

INTRODUZIONE

Questo saggio sulla danza sacra femminile costituisce il risultato di anni di ricerche, esperienze personali, sensazioni ed esigenze che ho avvertito in prima persona durante tutta una vita dedicata a questa nobile arte.

Essendo cresciuta in Medio Oriente, mi sono accostata alla danza del ventre in modo spontaneo, riconoscendola esclusivamente come un divertimento. Progressivamente, ho sentito crescere la contiguità tra questa disciplina e il mio essere profondo, esperienza che mi ha consentito di materializzare, attraverso il movimento, aspetti reconditi del mio animo.

Questa nuova percezione ha agito da stimolo per compiere sulla danza un'indagine approfondita, nel tentativo di conferire maggior valore, mediante un supporto scientifico e filosofico, anche all'aspetto tecnico ed estetico e soprattutto di legare l'ambito sensoriale ed emotivo alla tecnica. Si è così rafforzata in me l'esigenza di scoprire l'essenza di questa danza e di risalire alla sua origine, conducendo un'indagine sulla psiche e sull'archetipo custode della storia dell'umanità e rivelatore di preziose verità.

Dopo anni di studi sull'essenza del movimento, sono giunta alla conclusione che il significato profondo di tale disciplina sia da ricercarsi nel sacro. Questa agnizione ha rappresentato il principio di un nuovo cammino verso la spiritualità della danza, percepita non più solo come un divertimento, ma come un espediente per comprendere la sostanziale corrispondenza tra microcosmo e macrocosmo, al fine di acquisire coscienza del fatto che siamo una parte del tutto; ciò mi ha portato a viverla, quindi, come un'attività olistica a tutti gli effetti.

Il corpo è il racconto del cosmo, per chi è in grado di leggerlo, e l'arte coreutica è un potente linguaggio per interpretarlo. Occorre precisare che il concetto di "sacro" non è da me inteso nell'accezione religiosa tradizionale, bensì come un viaggio che stimola a oltrepassare la realtà materiale, conferendo all'esistenza e alle cose un significato magico, oltre la mera percezione fisica e tangibile. Il sacro costituisce un tema estremamente complesso da trattare, soprattutto se lo si affronta non solo nel suo sviluppo storico, ma anche nei suoi fondamenti costitutivi.

Di capitale importanza è il recupero della stabilità e dell'equilibrio, mediante un percorso di crescita interiore in cui il superamento dell'io individuale conduca a sincronizzarsi con il sé collettivo e cosmico, stabilendo un contatto con la nostra coscienza universale. La coscienza è uno stato trascendente, non percepibile attraverso i sensi comuni e senza la quale non si avrebbe la percezione della vita e dell'esistenza. Senza di essa l'uomo non sarebbe altro che la somma delle sue parti. La coscienza rende ogni individuo unico e irripetibile, non misurabile e non quantificabile.

L'Occidente, purtroppo, ha perduto un aspetto essenziale dell'uomo, ossia la sua dimensione spirituale, la concezione dell'essere umano come parte di un disegno più ampio in cui regna

l'ordine cosmico e da cui deriva la capacità di penetrare intuitivamente l'essenza delle cose fondendosi nell'armonia del tutto. Riappropriarsi di questa dimensione significa accendere la scintilla divina, percependo il sacro che è in ognuno di noi.

La trattazione di tali tematiche richiama il pensiero di Carl Gustav Jung secondo il quale l'archetipo emerge dalla dimensione del sacro. Nei suoi studi sull'animo umano, Jung ha prestato molta attenzione alla dimensione religiosa della psiche:

come l'essere umano ha un corpo, che in linea di principio non si differenzia da quello degli animali, anche la sua psicologia possiede, per così dire, dei piani inferiori, nei quali dimorano ancora gli spettri di epoche passate dell'umanità .

