

## La Storia della danza Classica

La danza è la prima espressione artistica del genere umano perché ha come mezzo di espressione il corpo. Tutte le altre arti infatti prevedono l'uso di oggetti che fungono da strumenti, ad eccezione del canto che, come la danza, si avvale di uno strumento corporeo.

La danza è parte integrante dei rituali, è forma di preghiera, è momento di aggregazione della collettività nelle feste popolari e occasione di aggregazione tra le persone in generale.

La danza accompagna la storia della civiltà umana a partire dall'epoca preistorica fino al consolidamento delle prime civiltà stanziali acquistando un ruolo rilevante soprattutto in Grecia. Verso la fine del secolo XIV in tutta Europa si diffuse la danza macabra, praticata nei pressi dei cimiteri tanto dal popolo che dai nobili.



Durante il Rinascimento nelle corti italiane si sviluppò una forma ricercata di ballo che prevedeva norme da seguire e un certo studio di passi e movimenti. La danza infatti era ritenuta una vera e propria forma di educazione.

Nel 1581 presso la corte di Francia nacque il primo balletto della storia, il Ballet Comique de la Reine composto di brani recitati, danzati e cantati.

Ma solo nella seconda metà del XVII secolo in Francia, da Luigi XIV, che amava molto danzare e fu chiamato "Re Sole" nasce l'Académie Royale de Danse in seno all'Académie de Musique, istituzioni preposte alla definizione delle regole inerenti a queste arti.

Con la costituzione dell'Accademia francese prese avvio la danza classica, detta anche accademica perché la sua caratteristica è quella di dipendere da norme codificate. Per questo motivo la terminologia del balletto classico è universalmente in lingua francese.

In Settecento il pensiero illuministico spingeva verso la natura, l'abbandono dell'artificio, la ricerca degli aspetti più genuini, il ritorno dell'umanità alla sua essenza, non condizionata dalla civiltà. Nella seconda metà Jean-Georges Noverre in Francia e Gasparo Angiolini in Italia si

adoperarono per la riforma degli spettacoli coreutici contemporaneamente al tedesco Christoph Willibald Gluck.

Nei primi anni del secolo XIX un coreografo napoletano in qualche modo opero per la riunificazione delle tre arti: Salvatore Vigano. Inoltre un altro napoletano, Carlo Blasis, adeguava le forme virtuosistiche della danza classica ai nuovi parametri di espressività e di adesione alla natura propri dell'Illuminismo e realizzò una delle pose principali della danza classica: l'attitude, intesa come espressione di un dinamismo che tende verso il cielo.

Durante l'Ottocento, inizia a diffondersi il Balletto Romantico, basato su una nuova sensibilità, una nuova visione del mondo più libera ed appassionata, che rompe le vecchie certezze legate al sistema normativo tradizionale.

E del 1832 la messa in scena all'Opéra di Parigi di La Sylphide il primo esempio di balletto romantico. La sensibilità e la grazia che caratterizzavano il nuovo stile, si sposano a una tecnica rigorosamente classica che trova nelle punte, nell'arabesque, nel port de bras i suoi principi fondamentali.

Ottocento, facendo San Pietroburgo un punto di passaggio obbligato per tutti i coreografi e i solisti più rinomati d'Europa e la stagione di Petipa coincide con l'introduzione del balletto romantico in Russia, che riprende quindi i capolavori del balletto romantico come La Sylphide, Giselle, Copellia, Le Corsaire, La Esmeralda.

Sono suoi e del musicista Pëtr Il'ič Čajkovskij capolavori Don Quichotte, La Bayadère, La bella addormentata, Lo Schiaccianoci e Il lago dei Cigni, tuttora rappresentati nei migliori teatri del mondo ancora con le sue coreografie.

Nascono il metodo di insegnamento.

- russo dalla danzatrice e maestra Agrippina Vaganova,
- inglese, della Royal Academy of Dance,
- danese, ideato dal grande coreografo August Bournonville nel XIX secolo,
- italiano, denominato metodo Cecchetti, dal maestro Enrico Cecchetti.
- Negli Stati Uniti d'America, nel
- Il metodo americano, il più recente, deriva dalla scuola russa importata in America dal
- grande coreografo George Balanchine che nel 1934 fonda la School of American Ballet
- Lo stile francese, che non è un metodo, prende spunto dal metodo Italiano ma con una maggiore attenzione rivolta alla morbidezza delle linee delle braccia.

### La danza classica

La danza classica è una danza *d'école* (scuola) basata sul principio fondamentale dell'*en dehors* (in fuori). Utilizzando l'*en dehors* le gambe devono mostrare al pubblico la loro parte interna e per fare questo la coscia deve ruotare all'esterno di 90° rispetto all'asse del corpo.

