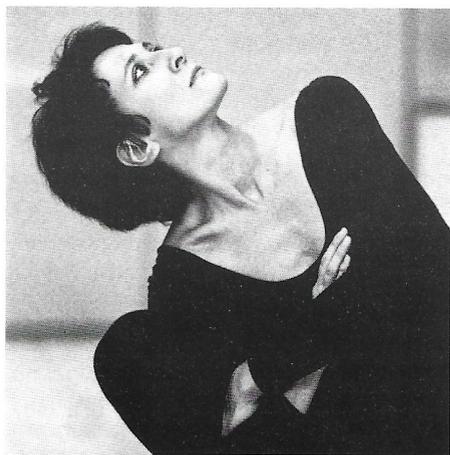


ALLA SCOPERTA DEL CORPO

Presentazione di tecniche innovatrici di analisi del movimento e il danzatore

di Odile Rouquet (traduzione di Manuela Rossini)



Danzatrice, Odile Rouquet insegna attualmente la kinesiologia presso le scuole di formazione del «Centre International de Danse — CID —» dei «Rencontres Internationales de Danse — RIDC —» al «Centre National de Danse Contemporaine — CNDC —» stage pedagogico, così come alla «Ménagerie de Verre».

Durante il suo soggiorno a New York, è stata formata da Irene Dowd nell'«Ideokinesis», e ha ottenuto un Master of Arts in pedagogia della danza alla Columbia University (Teachers College) grazie ad una borsa Fullbright.

In Francia, ha danzato con La Lionnaise, la Compagnia Cris-Gestes, a New York con la Compagnia Hulton-Altenhaus ed ha realizzato coreografie per il Staten Island Dance Theatre. Dal suo ritorno in Francia danza degli assoli coreografati da Agnès Denis, Suzon Holzer e Agnès Delume.

Odile Rouquet insegna la kinesiologia facendola scoprire attraverso il movimento. Il fine del suo lavoro consiste nell'affinare l'immagine corporea del danzatore attraverso l'integrazione corporale e la visualizzazione dei grandi dati di base del movimento.

Il fine del danzatore è d'acquisire un controllo ed una conoscenza sempre più sottili delle proprie capacità corporali d'espressione, allo scopo di metterle al servizio di un coreografo.

Il suo allenamento consiste tradizionalmente, nel seguire dei corsi di tecnica di danza nei quali gli esercizi sono scelti in funzione di uno stile determinato. Sempre più spesso, i danzatori, in particolar modo agli U.S.A., si rivolgono a delle tecniche annesse di «terapie corporali» per aiutarsi a migliorare il proprio «placement», sviluppare le capacità d'espressione ed accelerare il processo di rieducazione d'un membro ferito.

Tra queste, la kinesiologia, che è lo studio del corpo in movimento, offre la possibilità agli studenti di capire il meccanismo di un plié o di un arabesque, ad esempio, d'analizzare i loro limiti corporali, trovarne dei rimedi.

Gli articoli di Odile Rouquet, dei quali iniziamo la pubblicazione in questo numero, sono trattati in forma di introduzione a quest'argomento generale e che ci proponiamo di trattare in seguito presentando via via le diverse tecniche esistenti ai nostri giorni in modo più specifico e nell'interesse che rappresentano per la formazione del danzatore e del professore di danza — a scopo illustrativo citiamo ad esempio Irene Dowd e l'Ideokinesis, la tecnica di Matthias Alexander, il metodo Feldenkrais, l'Eutonia di Gerda Alexander...

INTRODUZIONE

La scoperta del corpo? ... tutto un programma! In effetti, il corpo umano è un vasto oceano di dati anatomici, meccanici, fisiologici e ben altri ancora, tutti legati gli uni agli altri (conosciamo tutti le tensioni muscolari provocate da un blocco psicologico). Come non perdersi utilizzando queste scienze come supporto all'apprendimento della danza? La risposta: **essere astuti**. Uno dei miei professori di diritto aveva l'abitudine di dire che un giurista deve essere pigro, perché la pigrizia rende astuti. Utilizzare astutamente delle conoscenze è per lui una grande qualità! È così anche per il danzatore o l'insegnante di danza. Sapere a memoria le ossa piatte, corte e lunghe, i nomi di tutti i muscoli e le loro inserzioni è perfettamente inutile se non si fa un legame con il proprio corpo. Comunque conoscere qualche **osso chiave**, qualche principio fondamentale di aggiustamento permetterà di accelerare l'apprendimento della danza e darà al professore dei mezzi sui quali basare il proprio insegnamento. La conoscenza e l'osservazione scientifica non possono che rinforzare l'intuizione dell'insegnante. Un pizzico d'obiettività non nuocerà in alcun modo all'arte della danza ma chiarirà certe immagini del corpo.

Io conosco certi professori ai quali la parola «placement» fa paura. Hanno perfettamente ragione se questa parola è sinonimo di «rigidità». Avere un corpo ben piazzato è **«essere disponibili a muoversi»** a muoversi in qualunque direzione secondo le direttive del movimento. È tutto il contrario della rigidità piazzare «in forza» un corpo tirando sui fili che sono i muscoli, davanti, dietro e sui lati non sarà che un'apparenza di un buon «placement».

La kinesiologia che è la scienza del movimento definisce il corpo umano come un equilibrio di forze. La forza di gravità, la pressione atmosferica, l'attrito sono altrettante forze contrastate dalla forza muscolare. **Equilibrare queste forze interne ed esterne senza che l'una prevalga sull'altra, sapendo che cambiano senza sosta, questo è il «placement»**. Aggrapparsi, non lasciare fare questo aggiustamento costante è contrario alle leggi del movimento. Accettare di «slittare», «scivolare» è il segreto di un buon «placement».

Il movimento? è dappertutto: nell'universo grazie alla gravità, la terra gira intorno al sole e dunque noi con lei! È all'interno del nostro corpo: i nostri reni filtrano 180 litri di liquido al giorno, 15.000 a 20.000 litri di sangue circolano in 24 ore nei nostri pol-

moni, ogni giorno rigettiamo 500 litri di anidride carbonica.

Altrettante cifre per mostrare il movimento incessante nel nostro corpo, la connessione interna fra tutti questi diversi elementi. **Un'immagine statica del corpo non corrisponde dunque a realtà.**



Amo molto la tappezzeria di Jean Lucat: «L'uomo in gloria nella pace» radicato nell'universo, scintillante di tutte le stelle del mondo. Un danzatore che si rappresenterà abitato da queste linee di forza «varcherà la soglia».

Si dirà di lui, che possiede questa qualità ineffabile di colui che vuole salire sulla scena questa nozione «d'essere grande»! Io pretendo che avendo delle gambe corte, per esempio, si può farle sembrare lunghe e addirittura immense. Una gamba troncata da tensioni muscolari multiple sarà composta di «zig» e «zag» e non disegnerà una linea unica e infinita.

Grazie alla capacità d'osservare i blocchi d'energia, si potrà leggere un corpo, senza per tanto conoscere molto d'anatomia. Per contro lo studio della kinesiologia permette di trovare da dove venga questo blocco.

Dire, per esempio, ad un allievo di raddrizzare la volta plantare ceduta non sarà per forza la buona soluzione. La trazione muscolare supplementare necessaria per correggerla, può portare a una impossibilità totale di muoversi. L'origine di questo cedimento spesso proviene da più in alto, da una scorretta posizione del bacino, per esempio. Si tratta allora di trovare lo «zig» che correggerà lo «zag». Avere in testa qualche principio chiave faciliterà la ricerca dei disequilibri.

