

# A spasso di danza



**Dalla Scozia alla Turchia, dall'India all'Africa, ecco un atlante dei Paesi dove la danza, legata a riti antichissimi, serve ancora per comunicare con le forze della natura**

**L**a danza nelle civiltà antiche era legata intimamente alla religione e ai riti comunitari. Nel Medioevo, il Cristianesimo, la ritenne una peccaminosa manifestazione corpora. Il ballo si trasformò allora in

pantomima nelle piazze, in esibizione complessa nelle corti, in fenomeno collettivo convulso e sfrenato nelle campagne a ricordo di riti pagani. Nel Rinascimento, in Occidente, la danza divenne una manifestazione separata dalle altre espressioni artistiche. Nel '900 il

balletto tornò ad essere una fusione tra musica, pittura e movimento. Il viaggio che qui vi proponiamo pone la danza in stretta relazione con alcuni paesi del mondo dove, attraverso il ballo, è più facile capire lo spessore antropologico, filosofico e sociologico dei popoli. ■

## Spiritualità per un nuovo modo di vivere

# SCOZIA

## Le "Danze Sacre" di Findhorn

Findhorn è un piccolo villaggio di pescatori a circa 50 km da Inverness e dal famoso lago di Loch Ness, sulla costa nord-orientale della Scozia. Nei pressi del villaggio nacque, durante gli anni Sessanta, una comunità spirituale guidata da Eileen, Peter Caddy e Dorothy Maclean, col progetto di sviluppare un nuovo modo di vivere e di pensare basato sul rispetto per la natura e per gli esseri viventi.

La "Findhorn Foundation" è aperta ad ogni credo religioso e accoglie ogni anno migliaia di ospiti che vi si recano per frequentare corsi e seminari.

La "Danza Sacra" fa parte delle numerose attività che si svolgono a Findhorn. Il primo seminario venne tenuto nel 1976 da Bernard Wosien, danzatore-coreografo che, interessato a recuperare il valore sacro e rituale di quest'arte, girava il mondo e raccoglieva numerose danze in cerchio che, alla fine della sua vita, donò alla comunità.

Il termine "sacra", coniato dallo stesso Wosien, sta ad indicare quanto l'attività coreutica possa unire, integrare e completare le persone in un'esperienza collettiva.

Danzare è entrare in contatto con la nostra essenza più profonda e condividerla con gli altri, per generare una nuova consapevolezza di sé e dello spazio circostante. Esplorando l'energia che viene dal movimento, la "Danza Sacra" diventa una forma di meditazione e di preghiera nella fusione dei partecipanti, in uno stretto contatto col mondo intero.

La raccolta delle "Danze Sacre" di Findhorn è attualmente molto vasta e va dall'Africa al Giappone, dall'India al Sud America. Alcune danze sono originali, altre sono state elaborate per semplificare l'apprendimento, altre ancora vengono create appositamente.



### COME ARRIVARE

La Findhorn Foundation si raggiunge con voli da Londra a Glasgow e quindi a Inverness. Oppure con voli diretti dall'Italia per Aberdeen o Glasgow.

Dall'aeroporto di Inverness il tragitto in taxi dura circa 40 minuti e costa sulle 25 sterline (39 euro). Aberdeen è collegata al villaggio da un servizio autobus e dal treno (2 ore circa).

### COSTI

Il costo per una settimana (experience-week) parte da 300 sterline (474 euro) e include tutto. Durante l'anno sono anche previste settimane in lingua italiana.



### ■ DISCOGRAFIA

"Cantiones Sacrae"  
Sacred songs in many armonies  
for singing in community  
Findhorn 1995

### ■ BIBLIOGRAFIA

PAOLA GIOVETTI,  
Findhorn, un modello di vita per  
l'uomo del Duemila  
Edizioni Mediterranee

CAROL RIDDEL  
Findhorn la comunità ecologica  
Macro Edizioni

### ■ INFORMAZIONI

Corsi in Italia  
Carolina Botti, ☎ 06-9112453  
Marisa Barbieri, ☎ 051-436976

### Findhorn Foundation

The Park, Forres,  
IV36 0TZ Scotland  
tel. 0044-1309-690311

M. GABRIELE WOSIEN  
Sacred Dance  
Thames and Hudson

ANNA BURTON  
The Spirit of Dance  
The Findhorn Press  
Due libretti in cui sono spiegati i  
passi di alcune danze con cas-  
setta e videocassetta allegata

