

Accademia Nazionale di Danza
Biennio Specialistico in Arti Coreutiche

TESI DI LAUREA

PRINCIPI DEL GYROTONIC® IN AUSILIO ALLA DANZA

Laureanda:
Caterina Lunati

Relatore:
Prof.ssa Simonetta Secci

Correlatore:
Pietro Gagliardi

Anno accademico 2005 / 2006

To Julien

This is my way to thank you
for all the inputs you gave me
through Cyrotomic, with love
Catherine

PRINCIPI DEL GYROTONIC® IN AUSILIO ALLA DANZA

Indice

Introduzione	4
Capitolo 1 - II GYROTONIC®	
Come nasce il GYROTONIC®	7
Il GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®	8
Principi chiave del GYROTONIC®	10
Principi fondamentali di respirazione	12
Come funziona il GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®	13
Attrezzature GYROTONIC®	14
Capitolo 2 - PRINCIPI DELLA DANZA CLASSICA	
Principi della danza Classica	17
Capitolo 3 - LO SCHELETRO	
Lo Scheletro: sostegno e protezione	22
Lo scheletro assiale	
a) il cranio	23
b) la colonna vertebrale	23
c) la gabbia toracica	25
Lo scheletro appendicolare:	
a) il cinto scapolare e gli arti superiori	27
b) il bacino e gli arti inferiori	29
Capitolo 4 - LA RESPIRAZIONE	
La respirazione	33
Capitolo 5 - IL GYROTONIC® APPLICATO ALLA DANZA	
Esercizi per la respirazione	35
Mobilizzazione della colonna	36
Narrowing, come sentirlo?	40
Movimenti della colonna	40.

Capitolo 6 – IL GYROTONIC® IN AUSILIO ALLA DANZA

Movimenti del tronco	43
Le posizioni della testa	45
Mobilità delle mani e delle braccia	46
Esercizi per mani	47
Esercizi per le braccia	49
Le posizioni dei piedi e delle gambe e la loro mobilitazione	53
Preliminari	54
Esercizi	55
Il centro del corpo	57

Capitolo 7 - APPLICAZIONI DEL GYROTONIC® NEI PRINCIPALI MOVIMENTI DELLA DANZA

Il Pliè	59
Esercizi preliminari	60
Battement tendu	61
Battement fondu	62
Esercizi	63
Battement relevè lent a 90°	64
Esercizio applicativo	65
Il salto	65
Esercizi	66

Capitolo 8 – CONCLUSIONI	68
---------------------------------------	-----------

Bibliografia	72
---------------------------	-----------

Introduzione

La Danza è un'arte che sfrutta il movimento del corpo umano per comunicare artisticamente idee, emozioni, e ritmi, impegnando le strutture ossee, articolari, vascolari, sotto il controllo, più che mai in questo campo, dell'attenzione e della concentrazione mentale.

Jean D'Udine nel suo libro "Qu'est-ce que la Danse?" sostiene che "La danza è all'inizio un ampliamento dei nostri movimenti muscolari, un rafforzamento del gesto spontaneo, quotidiano e meglio ancora l'esaltazione dei movimenti spontanei dell'uomo, esaltazione in durata, ampiezza, intensità dei gesti naturali. Educati questi movimenti, sottoposti ad uno studio ritmico, arricchiti dalla moltiplicazione voluta di segni ordinari, convenzionali, non naturali, dall'impiego di passi ripetuti, di rotazioni, di salti, distensioni e piegamenti delle braccia e delle gambe, da uno sviluppo di posizioni e figure artefatte, decorative e allegoriche, infine dell'ordine metodico di questa ardente attività sotto il controllo di una disciplina ritmica, capace di coordinare ad un tempo, la direzione, la durata, l'ampiezza e l'intensità di tutti i movimenti del danzatore, si avrà la danza come mezzo di espressione artistica. La danza è l'arte di muovere il corpo secondo un ordine ritmico in rapporto al tempo e allo spazio".

Quindi la danza, come esaltazione del movimento spontaneo dell'uomo e come mezzo di espressione artistica, è comunicazione corporea.

In realtà, sono questi gli aspetti finali e gli effetti prodotti da uno studio accurato e dettagliato delle potenzialità della fisiologia umana.

La danza è, infatti, a prescindere dalla tecnica, una disciplina molto dura, fatta di esercizi propedeutici giornalieri, di sforzi muscolari e mentali rispetto ai quali ogni giorno si scoprono ulteriori e maggiori delle possibilità ottenute dall'allenamento e dalla ricerca per il raggiungimento, a volte, di scopi prefissati e quindi ben definiti, a volte, di ancora nuove possibilità e soluzioni per arrivare a quella "esaltazione del movimento spontaneo" di cui parla Jean D'Udine.

Il danzatore acquisisce il linguaggio del movimento, attraverso la percezione e l'esperienza all'interno del corpo umano.

Uno studio accurato dei movimenti propedeutici che sono alla base di ogni tecnica, classica o moderna, può essere più adeguatamente realizzato e approfondito mutuando i principi del **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM**®.

La metodologia del **GYROTONIC**® consente di acquisire una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dell'uso che se ne fa.

Certamente il danzatore ha un grande controllo dei muscoli delle gambe e un'abitudine a pensare il corpo, ma l'attenzione è talmente focalizzata su determinate zone da trascurarne completamente altre, come ad esempio la schiena che è costantemente tenuta ma senza una vera attenzione, creando, a volte, notevoli blocchi muscolari. Proprio nella postura possono esserci impercettibili errori che nel tempo potrebbero portare a gravi problemi fisici, soprattutto considerando che ogni danzatore si trascina dietro piccole o grandi patologie spesso trascurate.

Affinare la sensibilità verso il proprio corpo permette una migliore

gestione muscolare, con una riduzione degli infortuni e dei dolori, ma anche un miglioramento tecnico, poiché i danzatori con maggior controllo del movimento e della postura, possono raggiungere una più elevata qualità tecnica.

Molti danzatori hanno un rapporto conflittuale con il proprio corpo, con un doloroso sdoppiamento tra l'immagine che hanno nella testa e ciò che lo specchio riporta. Imparare a sentire e quindi a guardare dall'interno, può migliorare questo rapporto permettendo di sfruttare meglio le personali potenzialità.

In conclusione, uscire dagli schemi mentali della danza classica e sviluppare differenti sensibilità motorie e posturali, può rendere più efficace lo strumento di lavoro di un danzatore: il suo corpo.

E', infatti, essenziale che i movimenti vengano eseguiti correttamente facendo lavorare i muscoli strettamente necessari per quelle determinate esecuzioni e per un'ampiezza articolare giusta.

Non è raro riscontrare, com'è noto, un abuso dell'utilizzazione muscolare e articolare, al di fuori cioè delle possibilità fisiologiche ai fini di esigenze puramente estetiche. Oggi la danza si è diffusa a tutti i livelli, come passatempo e attività sportiva e sociale oltre che artistica.

