

Appunti di Coreografia dalla storia alle tecniche
Ciro Miriani

La parola danza

Con il termine danza si usa descrivere, l'armonia, il ritmo e la musicalità, che coesiste nel movimento, inteso quest'ultimo come lo spostarsi nello spazio da una posizione ad un'altra, da ciò possiamo dire che la successione dei vari movimenti di una danza o di un balletto, ma anche di ogni tipo di rappresentazione, ne costituisce una coreografia.

Non si conosce mai abbastanza un'arte per parlarne in maniera assoluta e definitiva, tanti sono i misteri che ne tessono l'antica trama e gli imprescrutabili labirinti del suo evolversi nella storia. Non si conosce mai abbastanza un'arte per poterla circoscrivere in eventi cronistici che ne limitano l'universalità e il grande prestigio che essa esercita nella formazione umanistica dei popoli.

La danza nasce con l'uomo, con lui si sviluppa, si evolve e diviene arte. Fa parte dei costumi dei popoli e risale man mano nelle sfere simboliche e spettacolari fino a raggiungere le alte vette dell'interpretazione poetica e musicale.

La storia della parola danza ci porta nel nord Europa. Vocabolo originario della Francia del nord e derivato probabilmente da una voce germanica, il francese danse, dal verbo danser, si è poi diffuso in altre lingue.

Oltre all'italiano, lo si ritrova infatti nello spagnolo danza, nel tedesco Tanz, nell'inglese dance. In tutte queste lingue il termine indica una serie di movimenti, di passi e di atteggiamenti del corpo che seguono il ritmo musicale. Movimento è un vocabolo derivato dal verbo muovere con l'aggiunta del suffisso-mento. Le prime attestazioni di questa parola risalgono al secolo XIII.

Con tale termine si indica lo spostarsi di un qualsiasi corpo da una posizione nello spazio a un'altra, per effetto di cause esterne o interne che ne regolano direzione, velocità e modalità. Movimento può indicare anche un gesto armonioso, una movenza del corpo con finalità artistica e un esempio di questo è la danza.

La successione dei vari movimenti di una danza o di un balletto, ma anche di ogni tipo di rappresentazione ne costituisce la coreografia. Presso alcuni popoli primitivi, la danza sottolineava le manifestazioni più svariate della vita religiosa e sociale: riti di passaggio e di iniziazione, riti propiziatori, ma anche rappresentazioni di eventi mitici. Nell'antica Grecia, la danza, accompagnata spesso da musica suonata con la cetra, si sviluppò con valore sacro e celebrativo: danze importanti si svolgevano in onore di Dioniso. Ma questa arte aveva un posto di rilievo anche nella lirica, nella tragedia e nella commedia. In greco la danza si indica con il termine choreia, da cui deriva coreografia. Presso i Romani la danza, denominata saltatio, fu dapprima guerresca e sacra: prevalevano infatti le danze di armati, tra le quali ricordiamo quella dei Sali. Soltanto in seguito assunse valore artistico. Nel mondo romano la danza si identificava spesso con il mimo e con la pantomima. A partire dal Medioevo si ha una progressiva evoluzione della danza, che diviene spettacolo di corte, confondendosi con il balletto. Quest'ultimo nasce dalle danze popolari e agresti, e ha valore mistico e orgiastico. Nella danze di corte iniziano così ad entrare tutti quei passi nei quali si è raffinata la danza popolare: gagliarda, cascarda, volta, corrente, moresca, giga, fandango, pavana, sarabanda, ciaccona. L'arte della danza viene nel tempo sempre più ad indicare una forma elegante di movimento del corpo, praticata soprattutto all'interno dell'alta società, in opposizione al ballo che resta legato al mondo popolare. Codificata in Francia al tempo di Luigi XIV, la danza si avvale di denominazioni in lingua francese per le sue figure classiche. Si pensi a termini come relevé, glissade, pas de chat. Negli ultimi due secoli il vocabolo assume definitivamente il valore più nobile di forma d'arte e indica tra l'altro la danza classica, mentre il termine ballo resta legato a forme popolari e, a partire dalla seconda metà' del nostro secolo, alle pratiche del mondo giovanile. Ricordiamo così generi come il liscio, il tango, che rese famoso Rodolfo Valentino, il twist, il boogie-woogie, il rock'n roll. Per questi balli ci si ritrova in spazi appositi, denominati discoteche, balere, dancing. A volte con la parola danza si indica anche la musica scritta appositamente per essere danzata o il ritmo tipico di qualche danza. Occorre ricordare che non danzano soltanto le persone. Anche le immagini, le idee, i desideri possono danzare, ma soltanto in senso figurato, e quasi sempre nella mente di qualcuno. In etologia, la danza è anche quell'insieme di movimenti che un animale compie come risposta ad uno stimolo. Tali movimenti hanno una funzione di comunicazione, come

