

# Tribal jazz

## il ballo secondo natura

**S**i sta diffondendo in tutta Italia un nuovo tipo di danza legato ai movimenti della natura: il tribal jazz. È un ballo che coinvolge interamente l'individuo e lo porta a vivere ciò che sente senza inibizioni. I movimenti imitano gli animali e la natura: si prende spunto, per esempio, dall'agilità del leone, dall'elasticità della scimmia o dalla fluidità del mare. Partendo da questi gesti, si possono recuperare le energie nascoste dentro di sé che, evocate nella danza, donano potenza e benessere.

Muoversi con l'agilità del leone, l'elasticità della scimmia e la fluidità del mare per tirare fuori l'energia e liberare l'istinto

### Il ruolo della danza

● La danza ha sempre rappresentato qualcosa di più di un esercizio fisico. In tutte le culture primitive essa ha una valenza sacra o addirittura magica: basti pensare ai riti di fertilità, in cui attraverso la musica e la danza l'uomo conquistava il potere di dominare la natura.

● Attualmente la danza rappresenta un fenomeno artistico che

ha perso, col tempo, il suo valore religioso e sacro. Tuttavia, si sta realizzando il tentativo di restituire alla danza la sua funzione originaria, in modo che il movimento diventi espressione delle proprie emozioni e dei propri sentimenti, in continuo contatto con gli altri e con la natura circostante.

La danza non è solo esercizio fisico, ma un potente collegamento tra il corpo e la mente

● La danza punta ad abbandonare il ruolo di puro esercizio fisico, per riappropriarsi del suo enorme valore spirituale, ovvero di collegamento tra corpo e mente, di dialogo tra razionalità ed emotività.

### IN CHE COSA CONSISTE

- Il tribal jazz nasce dall'osservazione di vari stili di danza presenti in popoli diversi, e dalla riscoperta di ritmi e movimenti tribali, fusi con quelli più vicini alla cultura occidentale, che sono stati elaborati da una ballerina e coreografa romana, Maria Grazia Sarandrea.
- Alla base c'è lo studio di diverse discipline, come hata yoga, arti marziali, danze magrebine, sufi, danze sacre e orientali, danza jazz, moderna e flamenco. C'è il tocco delle danze collegate ai riti arcaici, come quella indiana Chhau, legata alla fertilità.

### Coinvolge corpo e mente

- Il tribal jazz coinvolge interamente il corpo e la mente e stimola la riscoperta della libertà, dell'istinto e della naturalezza presenti in ciascuna persona. Esprime energia e libertà, portando l'uomo a ristabilire un contatto più profondo con la natura, il proprio corpo e le sue sensazioni.
- Il tribal jazz si ispira all'energia fluida degli animali e ai loro movimenti istintivi, proprio come gli uccelli si corteggiano in volo e le ronde dei felini intorno alla propria "preda" non sono altro che un movimento di danza.
- Nel tribal jazz il ritmo del corpo deve essere in sintonia con quello del mondo intero.

### Punta sulla respirazione

● È fondamentale respirare bene. Una corretta respirazione aiuta a percepire meglio le sensazioni e le reazioni che avvengono nel corpo, e a eseguire i movimenti con maggiore naturalezza. La respirazione, per esempio, si esegue in coordinazione con movimenti specifici che ricordano il volo degli uccelli.

### Imita gli animali

● I movimenti sono ripresi per lo più dal mondo della natura e dalla fauna. Di ogni animale si coglie la flessuosità dei movimenti e la caratteristica principale, come la sensualità del serpente.

● Così, il tribal jazz sviluppa la consapevolezza del proprio corpo e ne favorisce l'equilibrio.



## I DUE MOMENTI DI UNA LEZIONE

**1** La lezione inizia con una serie di movimenti di riscaldamento. Dopo il primo esercizio - una sorta di saluto al sole, ispirato allo hata yoga - si compiono varie sequenze, ognuna delle quali serve per far lavorare specifiche parti del corpo.

**2** La seconda parte è dedicata alla coreografia. Si costruisce un pezzo di balletto con passi nuovi, per stimolare memoria, attenzione e creatività. La parte coreografica insegna a coordinarsi e a fondersi con gli altri, ricevendo energia anche dal gruppo.

