

Scheda 3 – Danze e preghiera

Fin dai tempi antichi, la danza nelle religioni rappresenta una **forma di preghiera** per mezzo di un'unione tra mente, corpo e spirito. La ripetizione di passi, gestualità e movimenti genera uno stato di consapevolezza corporea e spirituale, che diventa una vera e propria preghiera: la danza permette un movimento nello spazio in armonia con il creato.

La gestualità corporea nella preghiera era diffusa anche nel cristianesimo delle origini, ma la gestualità, o meglio la danza, è presente anche nelle Sacre Scritture dell'Antico Testamento, dove troviamo un termine, **hag**, che indica la **danza in cerchio** attorno al luogo sacro. In Israele c'erano occasioni particolari, collegate a ricorrenze visibili, come ad esempio vittorie o feste in cui la gioia veniva espressa tramite la danza in cerchio.

Numerosi sono i riferimenti biblici, tra cui: "Davide danzava con tutte le sue forze davanti all'Eterno, cinto di un efod di lino" (2 Samuele 6,14) e la danza di Miriam: "Miriam, la profetessa, sorella di Aaronne, prese in mano il tamburello, e tutte le donne uscirono dietro a lei coi tamburelli e con danze" (Esodo 15:20).

Il movimento e la musica sono una forma di espressione frequentemente utilizzata per ringraziare e lodare Dio o l'Assoluto; pregare con il corpo rappresenta una lode con tutto il proprio essere.



Le danze ebraiche sono ricche di influssi culturali diversi, frutto dei contatti con le varie comunità incontrate ogni parte del mondo e per questo tra loro spesso molto differenti. Ci sono però molti passi tipici ricorrenti: il **mayim**, che consente lo spostamento laterale incrociando i passi, lo **yemenita** che si esegue sul posto e si basa sul cambio di peso

da un piede all'altro e il successivo incrocio di uno davanti all'altro, il **circassiano** che si esegue anch'esso sul posto ma di solito comincia con un incrocio e termina con uno spostamento del peso da un piede all'altro, la **debka** che permette l'avanzamento appoggiando prima il tacco, risollevando il piede e riappoggiandolo poi a terra. Si danza sulla circonferenza con il fronte rivolto al centro e/o all'esterno, e/o in direzione oraria e

antioraria; se ci si sposta dalla circonferenza al centro, quasi sempre si ritorna nella posizione iniziale nell'ultima parte della danza. Ci sono anche alcune danze in linea, a coppie e a trio.

I filoni più comuni differenziati per musica, provenienza e stile sono: il filone **biblico** e/o **religioso**, in cui molte danze si eseguono su canti di Salmi, di altri testi biblici e preghiere (spesso connesso alle feste); il filone **yemenita**, che prende spunto dalle danze delle comunità di ebrei yemeniti che vivono in Israele o all'estero; il filone **sefardita**, che nasce dalle comunità discendenti da coloro che abitavano in Spagna prima dell'espulsione del 1492, e che si sono poi stabiliti nei paesi mediterranei; il filone **chassidico**, che è caratterizzato da una particolare gestualità tipica degli appartenenti a questa corrente mistica dell'ebraismo originaria dell'Est Europa; il filone **arabo** che si apre al dialogo artistico con la componente non ebrea che vive in Israele; il filone dei **pionieri** di cui fanno parte le danze create intorno all'anno della formazione dello stato di Israele e tra le quali domina il genere **Hora**, importato dagli ebrei che abitavano in Romania.

La hora è una danza tradizionale che riunisce tutti in un grande cerchio che ruota in senso antiorario. I ballerini cantano durante l'esibizione e tanti strumentisti accompagnano questa danza allegra e giocosa. È sempre danzata durante i matrimoni e le feste popolari.

Guarda questa [bellissima esibizione di danza Hora da parte del gruppo di ballo "Joc" famoso in tutto il mondo!](#)

In Italia molto nota è la compagnia "[Terra di Danza](#)", un centro di cultura della danza con sede a Reggio Emilia, che ogni anno organizza il **Seminario Machol Italia** in cui vengono proposte **danze ebraiche** tradizionali e contemporanee.

La danza **Hora**, attraversando i Balcani e l'est europeo, giunge in Israele diventando una danza tipica e ballata in occasioni importanti per il Paese. Portata dai coloni rumeni intorno alla seconda metà dell'Ottocento. Essendo una danza ballata in cerchio, a significare l'unione e la condivisione tra le persone. Tutti i danzatori si tengono per mano, e si muovono verso destra, piede sinistro prima, a seguire quello destro, formando sempre un movimento circolare nello spazio. Negli ultimi anni è diventata una danza popolare soprattutto tra le piccole comunità dei kibbutz.

