

Appendice A
Schede descrittive delle danze
Di Cristina Garrone

Masithi

Paese: Sud Africa.

Formazione: in cerchio slegati

Testo: *Masithi Amen, Masithi Amen. Ti lodiamo o Signore, Amen. Padre, ti lodiamo.*

In cerchio slegati. La danza comincia subito con l'invocazione "Masithi"

Parte A:

Mentre si sente "Masithi" fare due passi indietro: dx a riunire con il sx.

Intanto si alza lo sguardo e si portano le braccia verso il cielo.

In avanti, verso l'interno del cerchio fare quattro passi: dx,sx,dx, a riunire con il sx.

Intanto si battono le mani ad ogni passo.

Ripetere due volte questa sequenza.

Parte B:

Mentre si sente "Masithi" fare due passi indietro: dx a riunire con il sx.

Intanto si alza lo sguardo e si portano le braccia verso il cielo. (come sopra)

Adesso i passi sono liberi e ci si muove sul suono della musica, cercando di restare nel cerchio.

Si ripete sino alla fine con questo ordine: due volte la parte A e una volta la parte B

Danza del Fiore Dente di Leone

Paese: Danimarca

Musica: valzer danese.

Formazione: in cerchio legati bassi

La coreografia consta di tre fasi che si susseguono in un continuo divenire: fiore chiuso, socchiuso, aperto.

Si inizia in cerchio tenendosi per mano oscillando a dx e sx e si aspetta la frase musicale. I passi della coreografia si sviluppano in otto tempi.

Fiore chiuso

Fare un passo avanti con il dx, a riunire con il sx (tempi 1 – 2), poi oscillare a dx e a sx (tempi 3 – 4) contemporaneamente aprire le braccia in basso (posizione terra) davanti al ventre dei propri vicini e prendersi per mano incrociando le braccia che vanno a formare dei rombi. Fare un passo laterale a dx con il dx, incrociare davanti con il sx (tempi 5 – 6), aprire a dx con il dx, spostare il peso sul sx (tempi 7 – 8)

Fiore socchiuso

Fare un passo indietro con il dx, a riunire con il sx (tempi 1 – 2), poi oscillare a dx e a sx (tempi 3 – 4) contemporaneamente piegare le braccia all'altezza delle spalle (posizione uomo) ed appoggiare il lato esterno delle mani a quelle dei vicini. Fare un passo laterale con il dx a dx, incrociare davanti con il sx (tempi 5 – 6), aprire a dx con il dx, spostare il peso sul sx (tempi 7 – 8)

Fiore aperto

Fare un passo indietro con il dx, a riunire con il sx (tempi 1 – 2), poi oscillare a dx e a sx (tempi 3 – 4) contemporaneamente stendere le braccia verso l'alto (posizione cielo) e toccare con la punta delle dita quelle dei vicini. Fare un passo laterale con il dx a dx, incrociare davanti con il sx (tempi 5 – 6), aprire a dx con il dx, spostare il peso sul sx (tempi 7 – 8)

Ricominciare andando in avanti per ripetere le fasi: fiore socchiuso, fiore chiuso, fiore socchiuso, fiore aperto...sino alla fine

In base alla musica si può decidere in quale fase fare terminare la danza iniziando dopo il primo o il secondo ciclo di otto tempi.

O Signore fa di me un strumento della tua pace

Paese: Findhorn (Scozia)

Musica: Gregoriana. Preghiera di S. Francesco cantata da Barbara Swetina per la Comunità di Findhorn, Scozia.

Formazione: in cerchio slegati rivolti verso il centro del cerchio.

O SIGNORE.....Alzare le braccia in avanti all'altezza del cuore, con palmi verso l'alto

FA DI ME.....Portare le braccia verso il cuore ed incrociare le mani sul cuore

UN INSTRUMENTO.....Portare le braccia il alto con le mani a coppa

DELLA TUA PACE.....Abbassare le braccia davanti. La grazia e la pace scendono sul corpo

Compiere un quarto di giro verso la propria dx e ripetere gli stessi gesti.

Lo stesso verso i quattro punti cardinali sino ad aver compiuto un intero giro su se stessi e ritrovarsi rivolti verso il centro del cerchio.

Ricominciare e ripetere sino alla fine.

Sirtaki

Paese: Grecia

Formazione: in cerchio legati a catena

Danza della croce: ne esistono diverse versioni con altrettante varianti

In cerchio legati a catena: le mani sono sulle spalle dei vicini, il braccio sx davanti, il dx dietro.