APRIRE LE SUPERFICI DI BASE

Siamo tutti d'accordo nel dire che una piramide egiziana è più stabile di una trottola. In effetti, **più le basi di un volume sono larghe, più l'equilibrio è stabile.**

Nella posizione seduta, la base del corpo è il bacino e più particolarmente gli ischi che sono due punte ossee situate da una parte e dall'altra dell'asse del corpo. Quando siamo in piedi, questa prima base si aggiunge a quella dei piedi.

L'architettura dei piedi e del bacino poggiano sul principio delle volte. Questo principio è d'altronde utilizzato dall'uomo per dare l'apparenza di leggerezza alla cattedrali gotiche. La natura usa questo procedimento per sopportare un massimo di peso con un minimo di materiale di costruzione: Auguste Rodin, intitolando le sue sculture sulle mani «La cattedrale» si è servito di questa analogia.

La volta principale del bacino è formata da due archi che sono le ossa iliache e dalla chiave di volta che è l'osso sacro che sostiene tutto il peso del tronco e della testa trasmesso dalla colonna vertebrale. I piedi, sui quali poggia la totalità del corpo, sarebbero degli imponenti edifici se la loro architettura non comprendesse delle volte. La volta plantare che comunemente chiamiamo arco del piede è composta di tre archi: un arco interno, il più alto, un arco esterno e un arco trasverso. Quello che cambia molto, è la mobilità di queste volte.

Il bacino è effettivamente concepito per servire come solido punto d'appoggio ai movimenti della colonna vertebrale e dei membri inferiori; le tre ossa dai quali è formato: l'ischio, l'ilio e il pube si saldano dopo i 15 anni d'età per formare un solo osso: l'iliaco.

Le articolazioni che sono la sinfisi pubica (entro le due ossa iliache) e le sacro iliache (giuntura delle ossa iliache con il sacro) sono mobili soprattutto al momento del parto. Invece, gli archi plantari sono composti d'una moltitudine d'articolazioni che legano le 26 ossa del piede. Grazie ai loro cambiamenti di curvatura e alla loro elasticità, le volte plantari possono adattarsi a tutte le irregolarità del terreno e svolgono il ruolo di molla al momento della propulsione del piede durante la marcia, i salti, i battenti...

Il piede poggia sul suolo su tre punti che sono:

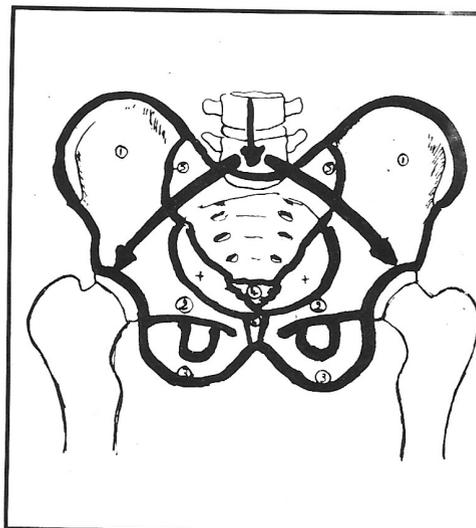
- la base dell'alluce
- la base del V° dito
- il tallone

Questi tre punti sostengono i tre archi che si appiattiscono o s'accennano secondo il grado del peso. In un demi-plié, per esempio, è assolutamente normale che ogni arco si schiacci e s'allunghi. Se, invece di lasciare allargare il piede, il danzatore mantiene la volta plantare inarcata, contrarrà esageratamente dei muscoli che aumentano l'arco del piede cioè il fibiale posteriore e il peroneo laterale. Allora, la flessione della cavaglia non si potrà fare completamente perché questi muscoli sono anche estensori della cavaglia e dunque antagonisti al movimento.

Un piede rattappito in una scarpetta o completamente teso «rotolerà» costantemente sul pavimento e non potrà assolvere il suo ruolo di base stabile dell'edificio.

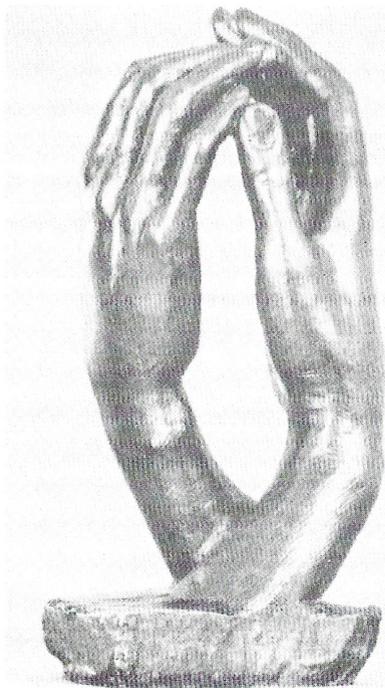
Per avere un buon punto d'appoggio al suolo bisogna:

- **distribuire** il peso sui 3 punti d'appoggio senza «favorire» l'uno a detrimento dell'altro;
- e per una più grande stabilità, **allontanare** i 3 punti come se si volesse allargare il triangolo che questi forma-



LE BASSIN : VUE ANTERIEURE

- 1 - ilium
- 2 - pubis
- 3 - ischion
- 4 - coccyx
- 5 - articulation sacro-iliaque
- 6 - symphyse pubienne



Auguste Rodin: «La Cathédrale»
Rodin Museum - Philadelphia

no. Le dita potranno così allargarsi come un ventaglio, essere delle ventose che succhiano l'energia del suolo.

Il piede del danzatore deve essere sensibile come una mano che tocca e palpa. Deve essere aperto alla superficie sulla quale poggia di modo che tutti i recettori esterocettivi possano funzionare per captare le informazioni provenienti dall'esterno dell'organismo, e mettere in moto la catena delle reazioni neuromuscolari: è la pressione del suolo sulle piante del piede d'un neonato che fa scattare il riflesso della «marcia automatica», quando lo si tiene in piedi con il tronco leggermente inclinato in avanti. (1)

Questa scoperta d'apertura della pianta del piede si può fare sia tramite degli esercizi specifici che giocano sul triangolo di base, sull'estensione delle dita («asciugare i piedi», fare palpare differenti tipi di materiali con i piedi), sia confrontando le due estremità che sono le mani e i piedi: molti danzatori che contraggono le mani contrarranno anche i loro piedi.

Nonostante questo, il lavoro di apertura della superficie del piede non sarà veramente efficace se non è fatto parallelamente alla rimessa in posizione degli altri volumi del corpo e allo sviluppo della muscolatura del piede necessaria al movimento. Il piede, in effetti, riflette i disequilibri del resto del corpo.

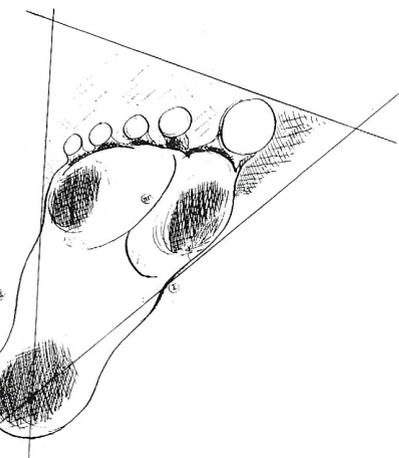
Dopo il piede, anche il bacino è una base per il nostro corpo. Qualunque sia la posizione, seduti o in piedi, i piedi non potranno mai correttamente allargarsi al suolo se il bacino è piazzato male.

Un'anteversione del bacino (alto del bacino in avanti) spesso causerà un cedimento della volta plantare interna e una contrazione delle dita al suolo. All'inverso, una retroversione (alto del bacino sbilanciato all'indietro) provocherà il trasferimento del peso sul bordo esterno del piede e sui talloni, le dita saranno un po' sollevate dal suolo.