la danza delle api o la danza d'amore di alcuni uccelli. La danza macabra è invece guidata dalla morte che affianca nel ballo uomini appartenenti a tutte le condizioni sociali. Tutt'altro che macabra è invece la danza che eseguono Fred Astaire e Ginger Rogers, in un segmento tratto dal film 'Cerco il mio amore.

La Coreografia

Il termine coreografia, composto del greco choreia , danza, e graphia, scrittura, indica l'arte di comporre i balletti descrivendo le figurazioni e la disposizione nello spazio scenico dei solisti e dei gruppi. Tali figurazioni sono armonizzate con il ritmo, la musica e con i vari elementi dello spettacolo, ma anche, a volte, con la recitazione. Solitamente le coreografie vengono disegnate su di un libretto, indicando i vari passi con segni convenzionali. Al significato odierno di coreografia si giunge solo nel Settecento, quando si diffonde la figura del coreografo, annotatore e insieme compositore di danza. Precedentemente si intendeva per coreografia la sola notazione della danza, che, già nel XVI secolo, era una pratica primaria per poter trasmettere gli schemi attraverso il tempo, evitando la precarietà della semplice tradizione mnemonica da parte dei ballerini. Nei secoli successivi, tale pratica si perfezionò, con opere fondamentali per la storia della danza. Si ebbe così la possibilità di trascrivere i balletti. Ricordiamo in proposito che il coreografo Arbeau inventò un sistema di annotazione basato su segni convenzionali, detti segni coreici. Un altro metodo importante nella storia della coreografia è l'orchesticografia, messo a punto dalla danzatrice e coreografa Ruskaja e praticato anche all'Accademia di danza di Roma. Ciò che noi intendiamo oggi per coreografia è una vera e propria partitura di passi, di movimenti e di figure appoggiati a un testo musicale. Obiettivo della coreografia è la ricerca di una perfetta relazione tra due esigenze fondamentali: il virtuosismo tecnico e l'espressività drammatica. Una coreografia può essere concepita in vari modi: si può svolgere nel silenzio, senza supporti sonori o può essere avvolta da fonti sonore indipendenti; può riguardare un balletto, un'opera teatrale o un mimo. Soprattutto nel nostro tempo, alcuni capolavori della musica sono partiture per balletto; così abbiamo drammi coreografici inscindibili dalla loro matrice musicale, come L'uccello di fuoco di Stravinskj.

Per estensione infine il vocabolo viene ad indicare l'esecuzione del balletto stesso. Il significato del termine coreografia ha subito nel tempo altre generalizzazioni, finché è giunto ad indicare qualsiasi movimento ritmico collettivo con cui si voglia produrre un'impressione di ordine estetico sullo spettatore. Ma il vocabolo coreografia può anche essere usato in occasione di manifestazioni ufficiali o di cerimonie le cui fasi devono svolgersi secondo un ordine preciso, una sorta di movimento accompagnato da ricchezza e varietà di colori, a volte da luci e da suoni. Si può avere così un matrimonio o una manifestazione coreografici. Ricordiamo infine che la

parola coreografia si usa in relazione ad altri generi di spettacolo come il cinema, la rivista, la televisione, il teatro e ha un ruolo particolarmente significativo nella tragedia. Ma può assumere anche un tono spregiativo o scherzoso, quando si riferisce a cerimoniali sfarzosi e troppo formali.