## Antichi riti della guerra tra il bene e il male

La danza Chhau nasce in India, in una zona di confine tra gli Stati del Bengala, del Bihar e dell'Orissa. Rappresentata ogni anno ad aprile (quando il caldo rende difficile il raccolto) nel Festival Chaitra Parva, la danza Chau in onore di Shiva è preceduta da una serie di rituali della fertilità. Nel distretto di Purulia (Bengala) il Festival si svolge in zone isolate adiacenti ai villaggi e in giorni differenti per dare la possibilità ai vari gruppi di esibirsi più volte. Questo spettacolo crea un'atmosfera di grande eccitazione. Il pubblico si dispone intorno a un'arena, collegata al tempio di Shiva e alla camera in cui i danzatori si vestono per prendere sembianze divine. Si danza tutta la notte al ritmo dei grandi tamburi dhumsa. Con la loro energia i danzatori richiamano le divinità affinché narrino la loro storia in cui il bene sconfigge sempre il male. I temi rappresentati nella Chhau si riferiscono ai testi epici del Mahābhārata, Rāmāyana e Purāna ma a Seraikella (Bihar) e a Mayurbhanj (Orissa) vengono eseguite anche danze di argomento storico, ispirate alla natura e al mondo animale. Il Festival rappresenta un momento di grande solidarietà in cui le differenze di casta scompaiono per dar luogo alla magica notte in cui tutti rivivono insieme la storia delle origini. Questa danza anticamente veniva praticata dai guerrieri del Maharaja come forma di allenamento. E' una danza maschile, composta da passi acrobatici che richiedono energia e concentrazione. Gli stili di Seraikella (Bihar) e di Mayurbhanja (Orissa) si sono evoluti rispetto al Chhau di Purulia ed hanno sviluppato eleganza e raffinatezza grazie all'interessamento dei Maharaja e dei principi locali, essi stessi esecutori e innovatori.



Mercato dei fiori a Calcutta

### COME ARRIVARE

Purulia è un distretto del Bengala che si trova a 328 km da Calcutta. Diversi voli di compagnie europee e l'Alitalia raggiungono Delhi, da dove partono voli giornalieri per Calcutta. L'unica compagnia che arriva direttamente a Calcutta è la British Airways. Per arrivare nel Purulia si suggerisce il treno vista la condizione disastrosa dei 266 km da percorrere. Il Purulia Express parte alle 4,47 e arriva alle 10,35. Il costo è di 336 rupie (16 euro) per 1ª classe con aria condizionata.

### NUMERI UTILI

Ente del turismo indiano  
 ☎ 02-8053506



### BIBLIOGRAFIA

BHATTACHARYYA ASUTOSH

**Chhau dance of Purulia**  
 Rabindra Bharati University  
 Calcutta 1972

DEVI RAGINI

**Chhau Dancers of Seraikella**  
 "Femina", 15-3-1963

GRÜND FRANÇOISE

**Art de l'Inde: dances Chhau**  
 Publications orientalistes de France, Paris 1985

KOTHARI SUNIL

**Chhau Dances of Seraikella**  
 in "Marg", vol. XXII  
 (Dicembre 1968) n.1

PANI JIWAN

**Chhau Dances of Mayurbhanj**  
 in "Marg", vol. XXII  
 (Dicembre 1968) n.1

### INFORMAZIONI

**Milon Mela - Maria Eleonora Cattaregli**  
 tel. 06-6386131, 06-6386111  
**Theatre House Abani Biswas,**  
 Khele Danga - Sriniketan Post,  
 731236 Birbhum,  
 Bolpur, West Bengal, India

## Il movimento come simbolo dell'universo

# Turchia

La danza "Sufi"