La gamba dx è incrociata sulla sx.

Si inizia con due flessioni.

Tema orizzontale

Incrociare con il dx sopra al sx, passo laterale a sx con il sx. Ripetere incrocio e passo per 4 volte

Incrociare con il sx sopra al dx, passo laterale a dx con il dx. Ripetere incrocio e passo per 4 volte

Lo stesso per 3 volte e poi per 2 volte

Tema verticale

Verso il centro del cerchio, legati a uomo: le braccia piegate con le mani all'altezza delle spalle.

Fare i passi in avanti con:

dx,sx,dx,sx. Il corpo si flette leggermente in avanti mentre la punta del piede dx batte per terra.

Fare i passi indietro con:

dx,sx,dx, con il sx passo laterale a sx, dx incrocia sul sx poi scioglie e apre laterale a dx, sx riunisce e batte il tallone per terra.

Ripetere i due temi alternativamente sino alla fine.

Ikariotikos

Paese: Grecia

Formazione: in cerchio aperto o singolarmente

In cerchio aperto legati a uomo (vedi sopra) o singolarmente.

- Verso il centro del cerchio: passo scivolato in avanti con il dx, sollevare il sx in avanti e lateralmente e poi incrociare dietro al dx (3 tempi)
- Compiere un quarto di giro verso la propria dx: passo dx in avanti, sollevare il sx lateralmente e in avanti e appoggiare a terra (3 tempi)
- Slalom con ginocchia unite: restando sul posto, flettere le ginocchia e portare il peso del corpo prima a dx, poi a sx e di nuovo a dx (3 tempi)
- Compiere un giro di 180° verso la propria sx ed aprire con un passo con il sx, compiere un quarto di giro a dx (ritornando verso il centro), appoggiare dx e riunire con il sx (3 tempi)

Ricominciare e ripetere sino alla fine.

Inno a Demetra

Paese: Grecia

Musica: della Grecia antica.

Coreografia: M.G.Wosien

Formazione: in cerchio slegati

Testo: *Ti supplico, sublime, riccioluta Dea Demetra
E tua figlia Persefone
Ti saluto Divina!
Proteggi questo posto e inizia il tuo canto
(frammento attribuito ad Omero)*

In cerchio o anche sparsi, slegati, in ginocchio, con il corpo abbassato verso terra, braccia parallele in avanti palmi verso terra, sguardo verso terra.

- DE – ME - TERSul 2° tempo (me-ter) battere con la mano dx due volte a terra.
- Appoggiando il piede sx alzarsi e riunire.
- Battere 3 volte a terra con tutto il piede dx
- Compiere 7 passi indietro, iniziando con il dx, e riunire (8). Contemporaneamente sollevare le braccia verso l'alto con palmi all'interno (come una spiga di grano che si erge verso il cielo)

- Eseguire un giro completo di 360° iniziando a dx con il dx, con 7 passi e riunire (8). Contemporaneamente le braccia in alto, oscillano a sx, dx, sx (spiga matura mossa dal vento), quando si riuniscono i piedi e si è completato il giro, si abbassano le braccia.

Pogonisos

Paese: Grecia (Epiro)

Formazione: in cerchio aperto

La danza esegue un tracciato a forma di spirale concentrica che si snoda in serpentina e termina in cerchio chiuso. Anche all'interno della sequenza dei passi c'è una spirale che viene eseguita torcendo il corpo.

In cerchio aperto alternando il legame: stretto (sottobraccio) oppure basso.

Parte A

Proseguire in direzione danza (senso antiorario) con tre passi (L/c/c) sx,dx,sx. (3 tempi).

Passo laterale a dx con il dx mentre il sx si incrocia dietro al dx e si esegue un quarto di giro con torsione della spalla sx verso sx (peso sul sx), passo dx in direzione danza (L/c/c) (3 tempi)

Parte B

Proseguire in direzione danza con tre passi (come parte A).

Passo dx avanti in direzione danza, spostare il peso indietro sul sx, passo indietro con dx spostando il peso sul dx (L/c/c/) (3 tempi)

Ricominciare ed alternare sia le parti (A e B) sia il legame, sino alla fine

Danza della Luna

Paese: Musica A. Vivaldi.