Il Ritmo

Il latino *rhythmus*, trascrizione del greco *rhythmos*, entra a far parte del lessico italiano come voce dotta e ha le sue prime attestazioni nel XIV secolo. Il vocabolo italiano *ritmo* indica la successione regolare nel tempo di forme di movimento, e la frequenza con cui le varie fasi di tale movimento si succedono. Questa successione può essere percepita dall'udito e dalla vista oppure può essere colta dalla mente; il ritmo si può sentire, vedere o si può avere il ritmo in testa. Per quanto concerne la danza, il ritmo può riguardare l'accompagnamento musicale, ma anche l'azione del corpo, che si può muovere a ritmo di danza. In questa fase occorre possedere il senso del ritmo o, ancor meglio, avere il ritmo nel sangue. Il ritmo è fondamentale nella composizione di una coreografia non soltanto nel ballo, ma anche in altri generi; tra questi ricordiamo il mimo nel quale il ritmo scandisce i movimenti dell'attore. Fondamentale nella musica, come la melodia e l'armonia, il ritmo riguarda i rapporti di durata intercorrenti tra i suoni che si succedono nel tempo. Oltre a questo significato di base, ritmo assume, in ambito musicale, numerosi altri significati: si usa infatti per indicare la linea melodica di una composizione, ma anche il suono di uno strumento che accompagna il canto. Con ritmo si indica anche una composizione di musica popolare, nella quale la cadenza prevale sulla melodia. Nella retorica classica il ritmo è invece ciò che garantisce armonia al periodo. E mentre nella metrica classica il vocabolo indica l'alternanza di sillabe lunghe e brevi, nella metrica italiana si riferisce all'alternanza di sillabe toniche e atone. C'è anche il ritmo della prosa, che è basato sull'avvicendamento degli accenti su parole e frasi; nella prosa latina e medievale e nella prosa volgare del Due e Trecento, il ritmo si fonda invece sul cursus. In letteratura esiste la poesia ritmica, con accompagnamento musicale. Ma il ritmo come componimento nasce in ambito religioso e si diffonde in altri contesti, fino a divenire la forma tipica della letteratura italiana delle origini. Il vocabolo ritmo si applica a varie situazioni e a vari contesti: si parla di ritmo nel succedersi di fasi temporali ed abbiamo il ritmo delle stagioni e quello biologico. Ma si parla anche di ritmo delle azioni: il ritmo del gioco e quello delle partenze, mentre è frenetico il ritmo della vita quotidiana. Nell'arte figurativa il vocabolo indica il succedersi di forme nello spazio. Si pensi al ritmo di un colonnato. Ma può riferirsi anche all'alternanza o alla combinazione di linee e di colori, che danno il ritmo di un dipinto o alla scansione di una superficie in pieni e vuoti, che possono determinare il ritmo di un bassorilievo. C'è poi un tipo di ritmo

fondamentale per la vita dell'uomo: è il ritmo cardiaco, il succedersi regolare di sistole e diastole del nostro cuore.

La Circostrizione della danza e l'evoluzione delle diverse tecniche.

Nel 1661 Luigi XIV, su proposta del Cardinale Mazzarino, sancì la fondazione dell' Accademie Royale de Danse, dotandola di 13 maestri il cui compito era di difendere e sviluppare i principi fondamentali che presiedono alle evoluzioni coreografiche, qualche anno dopo che i 13 avevano assolto con grande dedizione a ciò che Luigi XIV li aveva assoggettati, il sovrano diede ordine al suo coreografo e maestro personale Charles Louis Beauchamp, di codificare e classificare i vari passi e i vari stili dettandone le regole per l'esecuzione, questo fu il tempo in cui la danza venne circoscritta e di conseguenza tenuta legata a determinate regole che ne dettavano la sua esecuzione, tutto questo creò la Tecnica della Danza Classica, dove coloro che imparavano tale arte erano dettati a trasportarne nei balletti e nelle coreografie tale tecnica. I principi fondamentali di tale tecnica sono principalmente tre :

- Tecnica del pliè
- Tecnica dell'en dehors
- Tecnica della verticalità

Per tecnica del pliè si intende l'andare in ginocchio prima del salto o la raccolta a conclusione di esso.

Per tecnica dell' en-dehors si intende la posizione di piedi e gambe rivolti verso l'esterno.