Gli "strati" più profondi della psiche, più sono profondi e oscuri, più perdono in termini di singolarità individuale [...], man mano che si avvicinano ai sistemi funzionali autonomi, essi assumono un carattere sempre più collettivo, al punto che nella materialità del corpo, e precisamente nei corpi chimici, diventano universali e insieme si estinguono.

Retrocedendo nello sviluppo della formazione della psiche si giunge all'arcaico, a immagini fondamentali, prodotte da una psiche ancora profondamente intrisa di istintività e profondamente legata alla natura; Jung ha definito tali immagini "simboli".

Ogni simbolo è una forma che sottende un archetipo, per sua natura impossibile da rappresentare poiché legato a un campo misterioso come quello del sacro, che sfugge a ogni delimitazione: «l'archetipo affascina la coscienza, la cattura come per ipnosi» ; «Alla base della vita psichica cosciente alberga una forte energia che prima inconscia, più si avvicina alla coscienza più si proietta negli dei, nei demoni e così via» .

Per concludere:

il Sacro è l'accecante luce dell'archetipo, questo è il divino, che è dentro di noi, il richiamo tenebroso e luminoso dell'Ospite Sconosciuto, apportatore di salvezza o di morte, come i mistici hanno sempre saputo, perché (riprendendo Goethe):

*Se l'occhio non fosse della natura del sole,
mai potrebbe vedere il sole;
se in noi non fosse il Sacro,
come potrebbe il Sacro rapirci?*

Sacro e profano non devono essere scissi, anzi: è necessario proseguire lo sforzo compiuto dall'uomo antico nel mantenere l'unità tra il sacro e la vita ordinaria, superando la frattura causata dalla convinzione che l'aspetto sacro della danza nasca in stretta connessione con il culto della Dea Madre. La scomparsa di questi rituali religiosi ha trasformato infatti la danza del ventre in una disciplina legata esclusivamente alla dimensione profana.

Restituendole la sua natura sacra sarebbe possibile viverla come espressione profonda dell'anima, tramutando il movimento in atto di meditazione . È in questo che consiste la sua sacralità e non nell'emulazione di rituali e pratiche religiose pagane. Il sacro e il profano sussistono nella nostra psiche da millenni.

L'intera esistenza è basata su contrasti: ordine e caos, morte e rinascita, maschile e femminile, spirito e materia. L'esplorazione della spiritualità del corpo attraverso il movimento è possibile unicamente valicando la tradizionale dicotomia tra corpo e anima, indispensabile per il ritrovamento dell'unione con il tutto; l'anima incarnata rappresenta l'anello di congiunzione tra macrocosmo e microcosmo. La vita, come una danza, è scandita da un ritmo composto da battute e pause ed è il rapporto equilibrato tra esse che crea l'armonia.

Ne deriva che non si può coltivare l'anima senza educare il corpo, perché essi sono strettamente legati. Un esempio eloquente della loro separazione è costituito dalla concezione odierna del rapporto tra sessualità e spiritualità, abitualmente ritenute agli antipodi: la sessualità è un atto meramente fisico, separato dallo spirito. Su questo argomento ritengo molto interessante quanto afferma Lowen:

Quando il nostro spirito entra pieno in un atto qualsiasi, questo assume un carattere spirituale perché il sé viene trasceso. L'esperienza di trascendenza è intensissima nell'atto sessuale, se esso porta alla fusione di due persone nella Danza della vita. Quando avviene questa fusione, gli amanti oltrepassano i confini del sé per divenire una cosa sola con le immense forze dell'universo, l'amore è la chiave di questa fusione. L'intimità tra uomo e donna è motivata dallo stesso sentimento d'amore che unisce la madre al figlio, la persona all'animale prediletto.

Proprio la divisione tra spirito e corpo, sacro e profano ha determinato il sorgere di molti pregiudizi anche sulla danza femminile. Intendo insistere su questo punto al fine di far comprendere che questa è la danza che è insita in ogni donna e che ha il potere di infondere la femminilità ancestrale perduta. Chi ha avuto la fortuna di compiere un siffatto percorso verso la consapevolezza, lo deve considerare un dono e come tale trasmetterlo.