Coreografia: B. Wosien

Formazione: in cerchio aperto

Rappresentazione della forza del femminile espressa nella dolcezza e nella lievitazione

In cerchio aperto (quarto di luna), legati stretti, con il corpo leggermente girato in direzione danza, piedi uniti, l'anca sx è rivolta verso il centro, nell'esecuzione dei passi si esegue un movimento ondulatorio. Si procede in direzione danza sino ad arrivare alla chiusura del cerchio (luna piena).

- Passo verso il centro con il sx, riunire con il dx (1-2)
- Passo verso il centro con il sx, riunire con la punta del piede dx (3-4)
- Passo indietro e laterale a dx con il dx eseguendo una leggera torsione, incrociare il sx dietro (5-6)
- Passo laterale a dx con il dx, riunire con il sx e ritrovare la posizione iniziale (7-8)

Ricominciare e ripetere sino alla fine mentre chi conduce la danza procede alla chiusura del cerchio ricongiungendosi con l'ultimo danzatore del cerchio.

Danza del Sole

Paese: Musica J.S.Bach.

Coreografia: B. Wosien

Formazione: in cerchio chiuso

Rappresentazione simbolica dell'energia maschile

Nella coreografia della danza il cerchio si espande e si restringe come in un respiro.

In cerchio, legati bassi, verso il centro del cerchio.

- Passo indietro con il dx (1)
- Passo indietro con il sx (2)
- Senza riunire portare il peso del corpo avanti sul dx mentre le braccia oscillano in avanti (3)
- Senza riunire portare il peso del corpo dietro sul sx mentre le braccia oscillano indietro (4)
- Passo dx in avanti e riunire con il sx e portare le braccia in posizione uomo (5-6)
- Passo laterale a dx con il dx e riunire con il sx (7-8)

Ricominciare e ripetere sino alla fine

Asteron Pandon

Paese: Grecia

Musica: A. Ionatos

Coreografia: M.G. Wosien

Formazione: in cerchio chiuso

Testo: *O stella vespertina, tu la più bella delle stelle.*

Tutto quello che l'aurora luminosa ha cancellato

Tu ce lo riporti, come la pecora madre i suoi piccoli.

Tu ce lo riporti. E però lo stesso tu separi il bimbo

Dalla madre e lo mandi lontano (Sappho)

Tema A

Nel cerchio legati bassi. Fare 4 oscillazioni laterali portando il peso del corpo a dx,sx,dx,sx. Procedere verso il centro del cerchio con 4 passi puntati (passo, appoggio l'altro piede a lato, mi fermo) con dx,sx,dx,sx, contemporaneamente le braccia tese in avanti salgono dal basso sino all'altezza delle spalle.

Fare 4 oscillazioni laterali a dx,sx,dx,sx, contemporaneamente ruotare i palmi delle mani verso l'esterno, toccando le dita dei vicini, ed alzare le braccia tese verso l'alto, anche lo sguardo è verso l'alto.

Fare 4 passi indietro mantenendo le braccia in massima estensione.

Tema B

In direzione danza fare un passo laterale a dx con il dx, incrociare il sx davanti al dx, aprire a dx con il dx, incrociare il sx dietro al dx. Ripetere questa serie di passi e incroci per 6 volte, mantenendo le braccia tese verso l'alto, toccando le punta delle dita dei vicini.

Fare 4 oscillazioni laterali dx,sx,dx,sx, abbassando e piegando le braccia ad altezza delle spalle, mantenere il legame.

Tema C

Con la schiena in direzione danza passi indietro dx e sx, poi facendo perno sul piede sx ruotare di 180° verso la propria dx, passo con il dx in direzione danza (1-2-3) (L/c/c). In direzione danza 3 passi sx,dx,sx (1-2-3) (L/c/c). Passo laterale a dx con il dx, incrocio davanti con il sx portando il peso, ritorno con il peso sul dx (1-2-3) (L/c/c). Facendo perno sul piede dx ruotare di 180° verso la propria sx e aprire a sx con il sx, passo dx davanti al sx appoggiando il peso, ritornare con il peso sul sx (1-2-3) (L/c/c) e ricominciare. Ripetere tutta la sequenza per 12 volte.

Tema D

Fare 4 oscillazioni laterali dx,sx,dx,sx portando le braccia tese verso l'alto. Procedere verso il centro del cerchio con 4 passi dx,sx,dx,sx abbassando le braccia e sciogliendo il legame. Compiere delle rotazioni su stessi, girando sulla spalla dx verso l'esterno del cerchio.