Il Sufismo nacque in Turchia con Mevlana Celalu'd-din Rumi, mistico e filosofo del XIII secolo, uno dei più grandi messaggeri di pace universale. Si sviluppò all'interno della religione islamica ma fu spesso in contrasto con essa per idee e pratiche religiose. Il Sufismo ha il suo fulcro nel rapporto diretto tra l'uomo e Dio. La sofferenza dell'uomo è dovuta alla separazione dalla sua radice divina e l'unica "via" per ricongiungersi ad essa è il viaggio spirituale. Attraverso il respiro, il suono, il movimento, il Sufi diventa tutt'uno con il mondo che può essere compreso solo attraverso il cuore. I Sufi danno molta importanza all'armonia: tutto nell'universo manifesta armonia e l'unico modo per raggiungerla è far cadere l'ego, fonte di disarmonia. Per risvegliare il suo tesoro nascosto, il Sufi adotta una pratica ritmica che mette in moto il corpo. Il ritmo è l'essenza di tutte le cose e mezzo per comunicare col mondo. I Sufi chiamano la musica "il cibo per l'anima", grazie ad essa la coscienza si libera del corpo e della mente. Ogni parte della cerimonia sufi ha un suo significato: i neri mantelli indossati dai semazen indicano la morte, la gonna bianca è la purezza, i copricapi a forma di cono rappresentano la pietra tombale dell'ego. Nella danza le braccia aperte, una con il palmo rivolto al cielo e l'altra attraverso la linea del cuore in direzione della terra, gettano un ponte tra la sfera divina e quella terrena. Durante il giro vorticoso si viene a creare una sfera cosmica e simbolici pianeti girano intorno al sole in rappresentazione della realtà divina. Questa danza vorticoso dal carattere astrale è la forma più pura di abbandono. Essere Sufi non è un fatto formale ma un'esperienza di purificazione interiore, di silenzio e di unione con la nostra essenza più profonda.



### NOTIZIE UTILI

Dal 10 al 17 dicembre a Konya, in Anatolia, si svolge la cerimonia ufficiale dei Dervisci in commemorazione di Mevlana. È l'appuntamento più importante dell'anno. Per eventuali prenotazioni contattare il numero di fax nei numeri utili

### COME ARRIVARE

Konya si raggiunge con un'ora di aereo o 12 ore di pullman da Istanbul

### NUMERI UTILI

Ente del turismo Turchia  
☎ 06-4871190  
Centro del Dervisci Konya  
fax ☎ 0090-332-3534023



### DISCOGRAFIA

TABALA WOLOF

Sufi Drumming  
Good Stu

SHEIKH AHMAD BARR

Sufi songs  
Ird

SHAKKUR HAMZA

Sufi Songs of Damascus  
Ird

VARI

Classical Sufi Music  
Evoluto

ERGUMER KJDSI

Sufi Music of Turkey  
Evoluto

### BIBLIOGRAFIA

SHEMS FRIEDLANDER

The Whirling Dervishes  
Sury

HAZRAT INAYAT KHAN

Il misticismo del suono  
Il Punto d'incontro

GABRIELE MANDEL

Storia del Sufismo  
Rusconi

NIYAZI YOLTAS,

I Dervisci danzanti  
Minyatür Yayınları

RUMI

Racconti Sufi  
Red edizioni

## Un messaggio di pace e fratellanza

Il ritmo del tamburo, i movimenti liberi ed energici rendono la danza africana piena di gioia e vitalità. Il Balletto Nazionale di Guinea, da anni portavoce dello spirito africano, si è esibito in tutti i continenti portando al mondo un messaggio di convivenza pacifica tra i popoli. La Guinea, situata sulla costa orientale dell'Africa, è divisa in quattro regioni: la Guinea costiera, l'alta Guinea, la Grande Foresta e la zona del Malinke. Ogni area è caratterizzata da ritmi e movimenti diversi. Nel Malinke, dove la popolazione è molto religiosa, prevalgono ritmi lenti e romantici; nell'alta Guinea, nei ritmi, prevale al contrario una grande energia, probabilmente derivata dai forti contrasti dei paesaggi. Nella Grande Foresta, la presenza di numerose specie di serpenti ha influenzato la danza locale con movimenti sinuosi, morbidi. I musicisti e i danzatori di Les Ballets Africains provengono da luoghi diversi e diventano abili in tutte le diverse espressioni. La danza africana celebra la vita e, attraverso il ritmo delle percussioni, con salti, acrobazie e capriole vengono rappresentate le fasi dell'esistenza. Non c'è limite di età per danzare: braccia come ali, gambe agili, corpi leggeri pronti a scattare, muscoli sempre presenti e alta concentrazione sono gli elementi richiesti al ballerino africano. C'è una differente energia tra la danza degli uomini e quella delle donne. Mentre l'uomo rappresenta il guerriero e balla con vigore e forza, l'energia della donna è paragonata a quella del serpente, il suo corpo si muove con più fluidità. Un ruolo importante nella società africana è svolto dalla maschera, che viene utilizzata per danzare o come semplice accessorio scenografico. Ci sono maschere che esorcizzano il male e maschere propiziatricie di fertilità.