Rimettere in posizione il bacino dando delle esplicazioni come: «stringi le natiche», rientra il ventre, «non arcuare» non arriveranno che ad una serie di posizioni estreme false perché bloccate e rigide.

L'aggiustamento del bacino passa dalla scoperta del proprio volume interiore, del suo spazio interno.

(1) Riflesso di marcia di Thomas, sparisce dopo i primi 2 mesi con l'entrata in azione dei centri corticali che giocano un ruolo inibitore di questo riflesso.

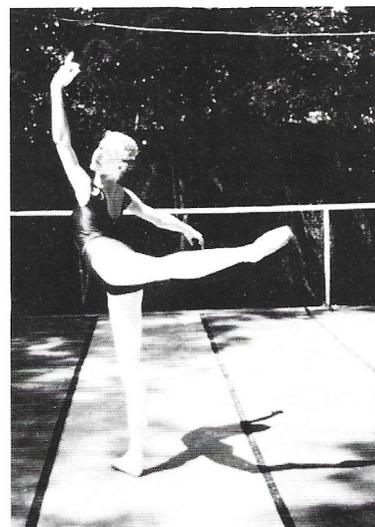


- I - Arche longitudinale interne
- II - Arche longitudinale externe
- III - Arche transverse

Nella prossima puntata:
**APRIRE LE SUPERFICI
DI BASE (II)**

Continua

DANZA VACANZE '86
vi attende



a
ROVIGNO
(Jugoslavia)

apprezzata per la sua posizione ideale sul mare Adriatico

**16°
STAGE INTERNAZIONALE
DI DANZA**

dal 30 giugno al 25 agosto
4 sessioni

30 giugno - 14 luglio
28 luglio - 11 agosto

**PROFESSIONISTI
AMATORI**

Con la partecipazione di professori di grande fama internazionale

**Classica - Moderna - Jazz
Reertorio Classico -
Carattere - Corsi di joga**

I corsi hanno luogo all'aria aperta in mezzo ad una foresta di pini a 100 metri dalla spiaggia.

Differenti formule

Per tutte le informazioni
Branislav Igor UROSEVIC
28, Villa Félix-Faure
75019 Paris (FRANCIA)

ALLA SCOPERTA DEL CORPO

Presentazione di tecniche innovatrici di analisi del movimento e il danzatore

di Odile Rouquet (traduzione di Manuela Rossini)

Dopo i piedi, anche il bacino è una base per il nostro corpo, sia nella posizione seduta che in piedi. I piedi non potranno mai correttamente allargarsi al suolo se il bacino è piazzato male.

Un'anteversione del bacino (alto del bacino in avanti) spesso causerà un cedimento della volta plantare interna e una contrazione delle dita al suolo. All'inverso, una retroversione (alto del bacino sbilanciato all'indietro) provocherà il trasferimento del peso sul bordo esterno del piede e sui talloni, le dita saranno un po' sollevate dal suolo.

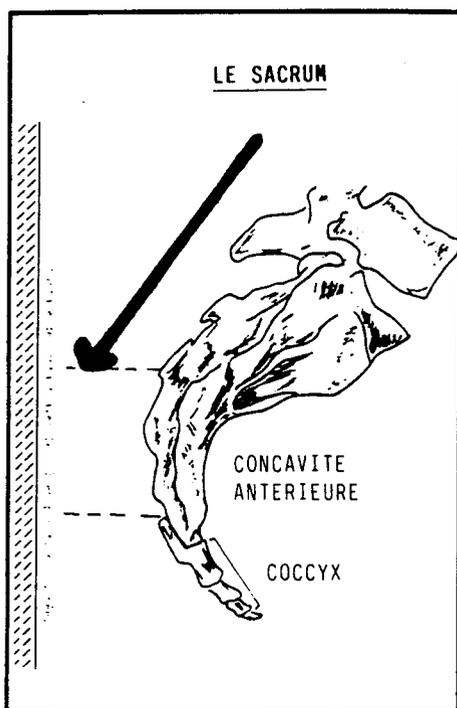
Rimettere in posizione il bacino dando delle esplicazioni come «stringi le natiche, rientra il ventre, non arcuare» non avrà come risultato che una serie di posizioni estreme sempre false perché bloccate e rigide.

Il «placement» del bacino passa attraverso la scoperta del suo volume interiore, del suo spazio interno.

Un volume si definisce per mezzo delle sue 3 dimensioni: lunghezza larghezza e profondità. Quando gli artisti del Rinascimento hanno dipinto i loro quadri utilizzando la prospettiva, cioè integrando la nozione di profondità, ciò implicò tutto un cambiamento nella mentalità, i costumi, l'arte di vivere. È difficile per noi danzatori ritrovare questa nozione di profondità nel nostro corpo. Pertanto è facile comprendere che una base ridotta a una linea non è stabile! L'immagine piatta riflessa dallo specchio non fa che rinforzare questa tendenza a immaginarci come delle «crêpes».

Per sentire questa profondità, bisogna prima scoprire le ossa chiave che formano il bacino:

- nel davanti del bacino, il pube o arcate pubiche (1);
- nel dietro del bacino, essenzialmente il sacro che è composto di 5 vertebre saldate (2). È concavo davanti cioè all'interno del corpo, e completa la forma di recipiente che hanno le ossa iliache. Ha



una direzione non verticale ma obliqua nel piano sagittale. Anche se l'obliquità del sacro cambia secondo il tipo di morfologia, essa dovrà sempre esistere al fine di rispettare le curve della colonna vertebrale. Quando si è distesi al suolo e si cerca una buona posizione del bacino, la parte alta del sacro e l'alto delle ossa iliache non toccano il pavimento perché il bacino sarebbe allora in retroversione;

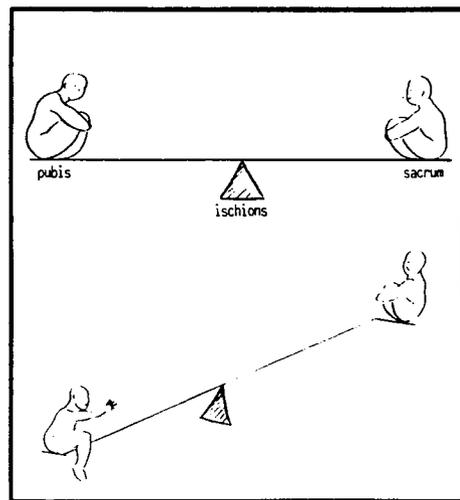
— più in basso, da una parte all'altra dell'asse del corpo, si trovano gli ischi (3), questi due piccoli ossi sui quali ci si siede.

Il buon orientamento di questi pezzi ossei determinerà la posizione corretta del bacino; per questo, l'estremità superiore del pube deve essere nello stesso piano verticale che le spine iliache anteriori e superiori (4), le verticali abbassate degli ischi devono cadere al centro delle caviglie, quelle del sacro leggermente dietro i talloni. I piccoli ischi

puntano direttamente verso il basso come 2 lampeggianti che illuminano il suolo.

Se ci si rappresenta il pube e il sacro ciascuno ad una estremità di una bilancia (o un'altalena), gli ischi o le teste del femore facenti da base d'appoggio centrale, si tratterà di mettere in equilibrio le 2 estremità della bilancia tirando o rilasciando più o meno i fili che sono i muscoli stabilizzatori del bacino-*psaos* iliaco, addominali e i muscoli del pavimento pelvico.