In questa sede saranno trattati i principi del **GYROTONIC**® e della danza classica, nonché le nozioni della struttura scheletrica e articolare, della respirazione ed infine gli esercizi **GYROTONIC**® di ausilio alla danza, sottolineando che tali esercizi sono stati sperimentati e/o condotti anche personalmente, sotto la guida della Prof.ssa Simonetta Secci e del Master di Gyrotonic® E Gyrokinesis® Pietro Gagliardi.

Capitolo 1

II GYROTONIC ®

COME NASCE IL GYROTONIC ®

Il **GYROTONIC ®** nasce dalla straordinaria esperienza di Juliu Horvath. Di origini ungheresi, ma cresciuto in Romania, pratica in gioventù molti sport, tra cui nuoto, ginnastica artistica e canottaggio. A 19 anni si appassiona alla danza classica e già a venti anni è solista per il Corpo di ballo dell'Opera rumena. Durante una tournèe in Italia (1970) decide di non rientrare in patria. Riceve asilo politico negli Stati Uniti trasferendosi a New York. Inizia a danzare per la compagnia di ballo della New York City Opera per poi diventare primo ballerino dello Houston Ballet, ma un infortunio al tendine d'Achille pone improvvisamente fine alla sua carriera. Juliu non rinuncia tuttavia a riacquistare la forma fisica ricorrendo alla sua esperienza e allo studio dello Yoga. Il desiderio di ristabilirsi e la pratica intensiva dello yoga, conducono allo sviluppo di un sistema denominato "Yoga for dancers", con il quale Horvath crea le basi per quello che prenderà il nome di **GYROKINESIS ®**. Nel 1980 inizia ad insegnare il suo metodo in vari studi di New York per poi fondare il primo **White Cloud Studio**. Ma la ricerca non si ferma qui. Juliu comincia a lavorare sul

progetto di uno strumento che consenta di svolgere correttamente gli esercizi del **GYROKINESIS** ®, pur garantendo la massima libertà di movimento. Nasce così il **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM** ®, come noi oggi lo conosciamo.

IL GYROTONIC EXPANSION SYSTEM ®

Gli elementi fondamentali del **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM** ® consistono in un sistema di esercizi, basato sul **GYROKINESIS** ®, che interessano i muscoli stimolando le articolazioni.

L'eccezionalità del sistema permette di allungare la muscolatura e simultaneamente di potenziarla con uno sforzo minimo. Contemporaneamente, si aumenta e si sviluppa la coordinazione del corpo.

Il **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM** ® utilizza i principi chiave della danza, dello yoga, del tai-chi, del nuoto e della ginnastica dolce, rende funzionali, integrati e interdipendenti i gruppi muscolari, esattamente come in ognuna di queste specialità.

Il **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM** ® si avvale di attrezzature diverse progettate e costruite sulla base del corpo umano, con il rispetto

della totale libertà di movimento, senza restrizioni di velocità e versatilità, per aumentare la coscienza della coordinazione, della forza e della flessibilità.

Il sistema Gyrotonic Expansion System ® dà rilievo al movimento sia bidimensionale che tridimensionale di ogni articolazione, dalla più semplice alla più complessa, senza creare compressione al loro interno.

Gli esercizi del **GYROTONIC** ® rendono funzionali, integrati e interdipendenti tutti i gruppi muscolari. Il **GYROTONIC** ® agisce su articolazioni e muscoli per mezzo di movimenti sferici ondulatori e ritmici, in cui nessuna parte del corpo rimane inattiva. Contemporaneamente, l'intero sistema di articolazioni resta coinvolto e, con esse, tutti gli organi e la muscolatura tonica, permettendo di eseguire gli esercizi sotto costante controllo, con resistenze variabili e simulando, così, le reali condizioni dello sport senza limiti alla velocità e al carico.

Fondamentale è la respirazione, sincronizzata con ogni esercizio. Il **GYROTONIC** ® aumenta la capacità funzionale della colonna vertebrale che diviene significativamente meno predisposta agli infortuni.

Con l'assunzione della corretta postura viene ridotta l'accumulazione di microtraumi da stress, conferendo alla costituzione fisica flessibilità e resistenza straordinarie.

Il **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM** ® si avvale di attrezzature diverse progettate in modo specifico per eseguire esercizi costruiti sul corpo umano che rispettano la libertà di movimento, senza limiti di versatilità o di velocità di esecuzione, attraverso l'esecuzione del movimento in circolarità.

GYROTONIC ® è adottato anche nella terapia di riabilitazione da

medici e fisioterapisti.

Per le esecuzione degli esercizi Horvath sintetizza dieci punti fondamentali, così detti "punti di attenzione, e sono:

- 1) Creare stabilizzazione attraverso il contrasto;
- 2) Movimenti e corrispondenti modelli di respirazione;
- 3) Chiusura della gabbia toracica;
- 4) Narrowing of the pelvis;
- 5) Scooping delle braccia;
- 6) Scooping delle gambe;
- 7) Creare spazio nelle articolazioni;
- 8) Stimolazione del corpo;
- 9) Lo sguardo che guida il movimento;
- 10) L'intenzione è la forza motrice che muove il corpo.

PRINCIPI CHIAVE DEL GYROTONIC ®

- 1) L'energia muove dove muove la mente e la mente muove dove è maggiore il senso della percezione oppure, ad un livello più consapevole, dove esiste una intenzione mirata. Più chiari sono il modo e la direzione dell'intenzione, più è possibile andare vicino ai risultati desiderati.

- 2) Il respiro crea movimento e il movimento crea respiro; se li uniamo, raddoppiamo l'effetto. E' importante che il giusto ammontare di qualità ed intensità del respiro sia usato in congiunzione con le diverse modalità di respirazione (movimento veloce = respiro esplosivo; movimento lento = respiro lento).
- 3) Ogni azione causa una reazione inversa. Pertanto la regolarità del ritmo nel movimento e nella respirazione, crea lo stesso effetto nel senso contrario. Tensioni e sforzi sbagliati, movimenti caotici e caotici modelli di respirazione creano disturbo e agitazione.
- 4) Un movimento, per essere completo e soddisfacente, deve essere al meglio delle capacità strutturali dell'individuo e con tutti gli spazi fra le articolazioni e gli organi, senza comprimere alcuna parte della struttura.
- 5) **GYROTONIC**® stabilizza attraverso il contrasto. In altre parole, nel punto di iniziazione di due forze opposte, c'è potenza e stabilità e il centro di gravità riflette una attività allo stesso tempo centrifuga e centripeta.
- 6) Ogni movimento deve cominciare dalla sua fonte e deve riflettersi sulla sua fonte o sul corrispondente centro necessario per una certa attività. Diversi centri devono lavorare insieme, sostenendosi a vicenda nello stesso modo, proprio come il corpo deve sostenere e partecipare nell'attività di ogni sua parte. Visivamente immaginiamo come le parti di un orologio che lavorano insieme o una grande orchestra che risponde ad un direttore per creare la musica.