### COME ARRIVARE

Air France e Sabena sono le due compagnie europee che raggiungono Conakry, capitale della Repubblica di Guinea via Parigi o Bruxelles. La durata del volo è di circa 10 ore con scali intermedi.

### NOTIZIE UTILI

La Repubblica di Guinea è un paese giovane, che sta crescendo turisticamente e si sta dotando di strutture ricettive per tutte le esigenze. Il periodo migliore per visitarlo va da novembre a febbraio.

### NUMERI UTILI

Consolato della Guinea  
T. 06-86322833



### BIBLIOGRAFIA

GEOFFREY GOZER  
**Danze africane**  
Garzanti

### DISCOGRAFIA

LES BALLETS AFRICAINS  
**Heritage**  
Doundoumba

ENSEMBLE NATIONAL DE PERCUSSIONS DE GUINEE  
**Music du Monde**  
Doundoumba

### INFORMAZIONI

**Pan Africains Arts Management Limited**  
12 The Chase, Burnt Oak,  
EDGWARE, MIDDX HA8 5DJ  
Gran Bretagna  
tel. 0044-208-3812517  
fax 0044-208-3812519  
Email: 100736.1461@compuserve.com  
http://www.arc.co.uk/paam/

# Medio-Oriente

La Danza del Ventre

## Equilibrio del corpo e della mente

Il termine "Danza del Ventre" fu coniato dai viaggiatori occidentali che videro per la prima volta in Oriente, nel XIX secolo, danzatrici ballare con movimenti sinuosi del bacino. Le sue origini si perdono nel tempo e nello spazio: movimenti simili sono stati ritrovati in culture diverse dai tempi più remoti. Statuine raffiguranti donne che danzano mettendo in risalto il fianco o il ventre, sono presenti nella scultura preistorica spagnola e indiana. Movimenti ondulatori si riscontrano in molte forme di danza come per esempio nella Hula hawaiana o nei rituali del parto delle donne maori della Nuova Zelanda. Nelle società primitive l'atto sessuale era venerato e la danza, imitandolo col movimento, stimolava non solo la fertilità della donna che lo eseguiva ma la terra stessa, fonte di vita. Nel mito babilonese della discesa di Istar nel regno dei morti, che risale a 14.500 anni a.C., si racconta di come, con la svestizione della dea per raggiungere il suo sposo negli inferi, la terra non diede alcun frutto. Col recupero dei suoi sette veli e il suo ritorno sulla Terra tutto rinacque e fiori di nuovo. L'immagine che si ha della "Danza del Ventre" dipende dalla diffusione cabarettistica degli anni '20, quando la danzatrice egiziana Badia Masabni aprì il primo locale al Cairo. I movimenti di questa danza sono naturali e benefici: sfruttano il rilassamento e la scioltezza delle articolazioni. Sono inoltre movimenti terapeutici in quanto fanno scaturire le emozioni più profonde, mettendo in moto energie che scaricano il corpo dalle tensioni. Il risultato è il raggiungimento di un'armonia psicofisica, grazie anche allo sviluppo della concentrazione e al corretto uso della respirazione, necessarie per mettere in moto le singole parti del corpo nella danza.



Il Cairo



### BIBLIOGRAFIA

BAYATLY K.

**Il corpo svelato**

Ananke 1996

BUONAVENTURA W.

**Il serpente e la s'finge**

Lyra libri

KAIBLINGER-IKERT M. SCHUBAUER L.

