

L'equilibrio della coppia:

Per chi danza, l'equilibrio è il controllo del movimento e della posizione del corpo nello spazio.

Stare in equilibrio è probabilmente l'abilità di base più importante richiesta dalla danza. Non è solo la tecnica classica accademica a basarsi su posizioni ed esecuzioni perfettamente in equilibrio ma anche le tecniche moderne impongono una ricerca di equilibrio, per poi poter esplorare le innumerevoli possibilità della marca, dei *fuori asse*, etc.

Il danzatore, con un buon equilibrio, può concentrarsi sull'esecuzione tecnica e artistica del movimento senza doversi preoccupare di "stare in piedi". Per questo motivo è bene introdurre, sin dalle prime lezioni, il concetto di baricentro ricordando che l'equilibrio dinamico di coppia va continuamente ricercato.

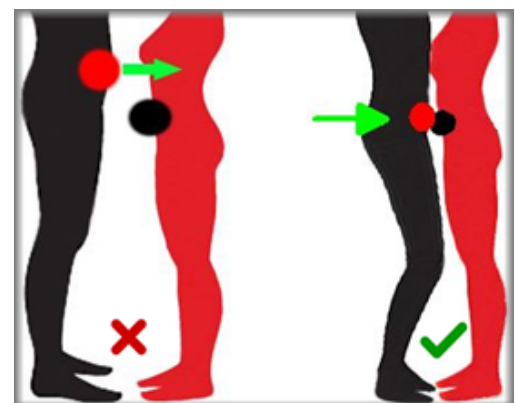
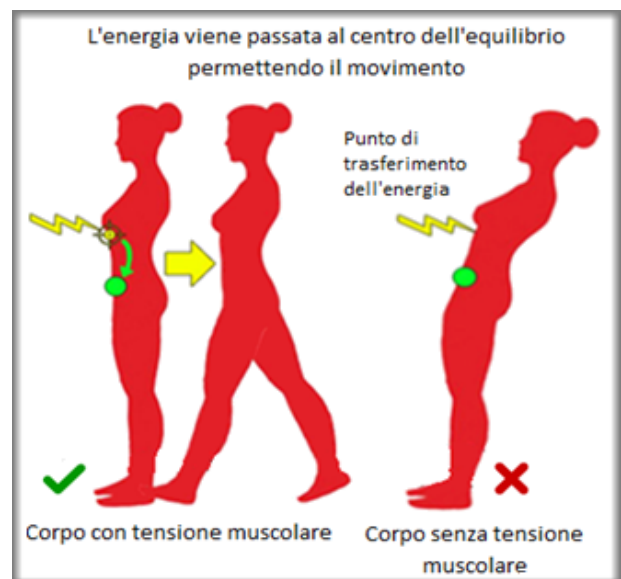
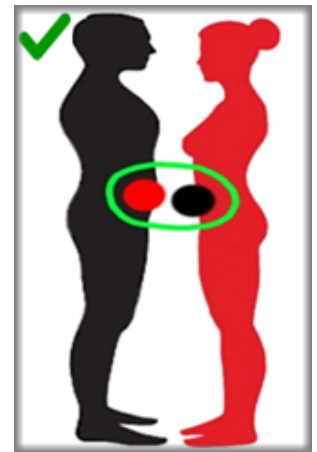
All'interno dell'abbraccio, l'equilibrio statico o dinamico, cambia secondo lo stile utilizzato e il modo di ballare.

Esiste ancora l'equilibrio del singolo ma subentra inoltre quello della coppia che abbracciata, forma un unico corpo su quattro gambe. L'equilibrio di coppia va sempre ricercato e mantenuto tra i poligoni di sostegno dei due partners.

La marca del leader avviene sull'asse (equilibrio) del follower con transizione su quello di coppia prima di definire nuovamente il nuovo punto di equilibrio; un corpo mantenuto senza tensione muscolare, non potendo mantenere la propria stabilità, non può mantenere l'equilibrio di coppia, tenderà anzi a sbilanciare entrambi i partners.