Trovo utile comparare la danza del ventre a un processo alchemico perché, come nell'alchimia, è necessaria un'opera di raffinamento e purificazione sia a livello fisico che spirituale, una ricerca di miglioramento che, attraverso il susseguirsi di stratificazione e depurazione, conduca da uno stato di imperfezione alla purezza. Per arrivare all'essenza dell'anima, per scoprire il diamante, è importante recuperare l'ancestrale, l'autentico, senza contaminazioni sociali e culturali che allontanano dal sé profondo.

La società, infatti, tende a omologare, a dettare regole e comportamenti che non permettono di condurre una ricerca nella propria interiorità, ricerca per la quale sarebbe necessario accostarsi alla dimensione sacra. Il prevalere di una logica di tipo utilitaristico-materialista fa sì che anche le relazioni e le problematiche umane si traducano in termini di beni materiali commerciabili; questo determina grande fragilità anche nei rapporti interpersonali.

Un simile contesto, dominato dalla voglia di consumare tutto e subito, ha portato a non provare più godimento, a vivere superficialmente, creando ansia e frustrazione, riducendo la "capacità simbolica" dell'uomo.

Questi elementi possono causare difficoltà nell'oltrepassare il piano fisico, nel distaccarci dalla realtà materiale e nell'interrogarci sull'essenza dell'esistenza. La capacità simbolica,

infatti, consiste nell'attribuire a qualsiasi oggetto, attraverso l'arte, l'etica e la religione, un valore ulteriore. È la spiritualità che ci fa valicare i bisogni immediati e ci apre verso l'infinito e verso Dio.

Per definire la società contemporanea ritengo appropriato l'aggettivo "disincantata", citando il celebre filosofo Max Weber. L'uomo, ripiegato su sé stesso, non si proietta verso l'infinito poiché ha smarrito il senso del mistero, della magia e del sacro. Tra gli individui non prevale l'unione, né la comunicazione energetica, così ognuno prosegue per conto proprio e la vita, che dovrebbe essere un meraviglioso viaggio se condiviso con gli altri, diventa un vagabondare senza meta e senza radici. Apparentemente ognuno si sente sicuro nel proprio mondo, tuttavia, inconsciamente, subisce le conseguenze di tale isolamento.

A livello fisico si determinano dei blocchi e delle tensioni che, se trascurati, si trasformano in vere e proprie patologie.

Al fine di superare simili barriere psico-fisiche ho elaborato un metodo di lavoro (Metodo Ronit®) che porta all'ascolto e alla percezione del corpo, consentendo di agire su nuovi schemi motori e contribuendo ad affrontare i movimenti complessi che compongono la vera danza del ventre. Gran parte della mia ispirazione deriva dal Metodo Feldenkrais che affronta il corpo in una prospettiva non limitata al lato meccanico, guidandolo in un processo di apertura verso la dimensione del sacro grazie all'acquisizione di nuove consapevolezza.

Esistono molti libri sulla danza del ventre e tutti concordano nell'attribuirle un'origine religiosa, collegandola a un preciso momento storico; di conseguenza, in essi la danza orientale attuale viene presentata come una disciplina profana, in quanto non motivata da rituali specifici. Con la mia analisi intendo svolgere una ricerca della sua autentica essenza, per mostrare come essa non sia una "danzetta" da intrattenimento per occhi distratti. Recuperare la sacralità di questa danza non significa tornare alla venerazione delle antiche divinità, ma concerne piuttosto il risveglio della Dea che è in noi.