**La danza del ventre**

Red edizioni 1997

### SCUOLE DI DANZA

**Circolo Zaghariid**

via Bergognona 24

☎ 02-4232301

### On Stage

P.zza Medaglie d'oro, 2

☎ 02-54101850 (Milano)

### I.A.L.S.

V. Fracassini, 60

☎ 06-3236396 (Roma)

**Centro Studi Danza, Musica e Cultura Orientale Aziza**

Corso Regina Margherita, 236

☎ 011-488320 (Torino)

### DISCOGRAFIA

GEORGE ABDO

**Belly Dancing**

Monitor

MOKHTAR AL SAID

**Raks Sharki**

Piranha

CHALF HASSAN

**Artam el Arab**

ARC

JALILAH'S

**Journey of the Gipsy Dances**

Piranha

AHMED MENEIMNEH

**Belly Dance**

Sonodisc

HOSSAM RAMZY

**Best of Om Kolthoum**

Dom

**ALTO ADIGE** Per chi ama la montagna d'estate  
frizzante aria pura e mille possibilità di divertimento Vi aspettano all'...

**HOTEL**  
**Post**



39029  
Solda all'Ortles  
Tel. 0473 615024  
Fax 0473 615224

E-mail: hotelpost@dnet.it - www.hotelpost.it



Vacanze straordinarie in un ambiente confortevole ed accogliente

- stile liberty rustico
- stanze dotate di ogni comfort
- caffè con terrazza soleggiata

- ristorante - ottima cucina
- piscina divertimento, idromassaggio, sauna, solarium, fitness, bagno turco, beauty farm
- parco e sala giochi per bambini
- serate tirolese con spicciatà e musica dal vivo

CHIAMATECI  
PER UN'OFFERTA  
PERSONALIZZATA

**Sport Hotel**  
**Paradiso**



39029 Solida all'Ortles  
Tel. 0473 613043 - Fax 0473 613243  
E-mail: paradiso@paradiso.com.it  
www.tophotels.com/paradiso



Una vacanza lunga quanto volete in un albergo da favola, rinnovato recentemente, dove cercheremo di esaudire ogni Vostra desiderio. Lasciatevi tentare dalle nostre offerte:

- camere, confortevoli
- bar, ristorante in stile liberty rustico, cucina eccellente
- ampia terrazza soleggiata
- zona benessere in stile romano (250mq): sauna, solarium, bagno turco, tepidarium, hot-whirlpool, docce aromatiche e massaggio piedi (kneippi)
- cena tirolese a lume di candela

CHIAMATECI  
PER UN'OFFERTA  
PERSONALIZZATA

**Mondo**

EUROPA - ASIA - AFRICA

**IL PARTO CON LA DANZA**

## Antichi riti di fertilità e nascite meno dolorose



**La videocassetta**

È un video unico nel suo genere, vi porta a scoprire progressivamente la bellezza della danza del ventre

☎ 0338-7297382

Non è un caso che la danza del Ventre abbia riscosso successo negli ultimi tempi presso il pubblico femminile. Le sue origini mettono in risalto come, quella del ventre, fosse una danza creata e finalizzata alla donna. Veniva praticata infatti dalle partorienti, sollecitate dalle compagne ad imitare i movimenti del ventre per rendere meno doloroso il momento della nascita del neonato. Era inoltre una danza collegata ai riti di fertilità della terra.

La gravidanza è un periodo in cui la donna esprime al massimo la sua sensualità a causa delle numerose trasformazioni che ne alterano il corpo, e nel quale la donna è più portata ad acquisire una nuova consapevolezza di sé.

La Danza del Ventre può

representare dunque un modo diverso per condurre le donne all'esperienza del parto. Durante il periodo pre-parto si esercitano i muscoli del ventre alla contrazione e alla dilatazione, si eseguono i movimenti dei fianchi e si impara la respirazione per agevolare la nascita del bambino.

Durante la fase post-parto di si concentra principalmente sulla parte superiore delle spalle e della schiena per facilitare l'allattamento e aiutare la donna ad affrontare il peso del bambino che cresce.

**■ INFO**

**Preparazione al parto con la Danza del Ventre**

di Maria Srova  
Via Fontanella Borghese 23  
☎ 06 68134342