Guarda lo spettacolo "[Et Shalom](#)" della compagnia [Terra di Danza](#)



Anche nella **religione islamica**, la **danza** ha un ruolo importante. Il **dhikr** (arabo) è un atto devozionale inerente alla pratica del ricordo di Allah mediante la ripetizione di una data formula (in maniera silente o udibile) viene espresso infatti anche attraverso il movimento. Sono dhikr, anche se compiuti come esibizioni pubbliche, le **danze dei dervisci ruotanti**. La danza è uno dei modi per raggiungere l'abbandono e quindi per pregare Dio. La pratica del dhikr include

forme di danza sul posto, accompagnate da poesia religiosa cantata e dal suono di tamburi e, a volte, flauti per creare uno stato di tensione religiosa devozionale. Questa danza è conosciuta col nome di *dhikr as-sadr*, "ricordo nel petto", nel corso della quale il nome di Allah, ridotto alla sillaba *hu*, viene salmodiato.

Jalaluddin Rumi, chiamato poi **Mevlana** (nostro Maestro), nato in Persia nel 1207, poi stabilitosi a Konya, è universalmente noto per aver fondato, verso i quarant'anni d'età, il corpo dei **Dervisci Rotanti**, corrente **islamica sufi**, in cui i mistici, vestiti di un'ampia tunica bianca, lunga fino ai piedi, piroettano vorticosamente su se stessi.

Il rito danzante è denominato in turco **Semà**, detta anche *danza dell'estasi*. Tra i precetti lasciati da Rumi, ce n'è uno che è stato fondamentale per la diffusione dell'insegnamento dei dervisci, il cui addestramento è duro e faticoso:

"Molte strade portano a Dio. Io ho scelto quella della danza e della musica."

La danza dei dervisci rotanti, dichiarata dall'UNESCO Patrimonio dell'umanità, è quindi un **misto di arte e spiritualità**. La parola **derviscio** ha acquistato il significato di "colui che cerca il passaggio", ossia la soglia, l'entrata che porta da questo mondo materiale ad un differente mondo spirituale.

La danza dei dervisci rotanti



Lo scopo della danza, (*dhikr*), è generare uno stato di estasi rituale e accelerare il contatto con la Mente Cosmica di cui i dervisci si considerano parte. Ecco perché la loro rappresentazione acquista maggiormente rilievo e suggestione; è una cerimonia religiosa e allo stesso tempo uno spettacolo di musica e danza.

Mentre il flauto e i tamburi cominciano a suonare, i dervisci depongono la sopravveste nera, simbolo del basso, il buio del mondo in cui l'anima è prigioniera e cominciano a ruotare sul perno di un piede. La mano destra, aperta verso il cielo rappresenta la coppa del cuore che accoglie la grazia divina. La sinistra, aperta verso terra, è la sorgente di vita che comunica l'influsso divino al mondo dei mortali. Il danzatore diviene così il medium tra la terra ed il cielo.

Il cerchio nel simbolismo cosmico: Il cerchio è il giro dei pianeti attorno al sole, il vortice di tutto ciò che si muove, ma anche la ricerca di Dio, rappresentato dal sole. Le rotazioni realizzate dai dervisci sul terreno (o sul palco) individuano i movimenti dei pianeti intorno al sole, impersonato dal **Semazen**, il leader. Punto di contatto tra l'amore divino e la terra, il **cerchio** rimane il più antico simbolo sacro di unità, di perfezione e ci rammenta il nostro contatto col Divino, col trascendentale, con la forza creatrice della vita. Dietro al cerchio sta l'idea che tutti i fenomeni del mondo siano compresi in un'unica sfera.

Guarda [ballare i Dervisci Rotanti](#)

Guarda anche l'esibizione dei Dervisci della [Pejman Tadayon Ensemble](#)



Lo **Yöngsanjae** è il rituale **buddhista** più famoso in **Corea** e al tempo stesso un raro evento artistico celebrato nel giorno della festa del **Tano**, il quinto giorno del quinto mese del calendario lunare.

Nel cortile del **Taeungjön**, il padiglione principale del tempio **Pongwönsa** a Seul, le offerte di cibo sono disposte su un altare di fronte a un grande dipinto del Buddha; il cortile è decorato con fiori di carta, dipinti e scritte. Questo rituale tradizionalmente comprendeva

non meno di 148 diverse cerimonie eseguite nell'arco di tre giorni. Nel 1987 fu designato il **Pongwönsa Yöngsanjae**, una versione abbreviata dell'intero rituale che viene eseguita in un solo giorno.