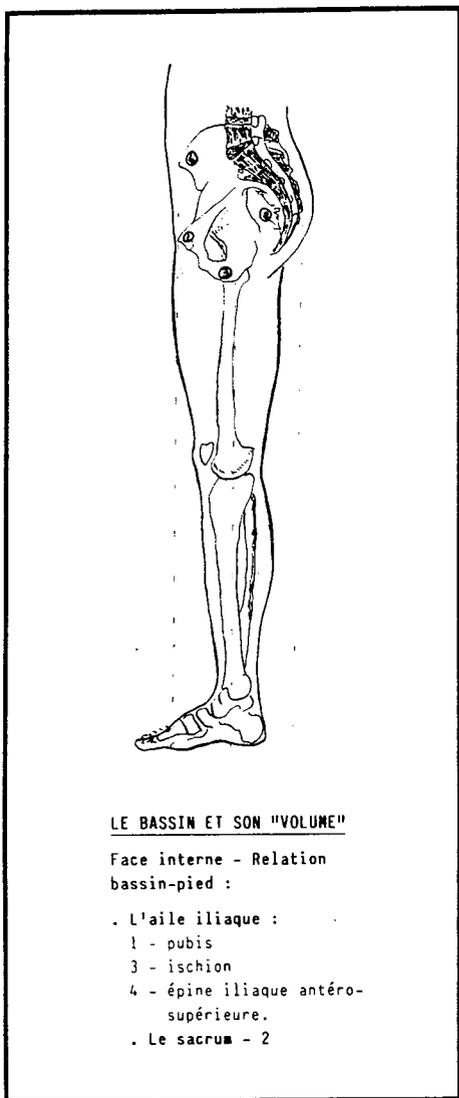
Affinché gli ischi o le teste del femore siano centrali, bisogna per forza creare un volume, una distanza tra il pube e il sacro e tra le ossa iliache cioè bisogna aprire questo spazio interno.



«Rientrare il ventre» — il lavoro degli addominali — sarà più facile:

- se i muscoli spinali non lavorano in modo eccessivo; questi sono dei muscoli antagonisti che tirano il dietro del sacro verso l'alto; bisogna dunque «lasciare cadere» il sacro;

- se gli organi trovano alloggio in uno spazio aperto; il bacino come già il suo nome lo dice è prima di tutto un recipiente. Potremo visualizzare questo spazio se ci rappresentiamo la faccia in-



LE BASSIN ET SON "VOLUME"

Face interne - Relation bassin-pied :

- . L'aile iliaque :
 - 1 - pubis
 - 3 - ischion
 - 4 - épine iliaque antéro-supérieure.
- . Le sacrum - 2

terna delle ossa del bacino, quella che si trova dalla parte degli organi;

— se tutti i muscoli lavorano in sinergia, cioè in comune, sia quelli che si trovano attaccati sulla faccia esterna come quelli nella faccia interna delle ossa.

Per ritrovare questa nozione di apertura e dunque per visualizzare la faccia interna delle ossa io utilizzo molto la respirazione che è in effetti, un meccanismo interno, un va-e-vieni costante all'interno del corpo. Nell'inspirazione si aumenta da tutti i lati il volume della cassa toracica, anche verso il basso per l'abbassamento del diaframma.

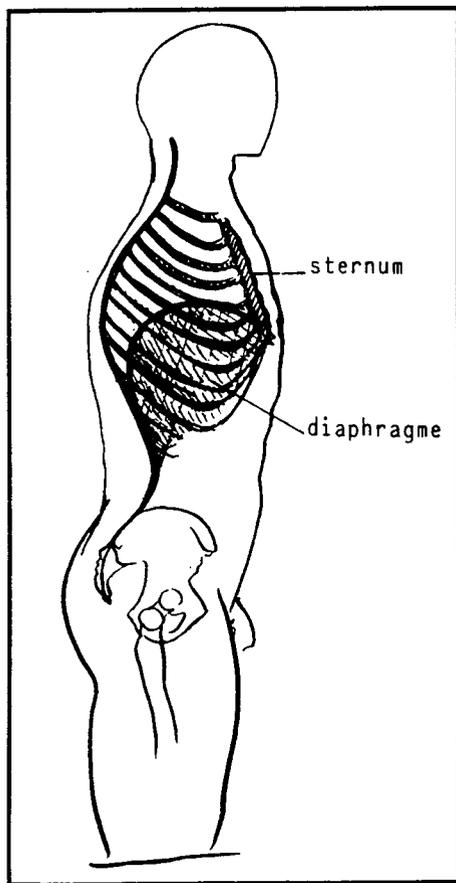
L'aumento del volume della cassa toracica creando una pressione inferiore all'aria ambiente, fa sì che quest'ultima si riversi nei polmoni. Nell'espirazione il processo è inverso: si riduce il volume della cassa toracica e l'aria è aspirata dall'esterno. Ciò che è importante ricordare, è che per respirare convenientemente, **bisogna giocare sull'aumentazione o diminuzione di questo spazio interno e quindi lasciare libero il gioco dei muscoli che provocano questi movimenti.**

Il diaframma è un muscolo che tap-

pezza la zona inferiore della cassa toracica come un pavimento.

Quando è rilasciato ha la forma di una cupola o di un ombrello aperto; quando è contratto, nel caso cioè dell'inspirazione, s'appiattisce e aumenta il volume interno della gabbia toracica. Il diaframma provoca, allora, una pressione sugli organi che si trovano nel bacino che a loro volta premono sulle ossa iliache, il sacro, i muscoli del pavimento pelvico — quelli che tappezzano lo spazio tra il cocchige, gli ischi e il pube.

Molti danzatori hanno il diaframma bloccato sempre nella stessa posizione (posizione intermedia entro il rilasciamento e la contrazione completa) così che le inserzioni di questo tirano sulle vertebre lombari provocando l'immobilità in questa zona della schiena, oltre a una curva esagerata della colonna.



Per ritrovare il va-e-vieni del diaframma e dei muscoli del pavimento pelvico, che sono le reali basi della cassa toracica e del bacino, io domando ai miei allievi di immaginare di gonfiare e sgonfiare dei palloncini, uno che si trova tra lo sterno e le vertebre dorsali, l'altro fra il pube e il sacro. È molto importante situare quest'ultimo molto in basso all'altezza del pube, per immaginarsi correttamente la parte concava del sacro. Comunemente si ha la tendenza a non visualizzare la totalità del bacino ma unicamente la zona alta delle ossa

iliache cioè il «grande bacino», dimenticando il «piccolo bacino». Mi piace molto utilizzare l'immagine di «sbadigliare» dentro il bacino, «sbadigliare» infatti è un riflesso che mette in movimento il diaframma.

Questo lavoro di apertura delle basi è primordiale al fine di buona impostazione del corpo, anche se è soltanto una prima tappa.

Rosella Higtowen parla di questo stesso problema nel film «Lo spettro della danza» domandando d'aprire la cintura pelvica, la schiena, la cintura scapolare sia davanti che dietro. Nello stesso modo Aaron Osborne dice: «Create il vuoto nel vostro bacino e nei vostri collants». Per svuotare, bisogna prima aprire! Il risultato dell'apertura è accompagnato da una sensazione di agio, di «vuoto», d'essere alti sulle proprie gambe e non di un blocco d'energia, contrazione e rigidità eccessiva.

Un piede aperto potrà respingere il suolo, un bacino aperto potrà servire d'appoggio efficace ai movimenti delle gambe e del tronco restando stabile o mobile grazie ad un raffinato lavoro dei muscoli.

«LOCALIZZARE LE ARTICOLAZIONI»

Le articolazioni sono le cerniere che permettono il movimento fra i segmenti rigidi, le ossa. Quando aprite una porta utilizzate la cerniera che è la maniglia della porta, soluzione che sembra la più comoda. Non sfondate la porta né scuotete il muro spaccandovi il polso! Per fare un battement e la stessa cosa; è inutile trascinare il bacino e la colonna vertebrale: è sufficiente implicare l'articolazione adeguata cioè l'articolazione coxofemorale.

