\\_article.php&show=23](http://www.trancedance.com/index.php?SID=11397613739&page=show_article.php&show=23)

[http://www.trancedance.com/index.php?SID=11397613739&page=show\\_article.php&show=25](http://www.trancedance.com/index.php?SID=11397613739&page=show_article.php&show=25)

<http://www.ilmosaicodanza.it/index.php?scuola=Danza+Africana&attivit a=31>

<https://wikipedia.org/wiki/Tarantismo>

<http://www.liberamenteservo.it>

<http://it.groups.yahoo.com/group/ondedamore/>

<http://www.ilrisveglio.org/default.asp?hOMe=True&Pagina=Kiirtan&Indice=1>

[http://it.wikipedia.org/wiki/Danza\\_classica](http://it.wikipedia.org/wiki/Danza_classica)

[http://www.benessere.com/psicologia/arg00/benefici\\_danza.htm](http://www.benessere.com/psicologia/arg00/benefici_danza.htm)

<http://www.danzadance.com/africana.html>