Per tecnica della verticalità si intende tutto ciò che sta dritto e tende a salire verso l'alto come la danza sulle punte che sottolinea l'altezza e la leggerezza del corpo, in modo particolare di quello femminile, nell'uomo i salti e il virtuosismo indicano e introducono il concetto di forza e allo stesso tempo di sospensione nello spazio che lo circonda.

Per 200 anni questa tecnica è rimasta ai vertici della esecuzione del balletto, fino a quando nel 1878, appariva in tutta la sua grazia e bellezza sulle scene pietroburghesi Isodora Duncan, che impose il suo stile moderno alla vecchia tradizione, alcuni aspetti della sua danza

impressionarono non poco i coreografi del tempo fino al punto di aprire nuovi orizzonti al limitato campo del balletto accademico.

Anche se questa nuova tecnica si diffuse ovunque e in qualsiasi parte del pianeta, come contrapposizione della tecnica classica, possiamo notare che comunque la Duncan non aveva stravolto il concetto di tecnica di preparazione della danza classica ma bensì il trasporto di essa nel balletto, non più conforme e legato alla tecnica e alla musica classica, ma stravolto nei ritmi nella musicalità e principalmente nella verticalità, i movimenti venivano diversificati a secondo dei gusti di chi componeva la coreografia, il volteggiare era un modo non più virtuoso, ma specificatamente orientato a dare dimostrazione di libertà, il concetto di danza era cambiato, come fatto esecutivo, ma non certamente nella tecnica di insegnamento che comunque per lunghissimo tempo rimase la stessa.

Il tempo è stato e sarà per sempre portatore di innovazione, infatti la danza moderna ben presto creò i presupposti per l'esplorazione di nuovi campi e di nuove esperienze, e in questo tema, inizia l'ascesa della danza Jazz, tipicamente eseguita dai popoli e dalle comunità nere, il contenuto di questo stile di danza gettò le basi della rottura totale con la tecnica della danza classica, infatti il concetto primario su cui basa la danza jazz è il Principio dell'Isolamento, questo significa che ogni singola parte del corpo è autonoma, si perdono la linearità, che sono determinanti per la danza classica, tuttavia nella danza jazz, l'unità del corpo viene ancor più sottolineata, con maggior complessità, e a un altro livello. D'altra parte sta in questo l'offbeat (aspetto non convenzionale), e il fenomeno della dinamica di movimento interna del proprio corpo, che diventa punto di partenza per la dinamica dello spazio danzato, per la dinamica coreografica, infatti la componente principale della danza jazz è proprio la coreografia come forma intelligente di creazione e di innovazione con essa il jazz che significa eccitare prende e trae le basi anche per la continua elaborazione della tecnica di preparazione, questo vuol significare che la sua evoluzione preparatoria dipende quasi e sempre dal momento coreografico che diventa tecnica quando il movimento in tutte le sue parti muove contemporaneamente diverse parti del corpo in modo assolutamente innaturale.

La danza jazz ci ha insegnato che nulla è legato a nulla, anche se la sua forza primaria risiede nei toni musicali di questo stile di ballare e di

suonare, ma il suo modo di essere totalmente indipendente ha creato il concetto dell'infinito inteso come spazio assoluto non legato a musicalità e schemi motori prefissati, questo ha dato luogo all'espandersi della Tecnica di Danza Contemporanea o anche detta danza libera, libera perchè non convenzionale e mirata soprattutto alla scoperta di nuove fonti musicali e in primissimo ordine il " suono del silenzio " oppure detto " l'ascolto della musica del silenzio ".

La danza contemporanea, si pone come allontanamento dalla formalità e rigidità dei canoni classici e romantici del balletto per ritornare ad assolvere la sua funzione essenziale: la comunicazione.

Nessun movimento risulta fine a sé stesso, il corpo fa rivivere in sé la musica e dipinge lo spazio con il suo movimento, affinché la danza diventi il mezzo per raccontare storie, vivere emozioni profonde e farle rivivere, esprimere le idee più astratte. Nella danza contemporanea la dinamica del corpo nasce direttamente dall'energia vitale dell'essere umano e il movimento rende significativa ogni parte del corpo. L'espressività del gesto e il dinamismo del movimento fanno sì che anche lo spazio venga utilizzato in maniera imprevedibile, ma sicuramente più naturale. Influenzata da una serie di stili che si sono sviluppati nel corso del secolo in America e in Europa, la danza contemporanea ha come unico filo conduttore il fatto di essere una cosiddetta danza "libera", ovvero liberata dalle codificazioni di un vocabolario tipicamente accademico.