Con il passaggio dalla società matriarcale a quella patriarcale tutto ciò che riguardava il femminile cominciò a essere svalutato e, di conseguenza, anche la danza delle donne è stata fraintesa e allontanata dalla sua essenza. Fortunatamente, la donna ha sempre mantenuto il contatto con i suoi poteri ancestrali, parte sostanziale del suo bagaglio genetico. Per merito della danza del ventre si ha l'opportunità di risvegliare questi poteri e di riappropriarsene.

Simili considerazioni consentono di analizzare la danza anche dal punto di vista esoterico, intendendo l'esoterismo nel suo significato autentico, ossia quello di una conoscenza che consente di accendere la scintilla divina nell'uomo. Il termine esoterismo, dal greco *ἑσώτερος* 'interiore', rappresenta il metodo o la via verso l'interiore, l'introversione che mediante la conoscenza graduale condurrebbe all'intelligenza dei rapporti complessi che collegano il divino, la natura e l'uomo. La visione filosofica della danza può perciò congiungersi, attraverso il movimento, con la parte pratica e concreta, ma solo avendo cura di non soffermarsi esclusivamente sull'aspetto estrinseco.

Questo saggio si articola in una serie di capitoli che affrontano i vari aspetti della sacralità della danza, partendo dalla ricostruzione storico-religiosa per poi giungere a rivalutare il sacro come aspetto fondamentale della nostra psiche che, manifestandosi attraverso la danza, la rende, oltre che misteriosa e ammaliante, un importante strumento per intraprendere un viaggio introspettivo. In accordo con la regola universale racchiusa nel simbolo di yin e yang, quando si affronta un tema non lo si può scindere dal suo opposto.

Tutto ciò che consideriamo profano è permeato altresì di sacro e separare l'uno dall'altro porterebbe all'impoverimento di entrambi, creando un contesto di squilibrio energetico. La mia attenzione si concentra maggiormente sull'aspetto che ritengo sottovalutato come, in questo caso, la trascendenza del corpo espressa mediante il linguaggio della danza. Spesso, infatti, la dimensione interiore viene trascurata a favore della mera apparenza e spettacolarità. L'obiettivo non è quello di rinnegare l'effimero, ma di arricchire e sostenere la danza con elementi che incidano anche sull'anima, provocando una ripercussione a livello esistenziale. Solo così la promessa che spesso noi danzatrici facciamo alle nostre allieve sui benefici di questa disciplina può divenire realtà.

A causa dell'educazione e del condizionamento ambientale, il funzionamento delle nostre menti è legato a un sistema particolare di logica, aspetto che nella danza si manifesta nelle modalità in cui spesso vengono realizzate alcune coreografie, curate solo da un punto di vista tecnico-razionale e prive di emozioni autentiche. Le carenze sono visibili in particolare quando si affrontano le improvvisazioni, frequentemente eseguite con scarsa qualità e naturalezza. Nella struttura del pensiero occidentale prevale la dicotomia degli opposti: bene e male, bello e brutto, vita e morte. Ne è diretta conseguenza una visione frammentaria dell'esistenza, dove non si ha la concezione complessiva del tutto. Utile, al riguardo, è invece la visione cabalista, la quale sostiene che la polarità maschile/femminile appartenga alla manifestazione primaria di ogni tipo di antitesi. Trovare il giusto equilibrio tra elementi antagonisti crea l'unione e la forza. Sarebbe saggio coniugare le varie percezioni filosofiche dell'esistenza per creare un efficace e più completo sistema di pensiero. È per questi presupposti che la danza va esplorata mediante concezioni di matrice orientale, come l'olismo e lo Zen:

Lo scopo dello Zen è quello di andare al di là dei legami della dualità, rinunciare a tutti i concetti creati dall'intelletto e vedere le cose come realmente sono, per mezzo della introspezione intuitiva. Poiché il flusso della mente non può essere fermato mediante uno sforzo egocentrico di volontà, quello che si richiede, momento per momento, è l'osservazione continua delle dualità, della tendenza continua del nostro io, delle tendenze che costituiscono i nostri pensieri, i nostri sentimenti, il nostro corpo.