La cattiva conoscenza delle articolazioni o addirittura la perfetta ignoranza della loro esistenza creano numerosi problemi di «placement».

Per esempio fare prendere coscienza agli allievi che esiste un'articolazione fra le dita e il resto del piede — artic. metatarso falangiana — è importante per una buona utilizzazione del piede nell'espulsione. Confondere la cassa toracica con le spalle provoca costanti disequilibri; in effetti, la cintura scapolare — spalle — è appoggiata sulle costole. Molto spesso, la parte superiore della cassa toracica è sbilanciata all'indietro, le costole sporgono e per compensare le spalle si situano troppo in avanti in rotazione interna. Bisogna dunque rimettere la **cassa toracica** al suo posto dando più peso allo sterno e riaggiustando le curve della colonna vertebrale. Per questo bisogna allungare i muscoli spinali — dunque aprire la schiena — fatto che

permetterà di creare un appoggio efficace per le braccia.

Non potremo citare tutte le articolazioni del corpo. Lo scheletro è composto da 201 ossa che equivalgono a numerose giunture.

Il più delle volte gli allievi non osano lasciar fare il libero gioco delle articolazioni nel movimento.

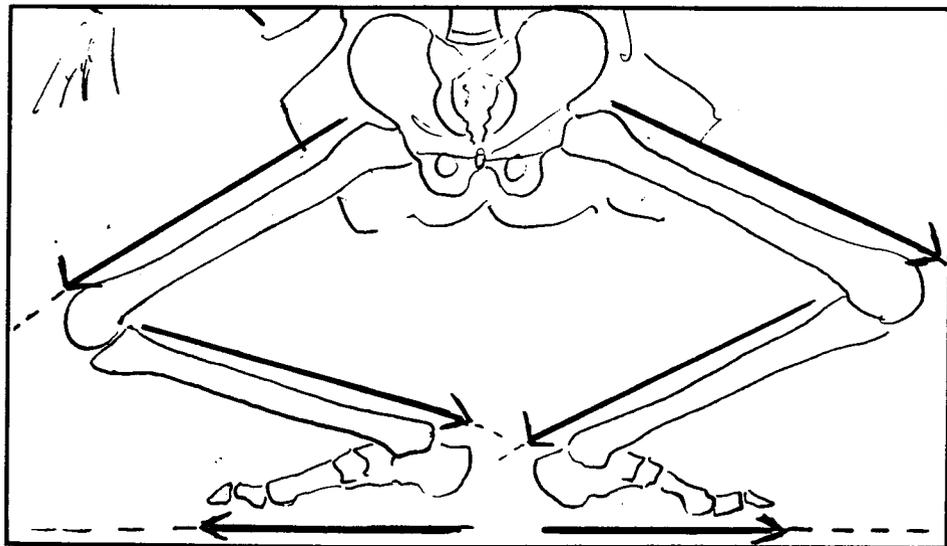
Per fare un plié, ad esempio, trattengono e non spezzano sufficientemente tutte le articolazioni implicate: la caviglia, il ginocchio, l'anca. Se vogliamo una flessione, un avvicinamento dei pezzi ossei, come nel caso del plié, bisogna conservare una certa mobilità delle suddette articolazioni, essendo il bacino e il piede i punti d'appoggio.

Localizzarle correttamente non è un compito facile: essendo le articolazioni sotterrate sotto una massa muscolare non è semplice trovarne il centro. Questa localizzazione è necessaria ad un lavoro in equilibrio dei muscoli motori. Ad esempio, per l'anca il centro dell'articolazione si trova all'interno dei grossi tendini, che si sentono quando flettiamo la coscia al bacino. Un altro punto di riferimento è l'estremità delle arcate pubiche — nozione di «piccolo bacino»

I danzatori hanno tendenza ad immaginarsi il centro di questa articolazione troppo alto e troppo esterno.

Per finire, l'ultimo punto di capitale importanza per la salute del corpo: **rispettare la forma dell'articolazione**, non forzarla a fare un movimento contrario alla sua architettura. Girare un tasto di una macchina in senso inverso, lasciar scricchiolare il contachilometri della propria auto equivale a consumare gli ingranaggi meccanici o perfino a romperli. Noi non possiamo sfortunatamente cambiare il nostro involucro corporeo.

È anche importante sapere che le cartilagini, tessuto di congiunzione che ricopre le estremità delle ossa e permette il buon scivolamento dei pezzi ossei fra



loro, si consumano molto velocemente e non si rinnovano. Allora economizziamo!

Al livello del ginocchio, per esempio, a gambe tese non si ha possibilità di rotazione: allora non forziamo l'en-dehors a partire dal piede, ma rispettiamo l'allineamento del piede, ginocchio e utilizziamo la rotazione possibile a livello dell'anca. La cosa, però è più complicata perché esiste una possibilità di rotazione della gamba sulla coscia quando il ginocchio è flesso. Prendendo il massimo en-dehors a partire dal plié, al momento dell'estensione, si forzerà sul ginocchio e non sarà un en-dehors controllato dall'anca.

Rispettare la forma delle articolazioni non vuole assolutamente dire limitare il movimento.

Se si ha bisogno di superare il limite creato dal disegno della articolazione, bisogna fare delle compensazioni: le danzatrici di Balanchine fanno degli arabeschi magnifici dando l'illusione di mantenere il tronco sulla verticale; essendo l'estensione della coscia sul bacino limitata dal legamento di Bertin, esse compensano con una iper-estensione

della colonna vertebrale ripartendo gli obblighi su tutte le vertebre e non soltanto sulla zona lombare. Tutte «le forzature» sulle articolazioni distruggeranno comunque la linea del movimento come se l'energia restasse bloccata.

Riassumendo, per una corretta impostazione dei pezzi ossei, bisogna sapere:

- quali sono le articolazioni;
- localizzarle;
- conoscerne il disegno architettonico.

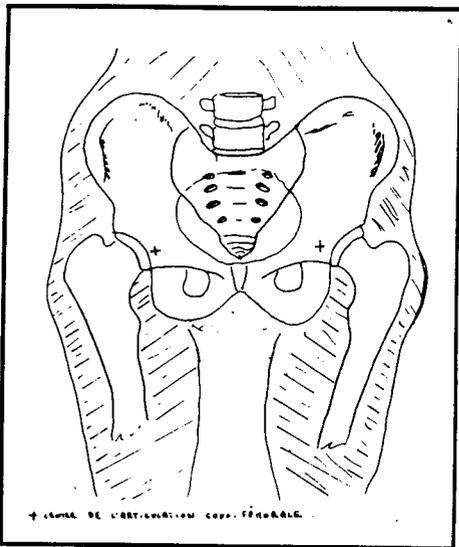
CHI DICE ARTICOLAZIONE, DICE MOBILITÀ:

Ogni lavoro sulle articolazioni passerà prima attraverso un lavoro sulla mobilità dei pezzi ossei. Gli esercizi detti «al suolo» sono molto efficaci per ritrovare questa mobilità perché non c'è il problema di mantenere l'equilibrio.

Non dimentichiamo, fra l'altro, di lavorare la mobilità di tutte le articolazioni intervertebrali: 5 vertebre sono saldate al sacro, ma le altre 24 non devono essere «fisse» senza possibilità di muoversi. Infatti, tutti gli esercizi di danza prendono in considerazione que-



La rivista «LA DANZA» è in vendita in tutti i negozi della RICORDI e nelle migliori librerie delle principali città:



sta scoperta degli ingranaggi. Se riprendiamo l'esempio del plié, sarà sufficiente ricordare «gli stacchi» delle articolazioni interessate allontanando le ginocchia dagli ischi, i talloni dalle ginocchia e le dita dai talloni — apertura dei piedi e lavoro in allungamento dei muscoli implicati. Ogni estremità di un osso rulla sull'estremità dell'altro: la testa del femore rulla nella cavità cotiloide, la tibia rulla e scivola sui condili del femore. I membri inferiori, al momento di un plié, descrivono delle linee spezzate e non delle linee curve.