I monaci, mentre cantano vari sutra, eseguono numerose **danze**, suonando una varietà di tamburi, cembali e gong. Si tratta della danza delle farfalle, **Namibu**, della danza dei cembali, **Paramu**, e della danza dei tamburi, **Pöpkomu**, che hanno 24 movimenti diversi.

Il coronamento del rito è la cerimonia nella quale le offerte di cibo vengono consumate dai monaci, mentre intorno si sente il suono delle campanelle, dei sonagli di legno a forma di pesce e dei tamburi, mentre altri monaci danzano. Al crepuscolo, il rito ha termine quando tutti gli oggetti che sono stati usati durante il giorno come decorazione vengono bruciati. Ciò è in linea con la filosofia buddista che tutte le cose alla fine diventano nulla.

Nella **Namibu**, la **danza delle farfalle**, i monaci con le lunghe estremità delle maniche si muovono e girano per creare l'immagine delle farfalle. I danzatori indossano un vestito con cinque colori al di sopra dei loro abiti buddisti, un grosso cappuccio a punta sulla testa e tengono dei grandi fiori in entrambe le mani. Seguendo questo rituale eseguito, ascoltando i canti, udendo i suoni degli strumenti musicali e osservando le danze e le bandiere di seta colorata che sventolano, si cade in una specie di trance e si viene come trasportati in un altro mondo.



Guarda la [danza effettuata dai monaci coreani a Bongwonsa](#) e [danza buddista coreana \(Seungmu\)](#)



Nell'**Induismo** la **danza** ha un grande rilievo; viene infatti considerata una forma di preghiera e comunicazione con il divino. Il terzo Upaveda, uno dei testi sacri induisti, è il **Gandharvaveda**, la "scienza della musica e della danza". Arte significa interpretare il **bhava**, sentimento ed emozione, e il completamento di questa espressione è il **rasa**. **Rasa** è l'esperienza estetica di un'opera artistica, è la qualità di comunicare tra l'artista e l'auditorio, è la bellezza dell'arte presentata dall'artista che offre una chiave di lettura delle emozioni umane. I concetti di

"emozione" e "sentimento" nell'esperienza estetica ricorrono in un termine che denomina una delle **sei danze classiche** dell'India, il **Bharata Natyam**. **Natyam** significa rappresentazione teatrale, e Bharata sembra riferito al saggio **Bharata**, che codificò il **trattato per eccellenza sulla danza e la musica**, il **Natyashastra**.

La tradizione dice che la danza **Bharata Natyam** è intimamente connessa con la religione. Viene persino affermato che il ritmo fondamentale, implicato nella creazione cosmica, fu usato come materiale di base per questa forma di danza. Nel cercare l'origine di questa danza, infatti, si finisce per risalire a storie intessute di leggenda e mitologia.

Gli stili di questa danza sono caratterizzati da due tipologie fondamentali:

Tandava (elemento dominante) e **Lasya** (grazia e delicatezza). Generalmente la danza Tandava è eseguita da uomini e la danza Lasya da donne.

Raghunath Manet è uno dei maggiori esponenti della **danza tradizionale indiana** nello stile Bharata Natyam dell'India del Sud. Nato a Pondichéry, (India sud-orientale), si è diplomato nel 1985 alla Kalakshetra, Accademia di musica e danza di Madras e ha approfondito la sua conoscenza del repertorio tradizionale con numerosi maestri depositari della tradizione.



Musicista, coreografo, danzatore e cantante, impara fin da piccolo a suonare la *vina* sotto la guida del maestro Goumati Shankara. Nel 1998 fonda a Pondichéry, *Tala Sruti*, una scuola di danza e musica, dirigendo una propria compagnia, portando i suoi spettacoli in tutto il mondo.

Guarda questo [video in cui Manet racconta l'arte della sua danza](#).

Shiva – il Signore della Danza ovvero **Nataraja**, che, danzando sul mondo, lo distrugge bruciandolo e lo ricrea dalle sue ceneri. Egli viene rappresentato con una folta chioma, con quattro braccia (una per ogni punto cardinale), mentre compie un passo di danza, con la gamba destra piegata e la sinistra piegata in avanti e mantenuta alzata all'altezza del bacino. Due delle braccia sono aperte, leggermente piegate, una delle mani sorregge un tamburello, con cui ritma la sua danza, e l'altra una fiamma, simbolo di distruzione. Le altre due braccia sono allungate davanti al busto, e seguono la linea della gamba alzata.