All'interno delle sue varie correnti si possono identificare alcune tecniche ben precise: fra le principali lo stile Humphrey-Limon, il metodo Cunningham, il metodo Nikolais, la tecnica Horton e la tecnica Graham. La tecnica Graham, codificata da Martha Graham negli anni 30-40, è basata su una visione molto personale e femminile di appartenenza al mondo contemporaneo e alla terra d'America, che ha dato vita alla creazione di una personalissima scrittura coreografica. Si basa sul principio del centro del corpo, visto non solo come sede del baricentro e dell'equilibrio, ma come fonte da cui si propaga l'energia e l'emozione, come origine del movimento inteso come flusso vitale: il corpo del danzatore si fa strumento di interpretazione nel modo più diretto possibile. La tecnica Graham si struttura intorno a contraction e release, contrazione

e rilascio del bacino: i flussi di energia che si concentrano all'interno del corpo nella fase di contrazione vengono poi rilasciati dolcemente dal centro verso la periferia del corpo nella fase di rilascio. Altro grande principio della tecnica Graham è il rapporto del danzatore con il pavimento, che viene usato in maniera diversa e non come ovvio supporto sul quale posano i piedi: la sua funzione è quella di sostenere il corpo del danzatore durante le cadute. La danza non si svolge soltanto verticalmente, ma è ricca di cambiamenti di livello. Le modalità secondo le quali tutto ciò avviene sono sempre caratterizzate dalla semplicità e dall'eleganza della tecnica. In questo senso il pavimento si trasforma in una sorta di pedana sulla quale viene sfruttata non solo la forza peso ma anche il rimbalzo e l'attrito: ne deriva un effetto straordinario di energia e di dinamica.

Le nuove forme

L'atteggiamento Funk che contraddistingue alcune precise minoranze etniche come i neri americani e i portoricani nasce in relazione ad uno stile di vita.

La mancanza di strutture nei quartieri popolari delle grandi metropoli americane favorisce l'avvento dei cosiddetti artisti da strada, che peraltro sono sempre esistiti nelle forme per noi più familiari di saltimbanchi, prestigiatori e cantastorie. Il fenomeno si sviluppa e progredisce nel clima di protesta e di rinnovamento degli anni 70: questi fermenti assumono una dimensione tale da attivare inevitabilmente l'interesse dei mass media. Nascono i ROCKERS (ballerini da strada) i GRAFFITISTI (arte dello "sbombolo") i RAPPERS (cantanti) ed i DJ per le nuove generazioni. A questo nuovo modo di fare arte che lascia spazio all'individualità si avvicinano i murales, i testi delle canzoni, le movenze del corpo; esprimere con la creatività disagi e dure condizioni di vita è la costante della storia dei popoli, al di là di epoche e tecnologie. JAMES BROWN è il re della musica di quel periodo: il soul nero, incrementato di percussioni e bassi diventa FUNK, e la colonna sonora dell'epoca "Sex Machine" accompagna i ballerini: è la nascita di una nuova consapevolezza quella dell'uguaglianza tra i popoli. Una lezione di Funk, nei suoi diversi stili, mira a far sì che ognuno possa esprimersi come preferisce, ed è basata sul divertimento, sull'energia creativa, sullo stile individuale.

HIP HOP – stile basato sul grande gioco delle gambe quasi ad assomigliare al molleggio dei pugili: l'accento è verso il basso (down beat), è una fusione di musica e corpo e si presta a libere interpretazioni. POPPING – stile reso famoso dal film Flash Dance e usato da Michael Jackson in concerto e in video, si basa spesso su illusioni ottiche ottenute invertendo i meccanismi locomotori (Moon Walking) LOOKING - si divide in New York Look e Los Angeles Look: il primo interpreta una musica più dura, di una città fredda e caotica, il secondo, molto più morbido, è testimone di una realtà legata ad una vita più tranquilla.

Il Funk non ha limiti, non ha vincoli di stili o di definizioni.
In fondo, tutto quello che vuole la nostra anima è danzare!