Questa scoperta delle articolazioni preparerà il lavoro di DISSOCIAZIONE sul quale si basa l'esecuzione di ogni movimento.

Certe articolazioni devono restare mobili; altre devono essere stabili per servire come punti d'appoggio al movimento. Per esempio bisognerà dissociare la gamba «di terra» dalla gamba che «lavora». Per la gamba d'appoggio le ossa devono essere ben allineate le une sopra le altre e mantenute da un'azione muscolare, sia da una parte che dall'altra dell'articolazione.

Questo lavoro si deve fare in equilibrio a partire dal centro delle articolazioni, di qui la necessità di localizzarle; per l'articolazione coxo-femorale, si tirerà sui fili, cioè i muscoli, che sono sia all'interno che all'esterno delle ossa iliache. Si ritrova così la nozione di faccia interna delle ossa.

Ci immagineremo la gamba come «aspirata» nel bacino, «alloggiata» all'interno delle ossa iliache, apertura delle ossa iliache.

Per la gamba che «lavora», bisognerà conservare la mobilità di alcune articolazioni e rilasciare i muscoli antagonisti al movimento. Questo lavoro di dissociazione fa riferimento al principio popolare: «fissare il pezzo per lavorarlo...».

BARI

Libreria Milella - Corso Cavour, 66 - tel. 544333/454

BOLOGNA

Libreria Feltrinelli - Piazza Ravennana, 1 - tel. 265891

Libreria Parolini - Via Ugo Bassi 14 - tel. 234140

FIRENZE

Libreria Baccani - Via Porta Rossa, 99/r - tel. 215448

Bookmarket Settore Teatro - Via Masaccio, 262 - tel. 588614

Libreria Feltrinelli - Via Cavour, 12 - tel. 292196

GENOVA

Libreria A. Vallardi - Via XXV Aprile, 54/R - tel. 297587

MANTOVA

Forse che si - Forse che no - Via Calvi, 73 - tel. 0376/326440

MODENA

Libreria Rinascita - Via Cesare Battisti, 17 - tel. 059/222868

MILANO

Libreria Feltrinelli - Via Manzoni, 12 - tel. 700386

Edicola Monguzzi - Via Filodrammatici angolo Piazza Ferrari

NAPOLI

Libreria Internazionale Treves - Via Roma, 249 - tel. 415211

PADOVA

Libreria Internazionale Draghi Randi - Via Cavour, 17/19 - tel. 20425

Libreria Feltrinelli AL BO - Via S. Francesco, 14 - tel. 22458

REGGIO EMILIA

Libreria del Teatro - Via F. Crispi, 6 - tel. 38865

ROMA

Libreria dello Spettacolo «IL LEUTO» -

Via di Monte Brianzo 86 - tel. 6569269

Libreria Feltrinelli - Via Vittorio E. Orlando 83/6 - tel. 484430

TORINO

Libreria Feltrinelli - Piazza Castello, 9 - tel. 541627

VENEZIA

Punto Danza - Calle della Mandola S. Marco, 4000 tel. 5224272

VERONA

Libreria Grosso - Via G. Carducci, 44

Libreria Ghelfi & Barbato - Via Mazzini, 21 - tel. 22306

Musica oggi di Paolo Tomba - Via Rosa, 3/C - Tel. 30882

VICENZA

Etoile - Via del Castello, 19 - Tel. 36116

Arabesque - Contrà del Pozzetto, 30 - Tel. 0444/544328

PARIGI

Librairie Gilberte Cournand - 14 rue de Beaune - 75007 Paris - tel. 2612442

ALLA SCOPERTA DEL CORPO

Presentazione di tecniche innovatrici di analisi del movimento e il danzatore

di Odile Rouquet (traduzione di Manuela Rossini)

NON NEGARE LA GRAVITÀ SCOPERTA DEL PESO

I consigli piovono: «sali sulle gambe, tieniti su, siate alti, levati...». Io sognavo di essere un uccello libero ma le mie gambe continuavano ad essere molto pesanti da sollevare... Maledicevo la pesantezza (o gravità) questa forza che vi attacca al suolo senza la speranza di volare! Avevo fatto mio il pensiero della Pavlova per la quale «il volo era la vita, la gravità rappresentava la morte» (secondo Julie Sazonova). Più io provavo a «salire», più avevo l'impressione di essere pesante, d'ispessirmi, d'andare contro il profilo fusiforme dell'uccello.

Un giorno, durante i miei studi alla Columbia University, il mio professore di coreografia ci domandò di creare un assolo a partire da una scultura che dovevamo preliminarmente descrivere per iscritto. Lo scopo era di ritradurre in movimento le qualità della scultura scelta senza mostrarne il disegno.

tempo era aerea, leggera, altera.

Dopo aver presentato il mio assolo, tutti erano unanimi nel dire che avevo saputo rendere solo la qualità di leggerezza della scultura e che mancava completamente la nozione di «pesantezza», di stabilità. Non potevo crederci, io che avevo delle gambe tutto il contrario della finezza! Pertanto avevo preso la cura di eseguire tutta una parte al suolo. La critica andava più lontano: dicevano che avrei potuto rendere ancora di più il lato aereo della dea se fossi stata più «pesante»! Cosa da non credere! ...

D'allora ho cercato d'utilizzare questa forza di gravità nella mia danza e tutto va molto meglio; ecco perché.

Si parla di pesantezza quando si intende la forza di gravità, il peso.

Secondo il Piccolo Larousse è: «la forza attrattiva che esercita la terra sui corpi materiali» e il peso è il «risultato della gravità su questi corpi». La terra come una calamita gigante ci attira verso il suo centro. In inglese si dice «pull

questo punto è, prima di tutto, per dimostrare che la forza di gravità è una nozione rassicurante perché è un'asse, un punto-riferimento.

Questa forza va sempre dall'alto verso il basso ed è rappresentata dalla verticale.

In effetti, in stato non-gravitazionale non c'è né «alto» né «basso».

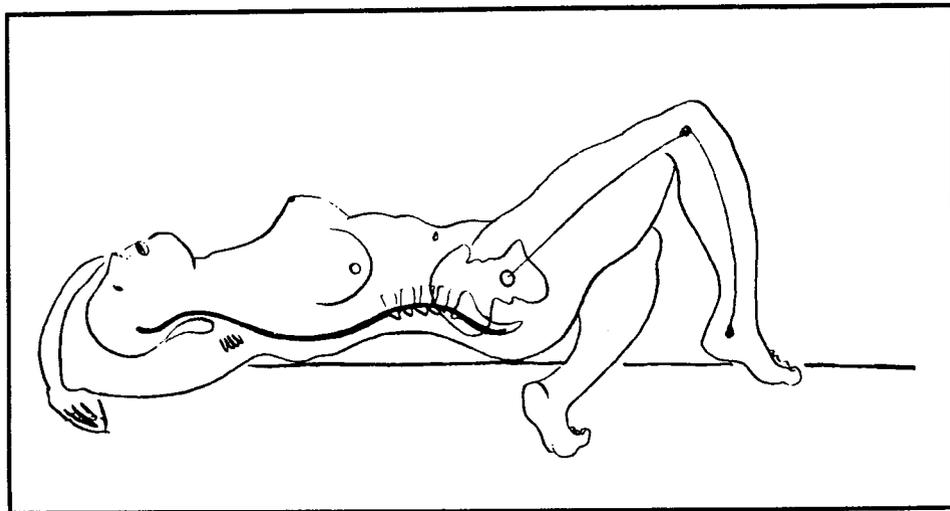
In una camera da letto nello spazio, potete mettere il vostro letto sia sul pavimento che sul soffitto perché queste nozioni non esistono più: ma per fermare gli oggetti bisognerà fissarli; gli astronauti nei loro voli a lunga durata fissano ad una parete i loro sacchi a pelo, dormono galleggiando nei loro sacchi; ciò evita loro d'errare in tutti i sensi durante il sonno.

