

Col flamenco belle dentro e fuori

Sommario

Sono molti i benefici che questa danza complessa e affascinante apporta al corpo e alla psiche. Perché armonia, tonicità e bellezza possono essere a portata di tacco.

Servizio di Linda Baseggio

Consulenza: Sabina Todaro, insegnante di flamenco al centro culturale Il Mosaico a Milano.

Che cos'è il flamenco

Per flamenco si intende quell'espressione artistica globale che comprende danza, musica e canto, proveniente dal sud della Spagna. La parte di ballo è affidata al bailaor o alla bailaora, che, con movimenti di mani e piedi, usa il proprio corpo come uno strumento a percussione per seguire i ritmi flamenchi. Per fare ciò, indossa speciali scarpe con tacco e punta chiodate e batte le mani (palmas). Esistono diversi modi di battere i piedi, che normalmente vengono combinati tra loro. I principali sono:

- golpe, colpo dato facendo cadere il piede parallelo al terreno: ha un suono forte e deciso
- media planta, si esegue lasciando cadere solo la parte anteriore del piede, ha un suono meno forte del golpe
- tacón, colpo sordo eseguito piegando il piede all'insù e facendo suonare i chiodi del tacco sul terreno

Anche le mani possono suonare in modo diverso, e precisamente esistono:

- palmas sorde: danno un suono sordo che si ottiene battendo i due palmi bene aperti
- palmas sonore, per ottenere un suono più forte battere le quattro dita (pollice escluso) della mano destra sul palmo aperto della sinistra

In entrambi i casi non si tratta di un applauso: le mani rimangono unite tra un battito e l'altro, in attesa del successivo.

Breve storia

Il vero flamenco è molto diverso dall'immagine "pieraccioniana" che la maggior parte della gente ha di esso. Tra i balli più antichi d'Europa, è stato codificato per la prima volta nel XV secolo in Andalusia, una regione nel sud della Spagna, quando i gitani provenienti dall'India creavano improvvisazioni fondendo influenze arabe, spagnole ed ebraiche. Dopo avere vissuto un periodo oscuro nel 1950, nel quale nacque la variante "turistica", tutta nacchere e gonne a pois, il flamenco torna a nuova vita grazie all'opera di musicisti come Paco de Lucía e di danzatori come Antonio Gades, che, catalogando stili e passi, gli danno dignità di arte e lo portano sui palcoscenici di tutto il mondo. Si può perciò dire che il flamenco sia un'arte viva e in perenne evoluzione, come testimonia la biennale che a Siviglia sfodera sempre nuovi talenti e tendenze, e che il momento migliore per studiarlo sia ora.

Perché fa bene

Il flamenco porta a muoversi in modo più fluido e, grazie alla maggiore conoscenza e consapevolezza del proprio corpo, permette di evitare inutili contrazioni, soprattutto a carico della schiena e delle spalle. Già dopo pochi mesi di lezione, inoltre, il flamenco ballato sotto la guida di un insegnante esperto comporta dei sensibili cambiamenti:

- Tonicità muscolare: le gambe devono essere forti e solide per sostenere la ballerina nello zapateado (gioco di piedi), i pettorali tonici e sviluppati le permettono di muovere braccia e mani con grazia e agilità
- Circolazione sanguigna: il grande lavoro di piedi favorisce il ritorno venoso, aiuta la circolazione periferica e "sgonfia" le gambe, contribuendo a diminuire la ritenzione idrica
- Respirazione: grazie alla postura delle spalle e ai movimenti delle braccia mirati a distendere i

muscoli dorsali, la schiena si "apre", la cassa toracica ha più spazio con conseguente aumento della capacità polmonare e miglioramento della qualità della respirazione

Perché fa bella

Agili, sottili e slanciate: tradizionalmente la ballerina di flamenco è vista così. Se è vero che il flamenco contribuisce a slanciare la figura, perché allunga i muscoli e non li ingrossa, e perché grazie alla postura tutte le ballerine guadagnano qualche cosa in altezza, è però indubbio che qualsiasi tipo di donna, anche la più "mediterranea", può avvicinarsi a questa danza e sentirsi più bella. Tre sono le conseguenze notevoli che il flamenco comporta in chi lo balla:

- Equilibrio: è una caratteristica fondamentale: senza equilibrio la scarpa non suona e la ballerina va fuori ritmo. Per trovarlo lavora molto sul "centro" del proprio corpo, immaginando di danzare con un perno immaginario che le permette di ruotare e muoversi, ma non la fa mai andare fuori asse
- Portamento: diritta, con la spalle aperte, il collo ben slanciato e leggermente proteso in avanti, la ballerina di flamenco non ha certo paura di farsi vedere bella. Un portamento migliore, infatti, comporta il guadagno di un paio di centimetri buoni in altezza, camuffa un po' di pancetta e regala fino a una taglia nel décolleté.
- Armonia: la postura flamenca e lo studio dei movimenti necessitano di una notevole capacità di coordinazione. Questa caratteristica, che le ballerine di flamenco sviluppano nel tempo, va a vantaggio della vita di tutti i giorni in cui spesso si spreca troppa energia in movimenti inutili e dannosi per il proprio corpo.