- 7) In **GYROTONIC** ® la preoccupazione maggiore è rivolta all'intuizione e alla percezione. Utilizzando la volontà ed una intuizione ben mirata per attivare il sistema nervoso, inviando il giusto quantitativo di energia per esercitare il giusto quantitativo di sforzo per l'attività desiderata.
- 8) Lo scopo finale è sentirsi a casa nel proprio corpo, senza alcun dolore, senza restrizioni o inibizioni ed essere un tutt'uno con la propria natura.
- 9) L'allineamento dovrebbe essere creativo e piacevole anche in condizioni dolorose del corpo.
- 10) Circolarità vuol dire: il fluire ininterrotto di un movimento dall'inizio alla fine.

PRINCIPI FONDAMENTALI DI RESPIRAZIONE

Tutti gli esercizi **GYROTONIC** ® sono strettamente collegati alla respirazione. Ad un movimento di apertura corrisponde una inspirazione, mentre ad un movimento di chiusura corrisponde una espirazione.

Facciamo un paio di esempi:

- 1) nell'arch-curl, movimento chiave del **GYROTONIC**®, all'arch (movimento di apertura) corrisponderà una inspirazione, mentre al curl (movimento di chiusura) corrisponderà una espirazione;
- 2) nell'inclinazioni laterali del tronco, all'inizio del movimento (apertura) occorre inspirare, mentre alla fine del movimento (chiusura) occorre espirare.

Nei movimenti con una contrazione molto profonda l'espirazione sarà multipla.

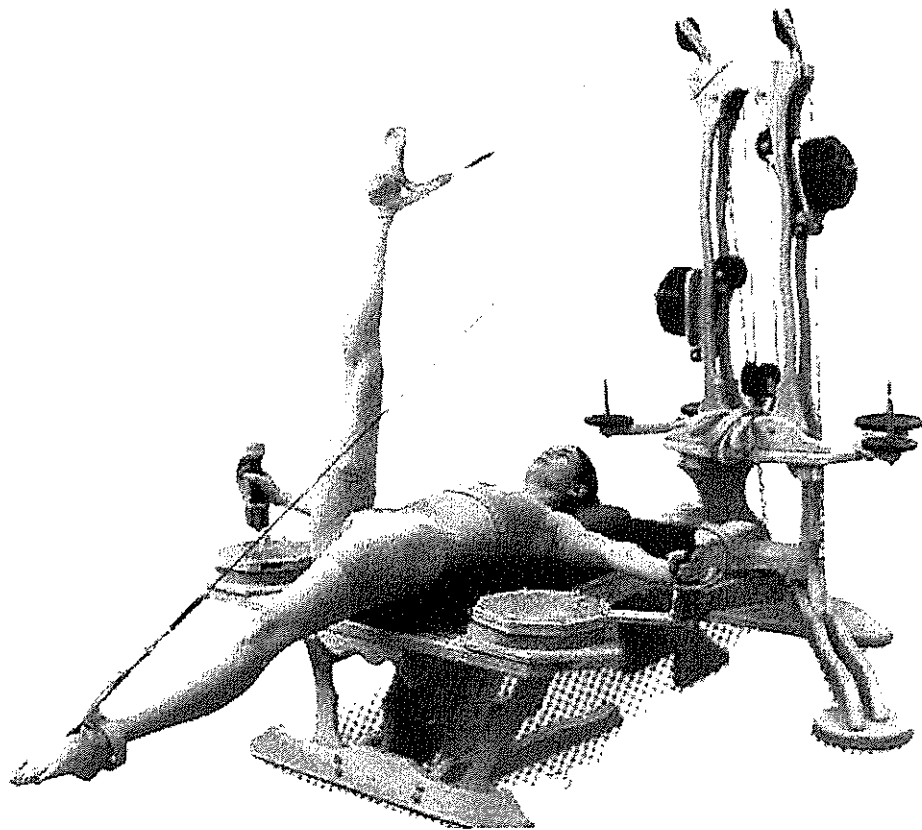
COME FUNZIONA IL GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®

Un sistema di movimento è come utilizzare l'alfabeto dalla A alla Z. A serve B, B serve a C, C prepara per D, D facilita E, ecc. L'"alfabeto" necessita all'intero corpo perché questo possa esprimersi compiutamente, sia negli sport, sia nella danza o semplicemente perché possa essere totalmente funzionale nella vita quotidiana.

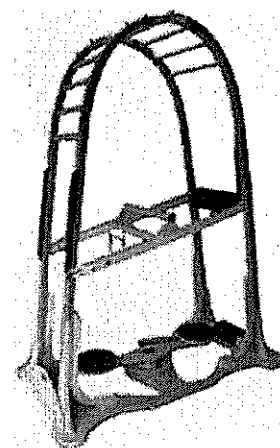
Ma per acquisire una efficiente funzionalità il corpo ha bisogno di una completa libertà e controllo nell'articolazione di tutte le giunture con forza e morbidezza, di un controllo totale sullo scheletro in ogni dinamica, sia voluta che imprevista (una caduta, ecc.), una efficiente circolazione e

funzionalità degli organi interni (polmoni, reni, intestino, fegato, milza, vescica, una buona sudorazione, un veloce recupero metabolico (battito cardiaco, respirazione, fatica muscolare), una coordinazione per muoversi nel modo voluto, percezione e autocontrollo per correggere qualsiasi malfunzionamento o esiti non desiderati.

