

"La danza è una fonte di energia unica".

Intervista con Susanne Varisco, Responsabile della sede di TANZ Associazione Svizzera TAS

Dietlikon, Agosto 2022

Susanne, quando è stata l'ultima volta che hai ballato?

Non c'è giorno in cui non balli! Non è necessario che ci siano figure o coreografie specifiche: lascio che la musica fluisca attraverso il mio corpo e mi muovo al suo ritmo. Mi tira su il morale in un attimo!

Da dove nasce il tuo amore per la danza?

Il mio cuore batte per la danza da sempre, e questo lo devo alla casa dei miei genitori. Mia madre ballava spesso con le sue amiche. Imparavano a vicenda gli ultimi balli alla moda. Ridevano molto. Questa atmosfera felice mi ha contagiato.

Ma ballare a livello professionale è un'altra cosa.

Sì... ma anche no. Durante i 25 anni in cui io e mio marito abbiamo praticato la danza sportiva insieme, abbiamo vissuto sempre la stessa esperienza: nonostante la migliore condizione e preparazione, a volte non riuscivamo a vincere le gare. Si voleva analizzare chi aveva commesso un errore e chi no. Ne sono risultate discussioni interminabili, ma senza risultati. Nel corso degli anni abbiamo imparato che l'unica domanda giusta era: "Ma abbiamo ballato?". Anche nelle competizioni, la danza deve essere accompagnata da emozioni, altrimenti si lotta invano.

Ma la danza è molto più che sport e piacere: È un allenamento del cervello.

Absolutamente sì, la danza è sinonimo di massime prestazioni per il nostro cervello. Gli scienziati Steven Brown e Michael Martinez nel 2008 hanno "guardato" nella testa dei ballerini di tango. I due ricercatori hanno dimostrato con la loro tesi che le regioni motorie del cervello si attivano durante la visione e che muoversi con la musica stimola il nostro cervello a dare il meglio di sé. I due scienziati hanno così coniato l'affermazione "la danza rende intelligenti".

Sembra un processo molto faticoso...

Senza dubbio dobbiamo attivare la nostra volontà per interiorizzare le sequenze di movimento. Può essere molto impegnativo (ride). Ma chi ben osserva ben impara!

Si balla con la musica, o almeno con un ritmo...

Sì - e perché lo facciamo ? Quando la musica ci chiama, battiamo automaticamente i piedi a ritmo, schiocchiamo le dita, muoviamo la testa o addirittura tutto il corpo. Più una melodia è conosciuta o apprezzata, più forte è la nostra reazione. Grazie ad un'altra grande capacità del nostro cervello! Tra gli innumerevoli impulsi che il cervello riceve attraverso i sensi, riconosce i comandi, memorizza e confronta gli impulsi e li rende disponibili. È solo grazie a questa capacità di sincronizzazione che siamo in grado di imparare le lingue, cantare, fare musica e ballare!

Possiamo quindi affermare che muoversi con la musica - ballare - è innato in noi?

Risponderei di sì. A partire dal quinto mese, il nascituro reagisce ai suoni e alle voci con movimenti e battiti cardiaci modificati. L'orecchio è il primo organo sensoriale

funzionale del feto. La musica fa vibrare le emozioni e il corpo del nascituro. Un bambino piccolo che si muove ritmicamente appena sente la musica non è quindi un bambino prodigio.

Purtroppo, gli adulti sono troppo spesso "guidati dalla ragione" e si nascondono dietro scuse come "ho due piedi sinistri". Ma non abbiamo nemmeno bisogno dei piedi per ballare. Guardate i ballerini in sedia a rotelle! Che dinamica può portare la musica ai loro movimenti!

Si tratta quindi di una questione di percezione della musica e del ritmo?

Oh sì! Anche se siamo completamente immobili all'esterno, possiamo essere "incandescenti" all'interno quando ascoltiamo la musica. Il nostro "interno" danza non appena sperimenta la musica e il ritmo.

Parli di "esperienza": non si tratta solo di acustica?

Non solo. Le nostre emozioni, le nostre fantasie e la nostra immaginazione guidano i nostri movimenti. È così che si vive la vera magia della danza!

Quindi la danza non è un fenomeno moderno?

La più antica documentazione di spettacoli di danza risale al 5000-2000 a.C.. Queste pitture rupestri indiane mostrano formazioni di danza in linea, tra cui il dio Shiva è raffigurato come il "re della danza". È quindi molto probabile che la danza rituale e religiosa sia all'origine della cultura della danza.

Si tratta di un fenomeno limitato ad alcune regioni del mondo?

La danza è una forma di espressione per tutti i popoli del mondo. Un linguaggio comune senza parole, capace di sviluppare un forte senso di appartenenza.

Hai qualche esempio?

Le danze popolari di tutto il mondo, il ballo liscio, gli stili di danza urbana, i più famosi dei quali sono l'hip-hop e la break dance, le danze swing, dal lindy hop al rock'n'roll, che hanno commosso il mondo dal 1920, l'enorme varietà di danze con ritmi latino-americani, i diversi stili di salsa che sono ancora molto di moda in Svizzera, ecc.

Un'enorme varietà di tipi di danza può essere raggruppata sotto le categorie di danza menzionate. L'elenco potrebbe essere completato a piacere. Ma tutte le danze hanno una cosa in comune: sono l'espressione di sentimenti, dalla tristezza alla ribellione alla gioia traboccante.

Bisogna avere un obiettivo in mente per avere successo nella danza?

Per prima cosa definiamo il significato di successo: se ballare dà energia, si balla con successo. Questo obiettivo si raggiunge quando si è in grado di sensibilizzare i sensi, attivare l'immaginazione e arricchire moderatamente la tecnica. La danza è quindi come un carburante, una fonte di energia unica!