Foto: M. Villa

### Gli effetti benefici

- Il tribal jazz prevede movimenti dolci e naturali, eseguiti con la consapevolezza di sentire il proprio corpo e con una grande libertà espressiva. Gli effetti più immediati sono l'allungamento dei muscoli e lo scioglimento delle articolazioni.
- Si lavora anche sulla simmetria, la scioltezza, l'elasticità dei movimenti e sul potenziamento dei muscoli, ottenendo così uno sviluppo armonioso e una tonificazione della muscolatura.
- La libertà e l'energia aiutano a eliminare le tensioni e favoriscono il rilassamento fisico e mentale, oltre a un efficace potenziamento fisico.
- Può essere praticato da tutti, a qualsiasi età. Non esistono, infatti, controindicazioni, ma è bene consultarsi con il proprio medico se si hanno specifici problemi di salute.

### È sempre accompagnata dalla musica

- La musica è un elemento fondamentale del tribal jazz, ed è sempre presente durante la lezione anche nella fase di riscaldamento.
- Le musiche sono riprese da quelle tradizionali di vari popoli, rielaborate in chiave occidentale, per renderle più sfruttabili.
- Si utilizzano musiche e canti degli indiani d'America o suoni provenienti dalla Turchia, dal Giappone, dall'India e dal Sud America. Si cerca di utilizzare ogni contributo che possa arrivare dalle cosiddette "culture primitive", cioè quelle società in cui il rapporto con la terra e le emozioni è più diretto e meno filtrato dalla razionalità.
- Anche gli strumenti musicali che animano questa danza rievocano il mondo animale e la natura. Risuonano i tamburi rituali djembe e numerosissimi strumenti etnici: lo japurut, usato dagli indiani Murai Muinani nei rituali di iniziazione; le kuissi, un aerofono (strumento a fiato) che imita il suono degli uccelli; la kena, che riproduce il soffio del vento.

*Servizio di Elena Villa.  
Con la consulenza di Maria Grazia Sarandrea, ideatrice e insegnante di tribal jazz a Roma.*

**DA RICORDARE**  
Nel tribal jazz i movimenti sono sempre molto dolci e naturali

### IN PRATICA

#### COME VESTIRSI

- ◆ Va bene una tuta da ginnastica o un body.
- ◆ L'unica regola è danzare scalzi, per favorire il contatto con la terra.

#### I CORSI

- ◆ Una lezione dura un'ora e mezza e prevede: il riscaldamento (45-50 minuti) e la coreografia (40-45 minuti).
- ◆ Esistono corsi di

gruppo (15 persone) a diversi livelli: principianti, intermedi, avanzati.

- ◆ Il costo di una lezione è di circa 12.000 lire, ma un ciclo di 15 lezioni costa circa L. 160.000.

#### A CHI RIVOLGERSI

- ◆ Per informazioni: I.A.L.S. (Istituto addettratori lavoratori spettacolo), Maria Grazia Sarandrea, Roma, tel. 06.

3236396.  
◆ Deltino, Roma, tel. 06.8604532.  
◆ Chiara Danza, Napoli, tel. 081.2461173.

#### È ANCHE SPETTACOLO

- ◆ Con la sua compagnia, Maria Grazia Sarandrea presenta spettacoli in molte rassegne. La musica è suonata dal vivo da un gruppo di musicisti di vari Paesi.

### movimenti principali

- Il tribal jazz richiede l'uso di tutte le parti del corpo. Tutti i movimenti sono naturali e imitano gesti comuni della vita quotidiana, come saltare, correre e girare su se stessi, cercando sempre di privilegiare il legame con la terra.

#### il salto

- È l'elemento fondamentale di ogni esercizio. Richiede agilità e prontezza, e si sviluppa da una spinta proveniente da terra. Può essere spiccato da fermi o prendendo slancio dalla corsa, abbinando sempre il movimento delle braccia e il respiro.

#### lo strisciamento

- È un movimento che esprime in modo evidente il contatto con la terra. Viene eseguito contraendo e distendendo la pancia, e può essere sinuoso come quello di un serpente o a scatti, con un movimento convulsivo. Sono spesso abbinati rotolamenti del corpo.

#### la camminata e la corsa

- Si ispirano a immagini riprese dalla natura.