Perché fa forte

La prima caratteristica che colpisce chi guarda una ballerina di flamenco danzare è la sua sicurezza. Lo sguardo penetrante, gli occhi negli occhi del pubblico, la forte presenza sul palcoscenico sono tutte cose che si esercitano col tempo, ma è indubbio che il flamenco contribuisca a far stare bene chi lo balla anche a livello psicologico. Perché rafforza, scarica ed consente di esprimere fisicamente le proprie emozioni attraverso la corporeità, permettendo di:

- Autoaffermarsi: quando il baricentro fisico è ben piantato, anche quello psicologico lo è. Il flamenco, con la sua postura aperta e solidamente presente, riesce a contrastare con la tendenza tipicamente moderna e occidentale a sentirsi inadeguati, perché comporta un forte lavoro su se stessi. Non spinge a diventare la copia di un modello "altro" lontano da noi (imposto dalla moda o dai mass media) perché non comporta omologazione ma interpretazione soggettiva
- Scaricare rabbia e tensioni: durante il giorno ogni persona accumula stress e tensioni che il corpo immagazzina. Con il gioco di piedi, la ballerina di flamenco scarica queste tensioni nel terreno, convertendo l'energia negativa in eccesso in potenza e ritmo. Per fare ciò mette all'opera i quadricipiti e i bicipiti, muscoli che anticamente servivano per l'attacco o la fuga, e che sono insiti nella memoria corporea dalla notte dei tempi. Non è necessario immaginare la faccia del capo ufficio o della suocera sotto i tacchi per stare bene: all'aggressività la ballerina sosistuisce l'autoaffermazione.
- Stare bene nel proprio corpo: il movimento e la danza comportano di per sé conseguenze positive per l'umore, perché assecondano il desiderio di movimento del corpo, spesso costretto per ore all'immobilità a causa di uno stile di vita erroneo e troppo sedentario. Il flamenco, inoltre, mette la ballerina in condizione di "entrare" nel proprio corpo per poter eseguire determinati movimenti, e di conoscerlo a fondo, fin nelle sfumature. Questa corporeità decisa, questa presenza, questa sicurezza è proprio ciò che traspare dagli occhi di chi balla flamenco e che così tanto colpisce il pubblico.

Chi lo può ballare

Dal momento che il flamenco si basa in gran parte sull'interpretazione, tutti lo possono ballare, adattandolo alla propria situazione fisica e alle proprie esigenze:

- bambini: in Spagna il flamenco è insegnato anche nelle scuole. In Italia, mancando il retroscena culturale, i pochi bimbi che ballano sono figli di spagnoli o di appassionati. In realtà poche cose

affascinano i bambini quanto il ritmo, ragione per cui molta ginnastica per bambini comprende piccoli esercizi che assomigliano al flamenco

- donne incinte: a meno che non vi sia un problema di salute e comunque previa autorizzazione del proprio medico, una donna in stato di gravidanza può ballare il flamenco, con l'unica accortezza di limitare il lavoro di piedi a favore di quello sulla postura. A favore del flamenco, anzi, si deve aggiungere che lo sviluppo della muscolatura di schiena, spalle e braccia, sarà molto utile alla donna nei primi mesi di vita del bambino
- anziani: anche se non esistono controindicazioni specifiche e solo se se la sente, una persona in là con gli anni può ballare il flamenco. A maggior ragione se lo ha già ballato da giovane.
- Uomini: spesso si pensa che il flamenco sia tipicamente femminile. In realtà alcuni dei più grandi ballerini sono uomini. I movimenti sono più o meno gli stessi, solo il bacino e le mani si muovono di meno, non solo per mantenere una sorta di "virilità" nella danza, ma proprio perché la conformazione fisica dell'uomo non permette la stessa qualità di movimenti.
- Ragazzi adolescenti: il flamenco, grazie al suo lavoro sul baricentro e la postura, è indicato anche a chi è in fase di crescita perché è un'attività simmetrica, e quindi non favorisce l'insorgere di scoliosi, ma anzi aiuta a "raddrizzare" la schiena.

Dove

La cosa più importante nel momento in cui si decide di ballare flamenco è trovare l'insegnante giusto, perché il rischio, oltre a non imparare, è di farsi davvero male. Il flamenco, infatti, se fatto male, può comportare gravi danni alla schiena e alle articolazioni. Dal momento che in Italia non occorre il patentino per poter insegnare, ecco alcuni consigli per poter scegliere:

- scegliere insegnanti che esercitino da anni e che, grazie ad una formazione che comprenda anche studi di anatomia, siano in grado di spiegare l'origine del movimento
 - partecipare alla lezione di prova, osservando che l'insegnante faccia fare stretching, e che inoltre faccia vedere, spieghi e corregga i movimenti prestando attenzione al singolo allievo
 - dal momento che il flamenco è molto di più di quello che si vede, scegliere un insegnante appassionato e preparato sulla ritmica, la storia e la cultura per spiegare l'origine dei movimenti
- Tutte le grandi città hanno una o più scuole di flamenco, facilmente rintracciabili grazie ad internet o sulle pagine gialle alla voce "scuole di danza", e generalmente i prezzi delle lezioni sono in linea con quelli di qualsiasi altro ballo. Quando si sceglie una scuola di flamenco sarebbe meglio preferire quelle che hanno il chitarrista dal vivo perché è garanzia di serietà. Per lo stesso motivo diffidare delle scuole che propongono l'acquisto di vestiti e orpelli costosi (come scialli, nacchere e fiori nei capelli): tutto ciò che serve per ballare flamenco è un abbigliamento comodo e un buon paio di scarpe che conviene comprare o ordinare in Spagna in quanto meno care e meglio fatte.

Da ricordare

Prestare molta attenzione nella scelta dell'insegnante per evitare mal di schiena e danni alle articolazioni.

Dizionario

Flamenco, parola di origine incerta, forse legata al verbo flamear (fiammeggiare) o all'arabo felaymengu (cantore)

Zapateado, gioco di piedi, momento del ballo in cui si producono suoni diversi battendo ritmicamente i piedi sul pavimento, grazie a particolari scarpe provviste di chiodi nel tacco e nella punta

Tacón, tacco, nella scarpa da flamenco è ricoperto di chiodi per poter suonare