Sulla terra noi non abbiamo bisogno d'aggrapparci al suolo quando siamo distesi, lasciamo che il suolo ci sostenga!

La forza di gravità ci facilita un considerevole numero di operazioni senza che neanche ci pensiamo. In stato non gravitazionale, per lavarsi o andare alla toilette per esempio, bisogna utilizzare ogni volta un piccolo aspiratore per vuotare l'acqua che altrimenti partirebbe in tutti i sensi!

Per muoversi, la gravità offre dunque un riferimento nello spazio. Quando si «scenderà», si andrà nel «senso» della gravità, la gravità faciliterà il movimento. Quando si «salirà» si andrà contro la gravità. Se la gravità è una forza che va dall'alto verso il basso per opporcisi, cioè «montare o salire», bisognerà andare dal basso verso l'alto (Forza di Reazione); ciò sembra evidente, detto così, ma viene applicato raramente.

Per ingrandirsi bisogna prendere appoggio sulle basi che sono i piedi e il bacino, per risalire i pezzi ossei a partire da là, — lavoro in allungamento dei muscoli — e non tirare a partire dalle spalle o dalla testa. Tutti i principianti fanno così se non si spiega loro questo meccanismo. In seguito vedremo come insegnarlo.



Avevo preso come soggetto una terracotta egiziana chiamata «la dea uccello» che mi affascinava perché era allo stesso tempo radicata al suolo, da cui attingeva risorse energetiche simile ad una magnifica carota rossa, e allo stesso

of gravity», ciò spiega molto bene questa azione della gravità.

Invece di immaginarsi una forza che ci spinge contro il suolo, ha più senso rappresentarci come tirati verso il basso, aspirati dai piedi. Se insisto tanto su

Il peso è in seguito una **forza primaria**, e quella che prima di tutte bisogna prendere in considerazione come prima tappa per l'insegnamento della danza.

Forgiare il nostro schema corporeo è interiorizzare le relazioni funzionali che manteniamo con ciò che ci circonda.

Per questo bisogna prendere coscienza dell'«esterno» (l'en dehors) per costruire l'«interno» (l'en dedans).

La gravità è una delle componenti del «di fuori», una delle forze esterne. La nozione del peso è dunque molto importante a scoprire. Ogni parte del nostro corpo ha un peso determinato, un braccio, per esempio, pesa circa 3 chili. Quando trasportate nella borsa 3 scatole di piselli notate il loro peso! La forza interna che permette di muoversi, di ostacolare la gravità è la forza muscolare.

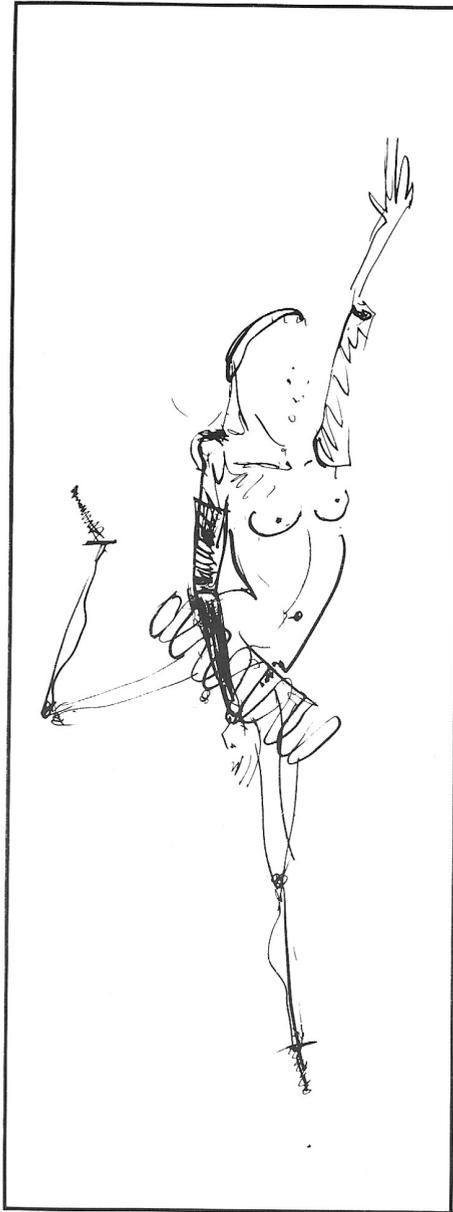
In tutti i movimenti, si avrà dunque un gioco costante fra queste forze. Se si vuole andare nel senso della gravità, utilizzeremo i muscoli solo per frenare la discesa; sarà completamente inutile «aiutare» la gravità con un'azione muscolare.

Dare «del peso» ad un movimento è dunque un lavoro sul rilasciamento muscolare, bisognerà abbandonarci alla pesantezza, privilegiare la forza di gravità. A titolo d'esempio, una persona addormentata o svenuta è molto più pesante di un danzatore che si raggruppa attorno ad suo centro di gravità con un'azione muscolare.

A causa delle molteplici aggressioni sia fisiche che emotive alle quali è sottoposto il nostro corpo, abbiamo tutti tendenza a crearci una corazza muscolare per proteggerci, a contrarre in modo eccessivo i muscoli. Questa contrazione muscolare non permette più ai sensi e recettori sensoriali di svolgere il loro ruolo di captori d'informazioni e dunque di guida per il movimento. È per questo che attualmente tutte le tecniche di rilassamento sono molto alla moda. Senza essere un fine a sè, permettono di ritrovare questa apertura, questa nozione di peso necessaria ad ogni movimento.

Si potrà combattere la gravità solo se la si ha integrata. Prima conoscerla, in seguito giocarci. La Pavlova dava questa qualità di leggerezza, nelle sue danze, grazie ad un gioco sottile fra il peso e le forze muscolari; la forza muscolare sembrava «annullare» la gravità.

I muscoli ci danno la possibilità di muoverci, caratteristica degli esseri viventi; ma per muoversi efficacemente bisogna prendere possesso dello spazio «del suolo tramite la pressione» anche se si considera, come Bachelard, che «la gravità è un destino da vincere».



NUCLEO SOLIDO, PERIFERIA SUCCOSA E MORBIDA ... O LA NOZIONE D'ASSE

«Essere sul proprio asse, uscirne, ritornarci... Definire così il movimento... e perchè no? Numerosi professori di danza utilizzano questo vocabolario. Ma se gli allievi comprendono in generale l'utilità di questa nozione d'asse, pochi sanno situare quest'asse nel loro corpo. Come posso ritornare sull'asse se non so dove passa? Per tenere in equilibrio una marionetta o una scultura, la si traversa con un'asta rigida funzionante da perno: tutto quello che si trova all'avanti dell'asta equilibra quello che è dietro, e il lato sinistro equilibra il lato destro. Così io posso immaginarmi attraversata da un'asta centrale che potrà funzionare da terza gamba, come

lo suggeriscono certi professori. Il problema è di sapere come utilizzare queste immagini:

1. L'asse non è una linea rigida.

L'asse è una linea immaginaria che non segue la traccia di un osso rettilineo. Essere nell'asse non significa assomigliare ad una persona che avrà ingoiato un manico di scopa. La nozione di **linea dritta** non esiste nel corpo, tutto è **curvo**. Tenersi dritti è darne l'illusione, è mettere in relazione i centri dei diversi volumi del corpo, volumi che sono formati di curve.