ATTREZZATURE GYROTONIC®

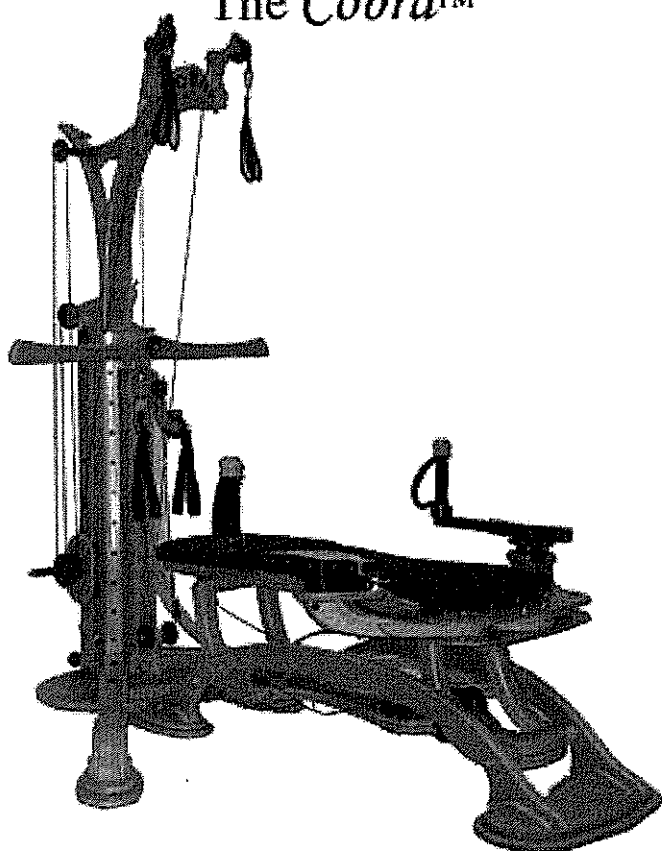


Attrezzature **GYROTONIC®**



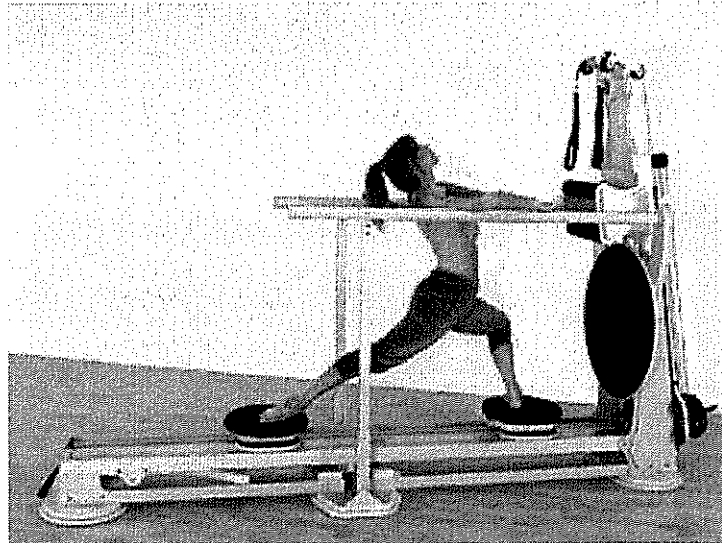
Ladder

The Cobra™

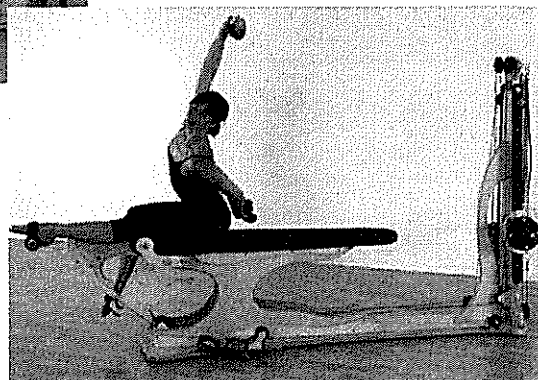
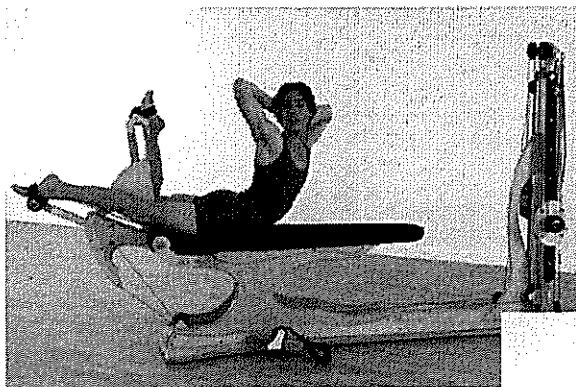


Pulley Tower Combination Unit

Attrezzature **GYROTONIC®**



Jumping-Stretching Board



Leg Extension Unit

Capitolo 2

PRINCIPI DELLA DANZA CLASSICA

Ogni arte ha i suoi principi e questi danno vita alle leggi che regolano l'uso del talento creativo.

Sebbene *La Bella Addormentata* di Petipa, *L'uccello di fuoco* di Fokine, *La fille mal Gardée* di Ashton e *Tema e variazioni* di Balanchine possono sembrare molto differenti tra di loro, essi sono basati sugli stessi principi del movimento e ciò nonostante il fatto che molte delle regole siano state abbandonate per facilitare la creazione del particolare stile di danza, creato, volta per volta, consigliabile per il soggetto rappresentato e per il suo carattere.

Apprendere nel modo più corretto le regole e i principi della danza classica servirà ai futuri danzatori o amatori a ricreare nelle loro esecuzioni e nei loro lavori lo stile e la qualità del movimento che sono necessari per comunicare lo stato d'animo, le emozioni e la trama di ogni coreografia.

Nella danza classica la realizzazione di ogni movimento è limitata, innanzitutto, dalla struttura anatomica dell'individuo e, in secondo luogo, dalla capacità del danzatore di tenere sotto controllo tutti gli organi, i nervi e i muscoli, variando il loro grado di tensione e di rilassamento che cambia al mutare della composizione delle figure durante la danza.

Se si considera, poi, il corpo umano come una “macchina”, allora l'anatomia di ognuno di noi ci rivela che ogni singola parte del corpo, nel suo funzionamento, è collocata con tutte le altre parti singolarmente e con il corpo nel suo insieme.

Da quando John Weaver (1723), per primo, descrisse quali fossero le relazioni reciproche tra le ossa, i legamenti, i tendini e i muscoli (sia tra di loro che in relazione a tutto il resto del corpo) e dopo che, di conseguenza, ebbe fissato alcune determinate regole per la danza, maestri di primaria importanza come Noverre, Blasis, Bournonville, Cecchetti e Vaganova, hanno sostanzialmente rivisto le regole fin allora usate, formulandone in seguito altre totalmente nuove, valide per gli studenti di ogni scuola, indipendentemente dal metodo e dalle tecniche da loro usati.

L'en dehors è la condizione essenziale per la danza classica-accademica e ne è la base; già nel 1760 Jean-Georges Noverre scriveva: “Niente è necessario come la rotazione della coscia in fuori per danzare bene e niente è più naturale agli uomini della posizione contraria”. Per potere eseguire un perfetto en dehors la condizione necessaria è un perfetto equilibrio . Il coccige e il bacino devono essere fissati verso il basso e la colonna vertebrale verso l'alto, come se si tentasse di allontanarli ambedue dalla vita. Il bacino deve essere tenuto in equilibrio sulle gambe, cercando di tenere contemporaneamente le anche allo stesso livello, fatta eccezione per i casi in cui si adatta qualche forma di epaulement o ci si appresta ad una inclinazione laterale; il tronco dalla vita in su deve essere tenuto in equilibrio rispetto al bacino, in modo che le spalle e le anche siano parallele e sullo stesso piano.

Il torace deve essere allungato verso l'alto con le spalle distese e le braccia devono dare l'impressione di proiettarsi verso l'esterno.

I polmoni possono essere così messi in condizione di potersi espandere e contrarre con facilità, assecondando la necessità della respirazione.