Shiva danza all'interno di un cerchio di fuoco, raffigurato da tante piccole fiammelle, che rappresentano il rogo del mondo. Schiaccia sotto il suo piede destro la figura mitologica di un nano, che rappresenta l'oscuramento cui sono preda gli esseri umani, e che solo la divinità è in grado di dissolvere.

Egli inoltre danzerebbe ogni giorno con il figlio Ganesha sul picco del monte Kailasha.

In questo mito come in tanti altri si celebra il rito del suono e quindi il concetto del suono primordiale, la parola divina da cui scaturisce spazio, tempo e vita.



Guarda il breve [documentario “Shiva Signore della danza” presentato da Raghunath](#)

Guarda anche lo [spettacolo “Taj Mahal “ di Raghunath Manet](#)



La **Gatka, la danza della spada** è l'arte marziale codificata da **Gobin Singh**, il decimo Guru **Sikh, che insegna** l'arte di essere "Santo Guerriero". La Gatka rappresenta una tecnica per lo sviluppo spirituale che punta alla liberazione delle tensioni fisiche ed emozionali per la pulizia e lo sviluppo del corpo energetico e del corpo fisico.

L'arma fondamentale della Gatka è la **spada**. Tutta la visione cosmologica della religione indiana è piena di simbologie, e seguendo questi principi, la spada è il simbolo

dell'**anima**. Il "Santo Guerriero", non impara quindi solo ad usare la spada, ma attraverso la spada, prende confidenza con la parte più preziosa del sé.

La Gatka, arte dell'incontro.

Secondo i praticanti Sikh, infatti, la disciplina metterebbe l'individuo in condizione di allargare le proprie prospettive, di aumentare la consapevolezza di se stesso e dell'ambiente in cui vive, elaborando in modo creativo la propria emotività, ma anche il proprio modo di relazionarsi. Attraverso tecniche motorie, abbinate ad una precisa respirazione, sperimentate nella pratica del Kundalini yoga, si avvierebbe quindi un confronto diretto e profondo con la coscienza. Scopo fondamentale del Gatka sarebbe quindi l'incontro; tramite le tecniche di combattimento gli allievi imparano a non scontrarsi, ma ad incontrarsi l'uno con l'altro, imparando a compensare i loro punti deboli, relazionando e integrando i loro talenti.



Il processo di apprendimento dell'arte marziale, principalmente si attua tramite la **danza**. Abbandonandosi alla **musica**, il *danzatore-guerriero* perde il controllo della mente, abbassa le sue inibizioni e permette l'espressione dell'energia creativa, la più grande forza dell'essere umano. Poi si impara a maneggiare una o più armi contemporaneamente in connessione con la musica tribale, divenendo canale di comunicazione di ciò che in gergo è chiamata **energia creativa divina**. Attraverso i movimenti e le tecniche della Gatka, il discepolo, quindi, è in grado di pervenire ad un equilibrio della **Mente Negativa** e della **Mente Positiva**, favorendo così il bilanciamento della **Mente Neutra**.

Guarda la [Gatka, l'arte marziale e danza Sikh!](#)



Anche il **Bhangra** è una **forma di danza e musica** originaria della regione del **Punjab** pakistano e indiano. Nasce come una **danza ballata dagli agricoltori** per celebrare ogni anno il **raccolto primaverile**, festeggiato ancora oggi con il nome di **Vaisakhi**. Il Bhangra è un misto di musica e canto, a ritmo del *dhol* (strumento musicale a percussione), del *ektara*

(composto da una sola corda collegata a un bastone, generalmente di bambù e a una cassa di risonanza, generalmente una zucca), del *tumbi* (strumento tipico del nord) e della *chimta* (strumento a percussione tipico del sud); i testi contengono storie del Punjab.

Questo stile ha raggiunto la sua popolarità anche grazie alla **comunità sikh** che ha contribuito a integrare la musica e la danza nell'industria cinematografica di Bollywood.

Molto apprezzati in Italia sono i **Bhangra Brothers**, giovani indiani sikh di Pontinia, (Lazio) che hanno deciso di raccontare la bellezza della loro terra d'origine, il Punjab, dando vita ad un progetto musicale che unisce danza, musica e colori.



Guarda queste [coloratissime esibizioni dei Bhangra Brothers!](#)