2. Per mettere l'equilibrio del corpo in posizione eretta, la colonna vertebrale descrive delle curve: la parte cervicale e quella lombare si curvano in avanti per sistemarsi una sotto il centro della testa, l'altra sotto il centro della cassa toracica. Se si descrive l'asse del corpo, partendo dal basso, passa:

- fra le gambe,
- nel bacino, fra gli ischi e all'avanti del sacro,
- **attraverso il corpo delle vertebre lombari,**
- attraverso la cassa toracica, all'avanti della curva concava dorsale e sul dietro dello sterno,
- **attraverso il corpo delle vertebre cervicali,**
- attraverso la testa sull'avanti del cranio.

3. «Tenersi dritti» è dunque «allineare» la curva cervicale della colonna sulla curva lombare. Per questo:

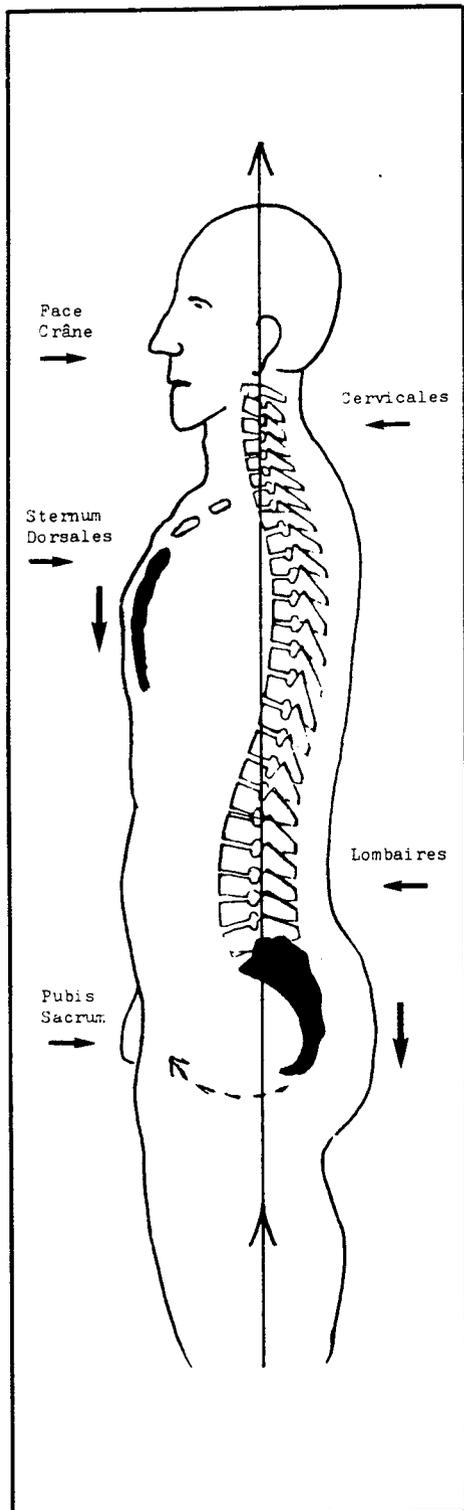
a) è più facile individuare prima le curve a concavità anteriore — bacino cassa toracica — il centro dei volumi non si definisce che dalla loro periferia: da qui la necessità di situare le ossa chiave, sacro e sterno, il peso dello sterno all'avanti che «controbilancia» il peso del sacro all'indietro dell'asse.

b) **Bisogna stabilizzare il corpo con i muscoli della postura, che sono profondi, vicino all'asse e lasciare liberi i muscoli superficiali per il movimento;** di qui l'interesse di visualizzare la **faccia interna delle ossa** per essere capaci d'utilizzare questi muscoli profondi.

4. L'asse rappresenta «una linea d'energia» che non si limita al corpo, ma continua all'infinito al di sopra della testa — immagine della sospensione — e al di sotto dei piedi — immagine del radicamento.

La nozione d'asse permette d'avere una **visione globale del corpo**. Danzando non è possibile pensare a mille cose allo stesso tempo. Pertanto un movimento è un processo estremamente complesso che ricopre numerosi dati.

Per «salire» per esempio, cioè in-



VERSO L'ALTO. La periferia deve essere morbida, l'asse solido. C'è un'alternanza costante fra queste due forze antagoniste, l'una non esiste senza l'altra. Il peso della brocca d'acqua che trasportano sulla testa gli africani — forza che va verso il basso — rinforza l'azione dei muscoli profondi che è di respingere; ciò da loro questa magnifica andatura.

Non è facile «sciogliere» la corazza muscolare superficiale e periferica per renderla disponibile; perché significa accettare d'essere vulnerabile.

Truffaut nel suo film sul Bambino Selvaggio mostra come la scoperta di nuove sensazioni passa prima da un'apparenza di vulnerabilità. Perché se un bimbo starnutisce è sorgente di gioia per il suo educatore, se non perché è un segno visibile della scoperta del freddo e del caldo da parte del bambino? Così, si arricchiscono le sensazioni grazie alle vie recettive che si trovano sotto la pelle, i muscoli, i tendini... Se i muscoli sono sempre contratti, i recettori invieranno al cervello sempre lo stesso messaggio.

Tutti abbiamo la tendenza di voler «tenere», di volerci proteggere. Trovare

il vero appoggio; la vera origine del movimento è l'oggetto di un lungo apprendimento. Ma accettare d'aprire la periferia rende più facile l'accesso al vero controllo, alla vera potenza. In una centrale nucleare i muri di cinta ci sono solo per proteggere dalle irradiazioni della formidabile energia che è l'atomo. Se vogliamo manifestare questa potenza col nostro corpo, dobbiamo essere capaci di regolare a volontà l'apertura sul centro potente e solido, in funzione dei movimenti desiderati. I muscoli superficiali saranno così tutti disponibili per il movimento mentre i muscoli profondi giocheranno il loro ruolo di sostegno e mantenimento dell'asse. L'asse sarà così quel minimo di sicurezza senza il quale ogni disequilibrio è impossibile.

Quando passeggiate in montagna, che cosa ammirate di più? I picchi o le loro basi massicce ed enormi?

Infatti l'uno non può esistere senza l'altro. Allora apriamo le basi, manteniamo la mobilità di tutti i pezzi ossei per arrampicarsi sul nostro asse e MUOVERCI, MUOVERCI SENZA TIMORE.

(continua)

Abbonarsi alla rivista «LA DANZA» è semplice basta versare l'importo di Lit. 14.000 sul c/c postale n. 17263351 intestato a

«LA DANZA»
Periodico trimestrale

Via Roma, 45/B - 35019 TOMBOLO (PD)

SERVIZIO ABBONAMENTI

Informiamo i nostri lettori che a partire dall'1 gennaio 1986 si accetteranno gli abbonamenti alla rivista «LA DANZA» solo per anno solare. Pertanto ai nuovi abbonati che avranno sottoscritto l'abbonamento durante il corso dell'anno 1986 saranno inviati gli arretrati a partire dal 1/1/1986 senza l'aumento previsto.

grandirsi, «mettere dell'aria» dello spazio fra le vertebre, bisogna prendere in considerazione la forza di gravità, il peso, forza che va dall'alto verso il basso. Per questo, come abbiamo già detto precedentemente, si deve rilasciare i muscoli superficiali. Nello stesso tempo, i muscoli profondi vicino all'asse lavorano in allungamento per «risalire» i pezzi ossei a partire dal basso

Di solito lo esprimo così ai miei allievi: LA PERIFERIA DEL CORPO VA VERSO IL BASSO, L'ASSE CENTRALE RIMONTA DAL BASSO