Le gambe vanno tenute come se si volesse allungarle dalle anche fino ai piedi; così facendo il corpo viene a trovarsi saldamente in equilibrio su tre punti essenziale: il 1° e il 5° metatarso e il tallone. La testa deve essere tenuta sulla stessa verticale dei piedi, in posizione naturale. Il respiro deve essere profondo e regolare. Non si deve assolutamente percepire il minimo segno di tensione.

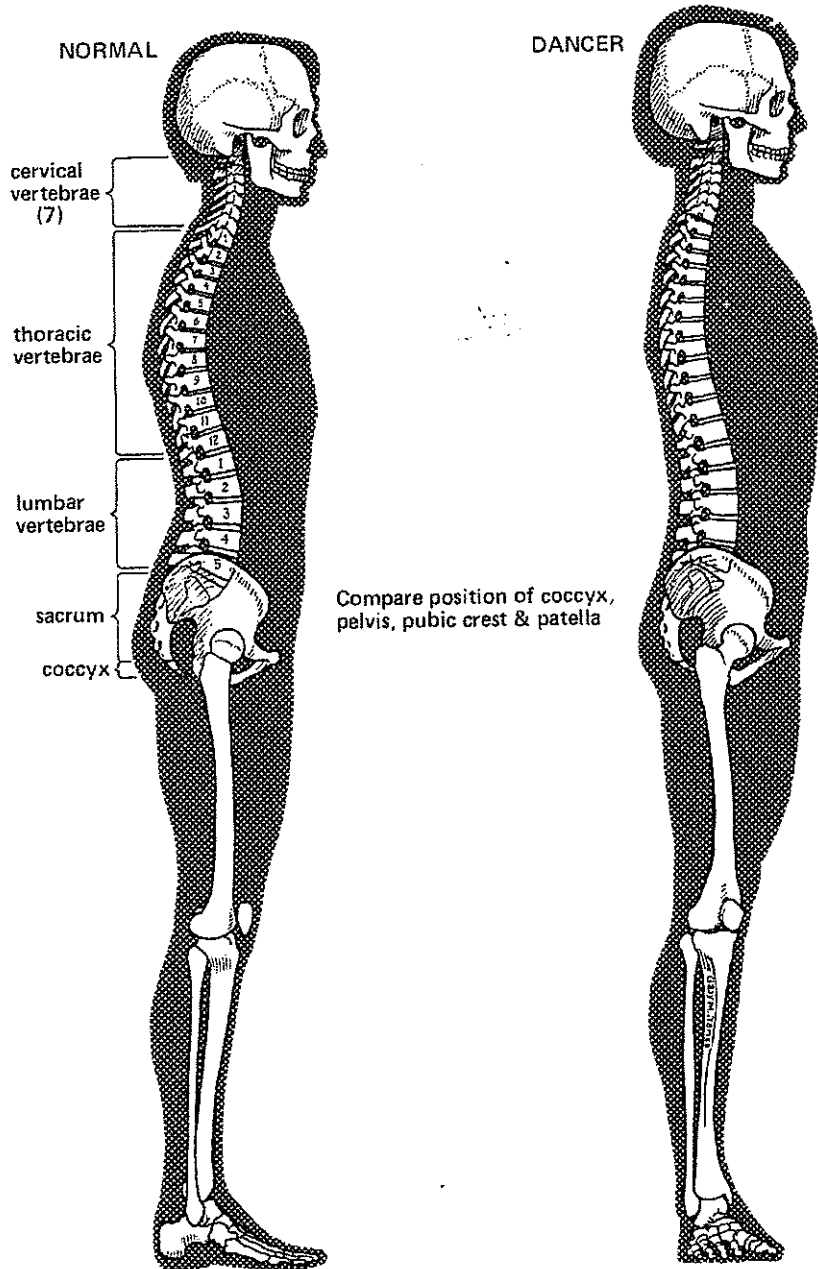
Il raggiungimento di un ottimo "en dehors" implica il saper controllare i fasci muscolari che corrono attraverso le gambe, le cosce, il bacino e lo stomaco.

Le regole per ottenere un buon en dehors sono:

- 1) L'en dehors deve cominciare nelle giunture femorali; le ginocchia e le cosce devono ruotare all'esterno il più possibile, in modo che i piedi si trovino rivolti verso l'esterno;
- 2) ciascun ginocchio deve essere mantenuto in relazione sia alla direzione del piede che della gamba; così facendo sarà sempre in riga o parallelo con il centro del bacino sia in posizione frontale che ruotata;
- 3) i piedi devono compiere una flessione sia plantare che dorsale, muovendosi in direzione dal centro delle ginocchia e non dovranno ruotare né all'interno, né incurvarsi all'esterno rispetto alla caviglia.

"L'en dehors è una necessità assoluta per il ballerino che ambisca alla perfezione e che intenda riprodurre nel modo più puro e plastico un

movimento classico". (Ninette de Valois).



4 The difference between the spine of a normal person and a dancer. Note the difference in the line of the spine and the tilt of the pelvis through the turn-out.

La testa e il tronco rimarranno al centro di questa base, anche quando tutto il peso dovesse essere trasferito su di un solo piede o quando il danzatore dovrà sollevarsi e mantenersi in equilibrio sulla punta di un solo piede. A tal proposito è necessario non irrigidire la colonna vertebrale: le curve naturali di cui essa è dotata devono essere utilizzate come mezzo per riassorbire le pressioni e i colpi dovuti al movimento; la sua flessibilità deve permettere al danzatore di riequilibrarsi in ogni movimento, quando, per comporre i passi e tutte le linee della danza, deve affrontare continue variazioni nell'equilibrio dei passi.

Nella danza, allineamento significa disporre la testa, il corpo, le braccia e le gambe su una linea ideale che muta continuamente.

E' importante per un insegnante considerare non solo ciò che fanno le gambe, ma l'uso corretto di tutto il corpo. Se non c'è allineamento non può esserci en dehors.

Capitolo 3

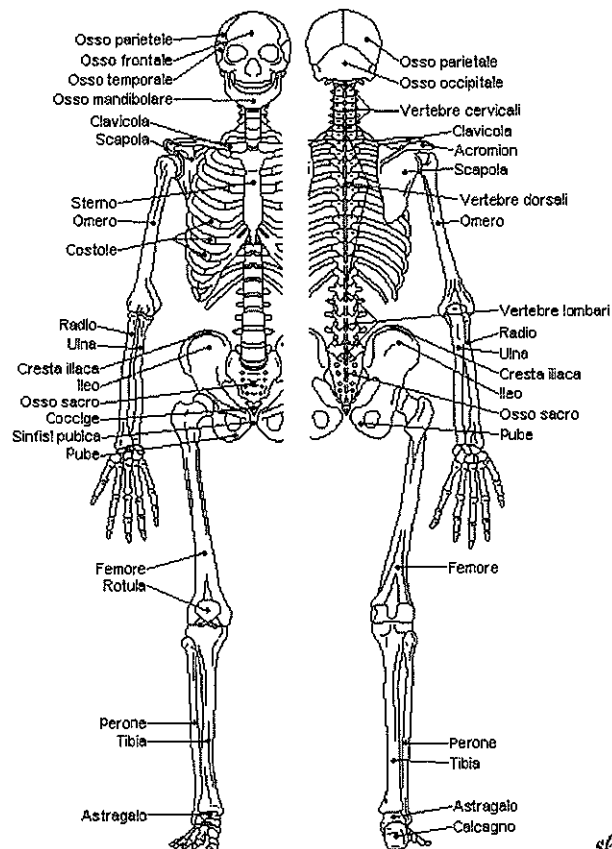
LO SCHELETRO

LO SCHELETRO: sostegno e protezione

Lo scheletro forma l'impalcatura su cui poggiano gli altri tessuti e determina la forma del corpo umano.

