

# I concetti della Hilal Dance® e la lezione di danza

Articolo di Sabina Todaro del Mosaico arti danze culture di Milano

Copyright [www.ilmosaicodanza.it](http://www.ilmosaicodanza.it)

Spesso la conoscenza e la coscienza del corpo nella nostra società è molto scarsa, tanto che ci rendiamo conto di avere una schiena... solo quando ci fa male.

Il primo passo verso un uso sano e rispettoso del corpo è quello che passa attraverso la presa di coscienza del movimento. Quanto meglio siamo presenti nel nostro corpo tanto meglio lo potremo muovere: sapendo cosa sto facendo posso davvero fare ciò che voglio, altrimenti sarà tutto rimandato al caso.

Il lavoro della Hilal Dance® costruisce una coscienza corporea che rende possibile alla persona di abitare nel proprio corpo con una qualità nuova e molto più profonda. Attraverso il lavoro sul centro, sull'allineamento, sull'elasticità, sul rinforzo e sul respiro il corpo funzionerà utilizzando appieno le proprie potenzialità. In questo modo e' addirittura possibile recuperare mobilità anche dopo incidenti, e migliorare le proprie condizioni di benessere.

La base di questa danza sta in una serie di concetti sui quali e' nato un lavoro corporeo genericamente simile allo yoga o allo stretching, che prepara il corpo al movimento e che potrebbe servire come base per qualunque altro lavoro corporeo, dalle varie danze agli sport.

## I concetti su cui si basa la Hilal Dance®:

\* **Movimento olistico, integrato:** il corpo si muove in modo naturale in maniera integrata, cioè ogni parte del corpo si muove insieme con le altre, in un tutto unico, in una coordinazione che si basa sulla natura stessa dell'organizzazione neurologica umana.

Non usando il corpo per come è stato costruito da Madre Natura, il corpo si rovina: sarebbe come guidare un'automobile con il freno a mano tirato!

Assecondare il movimento naturale del corpo aiuta a trovare armonia nel movimento anche nella vita di tutti i giorni, non solo mentre si danza, e a muoversi in economia, senza sprecare inutilmente troppe energie per muoversi.

In questo modo il movimento risulta non solo elegante ma anche efficiente, e si può imparare ad evitare così quelle cattive abitudini posturali e motorie che rendono spesso il corpo rigido e quindi favoriscono l'insorgere di dolori muscolari e disturbi articolari.

\* **allineamento:** il corpo lavora sempre sottoposto alla forza di gravità.

Per questo le nostre catene muscolari si sono nei millenni adattate a lavorare con la gravità, utilizzandola per rinforzarsi.

Se le varie parti del corpo sono poste una sopra l'altra in maniera centrata e allineata, muoversi sarà più semplice e il corpo avrà maggiore equilibrio ed armonia.

I muscoli antigrafitari lavorano coordinati fra loro in catene di collaborazione, che con la Hilal Dance® vengono usate al meglio.

\* **rinforzo:** a volte si pensa che per danzare bene occorra essere "rilassati", ma questa idea va ben specificata. Se "rilassato" significa "privo di tensioni inutili" allora va bene, ma se si cerca di ballare in modo "molle" il corpo semplicemente non metterà la forza in alcuni muscoli, ma... in altri:

esiste sempre la forza di gravità, alla quale e' impossibile sottrarsi.

Occorre quindi rinforzare i muscoli antigravitari che regalano stabilità ed eleganza e potenziare i muscoli che producono i movimenti in maniera più efficace

\* **dosaggio dell'energia** usata nel movimento: muoversi in modo elegante significa sapere esattamente quanta forza mettere nel gesto per poter interpretare tutte le sfumature della musica ed esprimerla quindi con grazia e rispetto.

\* **respiro**: la Hilal Dance® lavora sempre utilizzando il respiro per produrre il movimento. Il respiro produce un'onda di movimento che invade letteralmente tutto il corpo. Bloccare il flusso significa impedire al corpo di muoversi.

Il lavoro sul respiro permette di incamerare più ossigeno, e perciò di rendere il movimento più efficace, e inoltre permette di correggere cattive posture del collo e della cassa toracica, dovute appunto a un cattivo utilizzo del diaframma e dei muscoli accessori della respirazione.

Respirare meglio aiuta anche a far funzionare meglio il corpo in tutti i sensi, migliorando la peristalsi, la digestione, la circolazione sanguigna e linfatica: ad ogni movimento del diaframma corrispondono una serie di sollecitazioni praticamente di tutti gli organi interni e di tutte le articolazioni del nostro corpo.

### **La lezione di Hilal Dance®**

Prevede un lungo lavoro corporeo in piedi e a terra, con esercizi di respirazione, di allungamento, di centratura, di mobilità, lavorando sempre in modo olistico, cioè considerando il corpo come un tutto unico, per cui gli esercizi sono molto fluidi, simili ad una danza, e inglobano sempre tutte le membra, comprese braccia e testa, persino lo sguardo.

Gli esercizi poi si fanno più specifici della danza, lavorando sui movimenti chiave della Hilal Dance®:

\* **il pendolo** (un movimento frontale, che si compie lateralmente e verticalmente, dando al corpo fluidità nelle linee curve),

\* **la forbice** (un movimento in torsione che ricorda il cammino degli animali e aiuta a trovare l'eleganza nella linearità),

\* **il "Kenya"** (un movimento complesso che ha in sé parte del pendolo e parte della forbice)

\* **la spirale** (un movimento fluido circolare),

\* **i giri** (ottimi per trovare il centro, l'equilibrio e la relazione con lo spazio).

Questa parte della lezione viene accompagnata dal solo ritmo o da sola melodia, senza ritmo per lavorare sia la componente ritmica che quella fluida della musica.

Poi c'è il lavoro vero e proprio di danza, con attenzione a qualità di movimento, uso dello spazio, relazione con la musica, espressività, relazione con il pubblico, messa in scena teatrale, improvvisazione, composizione coreografica...