La **differenza di altezza tra i danzatori** può comportare una maggiore difficoltà per l'equilibrio di coppia, perché la distanza tra i baricentri è maggiore.

Nel caso il follower sia molto più basso del leader, quest'ultimo piegherà maggiormente le ginocchia per avvicinare i due baricentri e fare sì che il follower abbia un buon appoggio al pavimento.



Il follower dovrà mantenere il proprio assetto con leggerezza nella parte superiore del corpo e con una buona presa a pavimento in quella inferiore, mantenendo inoltre una buona tensione nei muscoli del core.

I due centri dell'equilibrio così impostati creano una buona connessione per un movimento più armonioso e fluido.

Errori posturali e tecnici che tendono a compromettere l'equilibrio:

- ✓ Braccia che tendono a muoversi in modo sconnesso rispetto al corpo.
- ✓ Scarso allenamento fisico che impedisce un'ottimale tenuta isometrica. (*Migliorare la tonicità dei muscoli del core*).
- ✓ Muovere il corpo in modo scoordinato rispetto alle indicazioni dell'uomo come le direzioni, le rotazioni, le inclinazioni.



Alleggerimento e peso a terra

Dal centro dell'equilibrio o baricentro, una tensione sui muscoli addominali va tenuta verso l'alto usando i muscoli del *core* e il bacino leggermente basculato (anteroverso) in avanti, una tensione opposta va tenuta verso il pavimento usando un leggero piegamento del ginocchio della gamba portante.

Per concetto di peso a terra s'intende che dal bacino si cerca la terra con un buon appoggio dei piedi a pavimento.

Dal centro dell'equilibrio con un'azione verso l'alto, bisogna dare un senso di allungamento e leggerezza al corpo; dal centro dell'equilibrio verso il basso tutto deve essere a pavimento.

Alcuni maestri preferiscono pensare a uno "svuotamento" del piede che lascia e a un "riempimento" nel piede che arriva.



Secondo alcuni vecchi maestri argentini, il danzatore doveva essere gatto in fluidità nel movimento, girone come figura in altezza, elefante come peso e messa a terra, aquila come espressività.

Scarico del peso a terra

In primo luogo serve una buona tecnica di base su cui costruire il nostro “modo” di muoverci, che sarà votato all’arte del movimento puro.

S’inizierà quindi con una preparazione di base, per poi, a mano a mano che si procede con l’esperienza, passare sempre di più all’espressione personale, alla naturalezza, al lasciare andare il corpo in modo proprio, fluido e rilassato sul nostro poligono di sostegno per una migliore stabilità.

Tutti all’inizio eravamo rigidi e goffi e instabili mentre il maestro ci diceva di stare più eretti, di non portare avanti la gamba in quel modo per non sbilanciarci etc. per poi, un po’ alla volta, dopo avere appreso la tecnica giusta, siamo diventati più naturali nel movimento e più fluidi. Che cosa è successo? La mente era più rilassata perché il nostro corpo aveva le abilità e quindi ci si poteva concentrare maggiormente sulla connessione con il partner e all’ascolto reciproco.

Avere una buono scarico del peso a terra mentre si balla, è come camminare su un pavimento bagnato e molto sdruciolevole dove, per non scivolare, si cerca un buon bilanciamento.

Alcuni consigli:

- ✓ Tre punti d’appoggio sono necessari per mantenere una buona presa a terra ed equilibrio: 1) Appoggio sul primo osso metatarsale, 2) appoggio sul quarto e quinto osso metatarsale, 3) appoggio posteriore, calcagno.
- ✓ Una maggiore apertura e prolungamento di appoggio del piede.
- ✓ Un rilassamento dei muscoli delle gambe.
- ✓ Minore tonicità dei muscoli del core.

Il corpo sarà in equilibrio quando il piede che arriva è sicuro e stabile e con l’intero peso posto su di esso, senza anticipare, ma rallentando e prolungando il tempo del movimento stesso.

Esercitare l’equilibrio con semplici spostamenti sugli archi plantari, stando eretti e passando il peso del corpo per pochi secondi sulle linee come indicate nell’immagine.

...abbiamo creato una buona presa o messa a terra.