Negli esseri umani lo scheletro è composto da due tessuti principali: cartilagine e osso.

Lo scheletro



Lo scheletro viene suddiviso in due parti con funzioni ben diversificate:

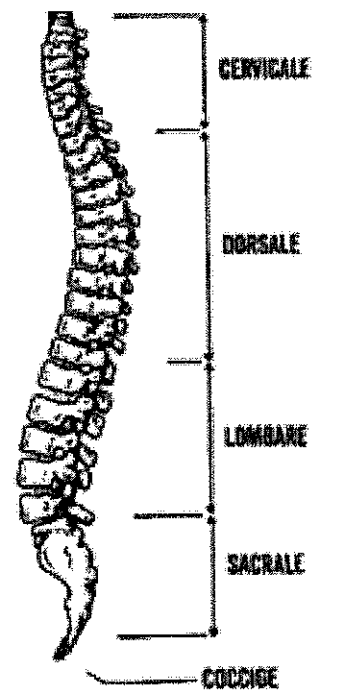
- 1) **Scheletro assiale** o scheletro del tronco o scheletro centrale, formato dal cranio, dalla colonna vertebrale e dalla cassa toracica; ha una prevalente funzione di sostegno e protezione degli organi interni;
- 2) **Scheletro appendicolare** formato dagli arti (superiori e inferiori) e dai cinti o cingoli e svolge una prevalente funzione di movimento e di sostegno.

LO SCHELETRO ASSIALE:

a) **Il cranio:** con il termine cranio si indica l'insieme di ossa che formano la testa. Esso racchiude il cervello e forma, insieme alla mandibola, la parte più pesante del corpo;

b) **La colonna vertebrale:** è il supporto centrale del corpo. E' costituito da 34 elementi ossei sovrapposti chiamati vertebre e caratterizzati da una forma diversa a seconda delle funzioni che svolgono. Nella colonna vertebrale si distinguono 5 regioni nelle quali le vertebre hanno caratteristiche simili:

- **regione cervicale:** è formata da 7



vertebre che permettono la rotazione della testa;

- **regione toracica:** è formata da 12 vertebre sulle quali si articolano le *coste* che formano la *gabbia o cassa toracica*;
- **regione lombare:** è formata da 5 vertebre di dimensioni maggiori rispetto alle altre; esse infatti sostengono la maggior parte del peso del corpo e degli sforzi dovuti alla postura eretta;
- **regione sacrale:** è formata da 5 vertebre saldate tra loro a formare l'osso sacro sul quale si articolano le ossa del *bacino*;
- **coccige:** è formato da 5 vertebre anch'esse fuse tra loro ed estremamente ridotte: nella maggior parte dei vertebrati, esse sostengono la coda, sono separate e di numero variabile.

Le vertebre hanno un foro centrale; poiché sono impilate, i fori costituiscono un condotto cilindrico dove alloggia il *midollo spinale*.

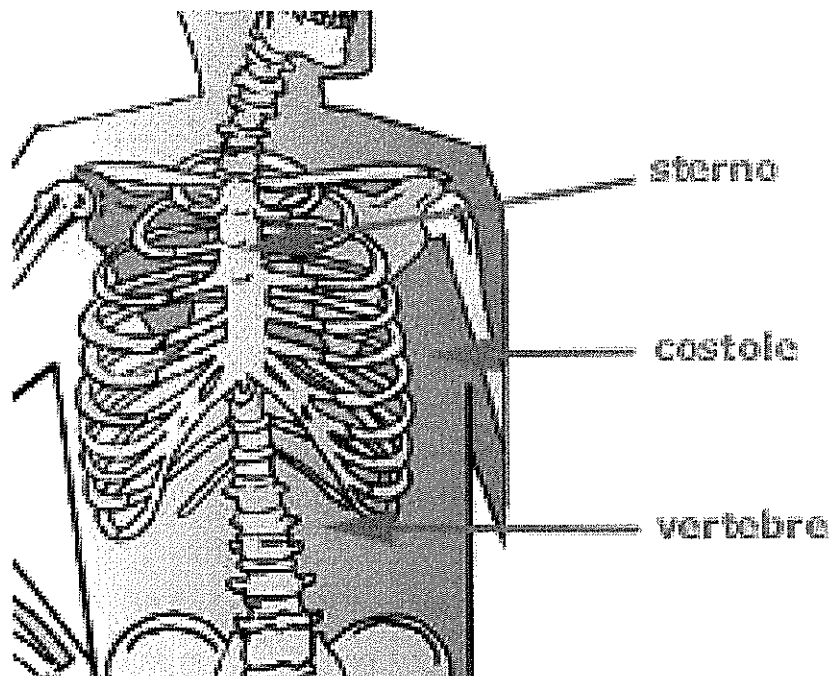
Ogni vertebra ha poi alcune sporgenze arcuate (*processi spinali*) sulle quali si attaccano i muscoli e i legamenti del tronco.

La prima vertebra cervicale (atlante) forma con l'osso occipitale del cranio un'articolazione condilare che permette alla testa movimenti avanti e in dietro. A sua volta, l'atlante si articola a perno sulla seconda vertebra cervicale (epistrofeo): una sporgenza cilindrica della faccia superiore dell'asse si inserisce in un anello della faccia inferiore dell'atlante. Tenuta in sede da un legamento specifico, questa articolazione consente di ruotare e inclinare la testa. La composizione dei movimenti permessi da queste due articolazioni garantisce l'ampia mobilità della testa, principale recettore di stimoli del nostro corpo.

