

II BALLETO CLASSICO

La danza ha le origini molto antiche già dai tempi dei greci e dei romani, e ha sempre aiutato l'uomo ad esprimere se stesso a comunicare con gli altri.

La danza è una forma d'arte molto comunicativa non solo tramite i balli ma soprattutto tra la comunicazione dei ballerini, della loro emozione, stati d'anima e sentimenti che trasmettono agli spettatori.

Lo stile di danza classica conserva ancora dei comportamenti raffinati del periodo del Rinascimento e dei primi balletti ma soprattutto i principi fondamentali per la disciplina dei movimenti.

I bambini imparano tramite il balletto, il senso del movimento e coordinare meglio la mente ed il corpo, migliorare il proprio portamento, la resistenza fisica, il ritmo e apprezzare la musica.

Nella nostra scuola si studia danza seguendo un programma preciso. Il metodo usato è quello Russo accademico - abbinato al programma di studi della RAD.

Cosa è RAD?

Royal Academy of Dancing (fondata nel 1920) è un'accademia mondiale con la sede centrale a Londra, e si dedica esclusivamente allo sviluppo della danza classica.

L'accademia è particolarmente sensibile all'insegnamento ai bambini. Il bambino progredisce a piccoli passi in modo tale che il suo corpo non è dovuto fare degli sforzi che potrebbero provocare problemi a causa della sua giovane età.

Lo studio della danza può essere portato verso uno sbocco professionale oppure può essere indirizzato in modo amatoriale senza però dare a questo termine un significato negativo, ma anzi esaltandone il valore e gli scopi.

Si cominciano a studiare dall'età di 3-4 anni, seguendo il programma

Syllabys Children – Pre – Primary al V° Grado, ed

Upper Grades (per ogni età) – VI° Grado al VIII° Grado

Gli studenti che desiderano intraprendere lo studio della danza in maniera più approfondita, con l'intenzione di farne la loro carriera, sia come danzatori professionisti che come insegnanti, possono comunque studiare il syllabus dei Maiors

Pre – Elementary fino al Solo Seal, a partire dall'età di 11 anni ed suddiviso in 5 livelli.

Nel programma sono previsti degli esami per ogni livello.

L'apprendimento del balletto classico ed il sostenimento degli esami dell'Accademia servono ad aumentare il livello di sicurezza e disciplina del bambino ed sono studiati per valutare il progresso ottenuto da studenti ad ogni livello.

I risultati sono registrati presso la sede centrale dell'accademia a Londra.

Oltre allo studio tradizionale del balletto classico si studia;

- Free Movement (Movimento Libero) per dare ai bambini l'opportunità di sviluppare

il loro senso naturale del movimento;

- Carattere (danze tradizionali) che permette agli allievi di apprezzare la gioia del movimento in se stesso.

Il syllabus dell'Accademia degli esami Majors è una guida riconosciuta internazionale per la valutazione dei progressi ottenuti dagli studenti di balletto. Compagnie e scuole di ballo di tutto il mondo hanno molti ex-allievi che in passato hanno sostenuto gli esami Majors. Naturalmente non tutti gli studenti che seguono questo syllabus diventeranno dei professionisti, in ogni modo per superare questi esami occorrono un grande impegno, alcune caratteristiche fisiche e un grande amore per una delle più belle arti.



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.