Si raggiunge più facilmente l'*en dehors*, che equivale alla rotazione del femore verso l'esterno, stringendo i muscoli che formano la cintura addominale e i glutei e mantenendo la colonna vertebrale eretta. La testa deve essere in linea sulla stessa verticale dei piedi, in posizione naturale. L'*en dehors* non è una semplice convenzione, ma è necessario per dare agli arti inferiori del

danzatore libertà di movimento in ogni direzione, permettendo alla testa del femore di ruotare liberamente e completamente nel suo acetabolo. La posizione si ottiene dopo anni di studio ed è legata alla conformazione fisica di ogni danzatore. Un buon *en dehors* si ottiene eseguendo particolari esercizi studiati apposta per ruotare la coscia senza stirare i tendini o strappare i muscoli.



Inoltre è fondamentale la postura del busto, che deve essere sempre eretto e allungato verso l'alto. Le spalle devono essere tenute abbassate e aperte, il collo sostenuto in allungamento; per le scapole esistono almeno due filoni di pensiero: uno le vuole appiattite nella schiena e l'altro le utilizza come delle molle a seconda della dinamica che si vuole imprimere all'evoluzione tecnica. È importante posizionare la linea delle spalle sempre in linea con i fianchi, con i muscoli addominali e glutei contratti; questa posizione, che può sembrare innaturale, è però necessaria a mantenere l'equilibrio del ballerino durante le evoluzioni.

### Le sei posizioni di base

Tutte le posizioni vengono eseguite con le gambe tese, i glutei contratti, il petto rilassato non in fuori, gli addominali tenuti e le caviglie sostenute. Le posizioni sono:

- Prima posizione

I piedi sono in linea con le punte rivolte lateralmente, tenendo ben tese le gambe, con le ginocchia e talloni uniti.

- Seconda posizione

Come la prima posizione, ma i piedi sono posizionati alla distanza di un piede tra di loro.

- Terza posizione

I piedi mantengono la rotazione delle posizioni precedenti, e si posizionano tenendo i talloni uno di fronte all'altro. La posizione si dirà destra o sinistra a seconda del piede avanti.

- Quarta posizione

I piedi mantengono la rotazione delle posizioni precedenti, e si posizionano uno di fronte all'altro, tenendo in linea il tallone del piede avanti con la punta di quello dietro. La posizione si dirà destra o sinistra a seconda del piede avanti.

- Quinta posizione

Come la quarta posizione, tenendo i piedi uniti, senza distanza tra loro. La posizione si dirà destra o sinistra a seconda del piede avanti.

- Sesta posizione (introdotta nel XX secolo)

I piedi sono paralleli, uniti, non si ha rotazione. La prima e la seconda posizione parallela sono posizioni di comodità che servono solo per il riscaldamento (solo ad alcuni insegnanti). La terza posizione è stata ormai abolita e utilizzata nella pratica del balletto solo come introduzione alla quinta posizione e quindi nei primi anni di studio.

### Le posizioni delle braccia

Le braccia devono essere ben sostenute, con le mani morbide e le dita raccolte in modo che l'indice si trovi leggermente più avanti di tutte le altre dita mentre il pollice va tenuto all'interno della mano, verso il palmo. In tutte le posizioni le braccia devono avere una forma circolare.

- Bras Bas (o "Partenza")

Le braccia assumono una forma circolare lungo i fianchi, appena davanti al busto. I palmi sono rivolti verso l'alto come se dovessero sostenere due mandarini.

- Prima posizione

Le braccia assumono una forma circolare e si sollevano in avanti con le mani all'altezza dell'ombelico.

- Seconda posizione

Le braccia sono allungate verso l'esterno mantenendo l'altezza della prima posizione. A differenza di quanto si crede le braccia non vanno alzate né aperte eccessivamente. Qui è come se le braccia mantenessero un grande vassoio: il gomito va leggermente arrotondato e va sempre tenuto più basso delle spalle, come a creare una linea discendente spalla-gomito-polso. Importante: lateralmente le braccia non devono essere alla stessa altezza del corpo ma più avanti per mantenere meglio l'equilibrio.

- Terza posizione

Un braccio è in prima posizione, l'altro braccio è in seconda posizione.

- Quarta posizione

Un braccio è sopra la testa in quinta posizione, mentre l'altro braccio è allungato verso uno dei due lati del corpo in seconda posizione.

- Quarta Incrociata

Un braccio è in quinta posizione, l'altro braccio è in prima posizione.

- Quinta posizione

Entrambe le braccia sono arrotondate ma allungate verso l'alto, a "incorniciare" la testa.