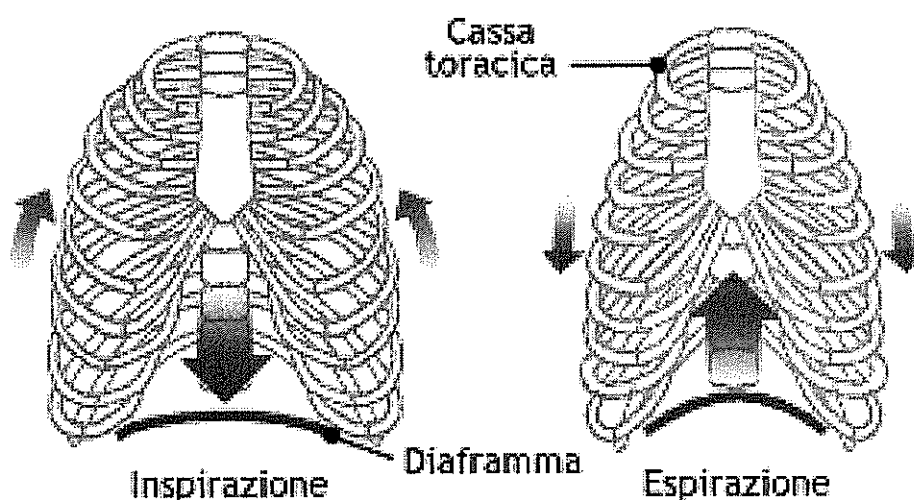
Se le ossa danno potenza alla colonna vertebrale, i *dischi intervertebrali o spinali* costituiti da cartilagine e che si alternano alle vertebre le danno flessibilità: resistenti alla compressione ma più elastici delle ossa, assorbono gli urti.

Inoltre, è grazie a queste articolazioni piatte che la colonna vertebrale si può curvare e ruotare.

c) **la gabbia toracica:** la gabbia o cassa toracica è una impalcatura ossea formata da 12 paia di ossa chiamate *costole* che si articolano posteriormente con le vertebre toraciche. Questa struttura che dà protezione a cuore, polmoni e vasi sanguigni principali e che dà supporto ai muscoli che sostengono gli altri organi addominali, può dilatarsi o restringersi sotto l'azione di muscoli costali.



Ciascuna coppia di costole viene indicata con un numero romano progressivo a partire dall'alto. Le costole propriamente dette sono ossa piatte arcuate: non vengono considerate ossa lunghe, pur essendolo, perchè manca al loro interno il canale midollare. Tutte le costole, ad eccezione di quelle che compongono la coppia I, presentano un solco costale nel quale decorre un fascio di vasi sanguigni e di nervi intercostali. La lunghezza aumenta a partire dalla costa I fino alla costa VIII, per poi diminuire gradatamente; inoltre dalla prima all'ultima costa aumenta l'obliquità con cui queste ossa sono articolate sulle vertebre. Un tratto cartilagineo (cartilagine costale) completa distalmente tutte le costole: esso ha una forma simile a quella delle parti ossee di cui rappresenta la continuazione.



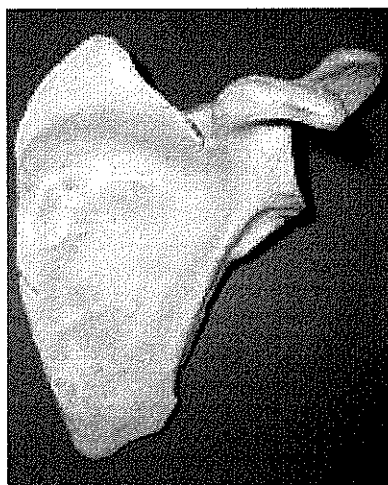
Le prime 7 paia di costole si articolano anteriormente con lo *sterno*, un osso piatto, impari e mediano che chiude la gabbia toracica. Formato da tre segmenti (*manubrio*, *corpo* e *processo tifoideo*) spesso fusi tra loro, lo sterno ha una faccia anteriore

(piano sternale) convessa e rugosa per l'origine di numerosi muscoli del collo, del torace e dell'addome. La faccia posteriore, concava in senso longitudinale, è piuttosto liscia e offre un'origine ai muscoli solo in alto (muscoli degli arti superiori) e in basso (muscoli addominali). Ciascuna costola delle coppie VIII, IX e X è collegata dalla cartilagine costale alla punta della costola che la precede. Le coste dell'11° e 12° paio, infine, restano fluttuanti: queste ossa sono articolate solo alla colonna vertebrale e non si "chiudono" anteriormente. Esse presentano notevoli variazioni individuali.

LO SCHELETRO APPENDICOLARE:

A) IL CINTO SCAPOLARE E GLI ARTI SUPERIORI

Gli arti superiori hanno una struttura simile a quella degli arti inferiori: un *cinto* o *cingolo*, formato da una serie di ossa legate tra loro in modo da circondare il corpo, collega alla colonna vertebrale una serie di ossa lunghe con all'estremità un complesso di ossicini specializzati.



Vista anteriore

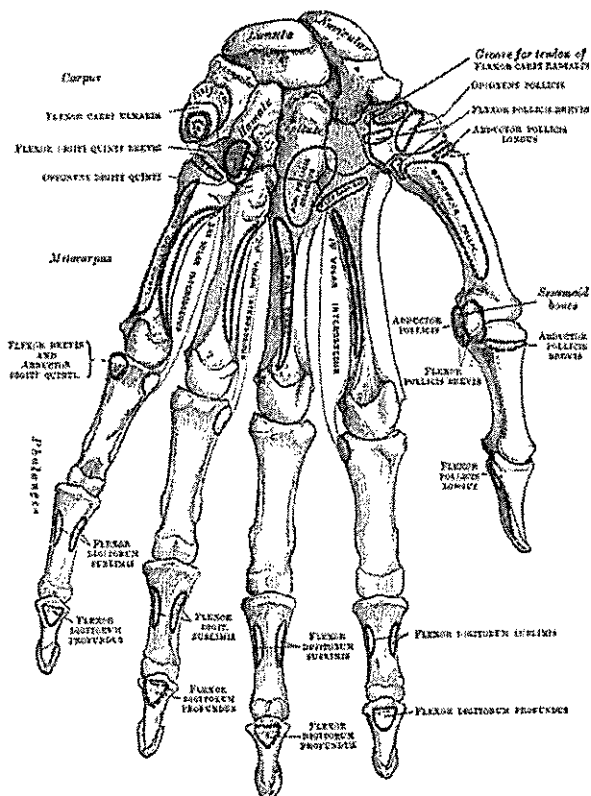


Vista posteriore

Nel caso degli arti superiori, il cinto prende il nome dell'osso più grande: la scàpola, che si trova posteriormente alla gabbia toracica. Insieme alla clavicola, che si trova anteriormente, forma l'articolazione della *spalla* che lega al corpo l'omero, il primo osso lungo dell'arto superiore. Le ossa del cinto scapolare non si articolano sulle vertebre, né sullo sterno, né sulle coste, ma sono strettamente legate al tronco da muscoli e legamenti.

L'omero rappresenta l'ossatura del braccio e si articola distalmente con le due ossa lunghe dell'*avambraccio*: il *radio* e l'*ulna*. Queste, a loro volta, si articolano distalmente con il carpo, un gruppo di ossicini che, insieme agli ossicini del metacarpo e alle falangi, forma la mano.

La spalla, il gomito (fra braccio e avambraccio) e il polso (fra avambraccio e mano) sono articolazioni estremamente mobili, molto meno forti delle corrispettive articolazioni dell'arto inferiore. Esse, infatti, devono garantire la più vasta possibilità di movimento, di presa forte e di manipolazione fine piuttosto che una notevole resistenza agli sforzi. Nella spalla, ad esempio, l'omero poggia in un incavo molto meno profondo rispetto a quello dell'anca: ciò consente al braccio

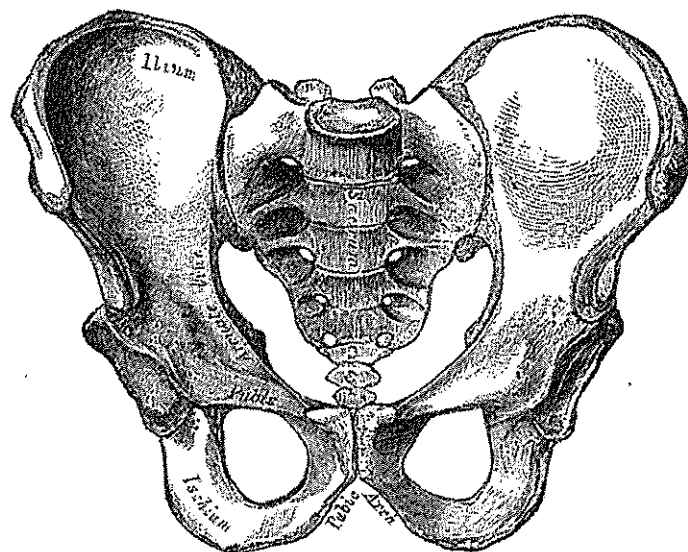


un'ampia gamma di movimenti , ma rende l'articolazione più esposta alle slogature. Il gomito, invece, grazie alla maggiore mobilità delle due ossa dell'avambraccio rispetto alle corrispondenti ossa della gamba, oltre a permettere movimenti "a cerniera" consente anche più ampi movimenti di torsione.

B) IL BACINO E GLI ARTI INFERIORI

Come gli arti superiori, anche quelli inferiori sono collegati alla colonna vertebrale da un cinto o cingolo, che prende il nome di *cinto pelvico*, o *pelvi*, o *bacino*.

A differenza del cinto scapolare, il bacino è formato da tre *ossa dell'anca* che, posteriormente, si articolano saldamente sull'osso sacro e sul coccige, mentre anteriormente si articolano fra loro. A differenza del cinto scapolare, il bacino si trasforma, grazie a questa struttura, in un complesso osseo relativamente rigido, massiccio, ben ancorato alla colonna vertebrale, caratterizzato da una forma concava che lo mette in grado di sostenere gli organi addominali inferiori e di offrire una salda articolazione agli arti inferiori.



E' grazie alle forti articolazioni dell'anca, infatti, che esso collega la parte libera degli arti al corpo, consentendo la camminata bipede e la seduta eretta.

Ciascun osso dell'anca è un osso piatto, costituito da tre ossa (*ileo, ischio e pube*) che, durante lo sviluppo corporeo, si fondono tra loro.

Ogni osso dell'anca si articola con il femore, l'osso della coscia.

A sua volta il femore si articola distalmente con due ossa che costituiscono lo scheletro della *gamba*: una lunga (*la tibia*) e una breve e appiattita (la rotula o patella) nell'articolazione del ginocchio.

Questa è una delle più complesse articolazioni del nostro corpo: mentre le superfici articolari delle ossa permetterebbero un'ampia libertà di movimenti, i notevoli vincoli imposti dai legamenti li riducono ad una semplice flessione ed estensione.

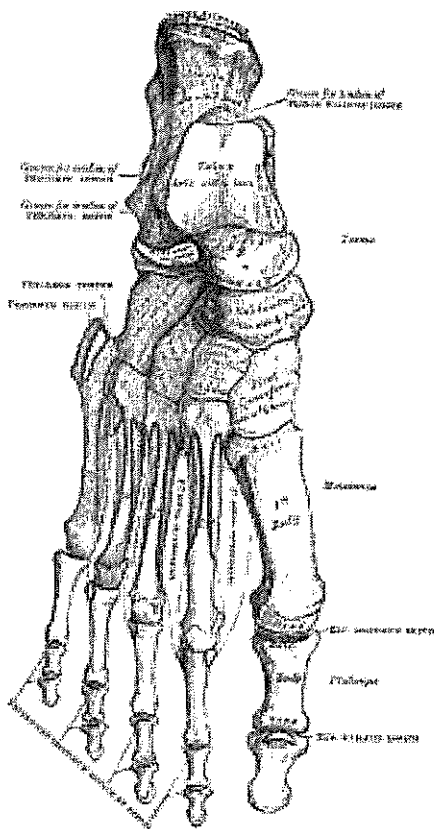
La tibia, come il femore, è un osso lungo, voluminoso e leggermente incurvato: essa si articola latero-posteriormente con il perone o il perone altrettanto lungo, ma molto più sottile, che non raggiunge il ginocchio.

La rotula offre un valido punto di inserzione al muscolo quadricipite del femore. Distalmente, le ossa lunghe si articolano con le brevi *ossa del piede*: quelle del *tarso*, organizzate in due file, una posteriore (comprendente l'astràlago e il calcagno) e una anteriore con scafoide, cuboide e tre ossa cuneiformi, alle quali seguono quelle del *metatarso* (5 piccole ossa lunghe) e le falangi, omologhe per numero e per forma alle corrispondenti ossa della mano.

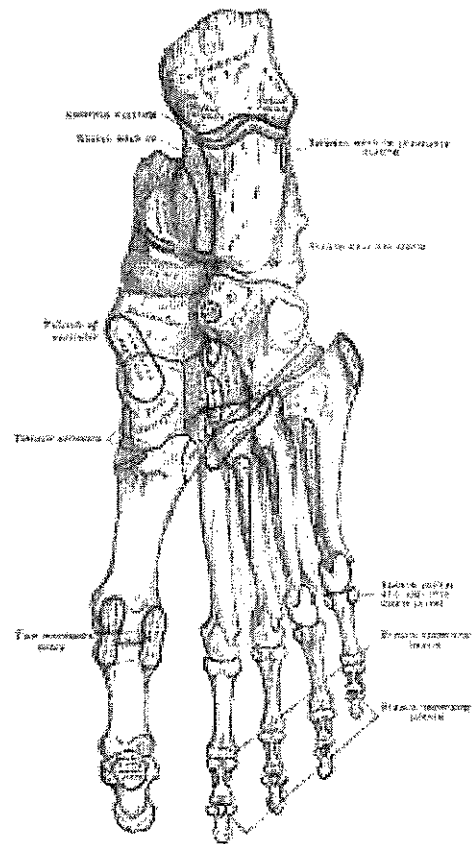
Le falangi decrescono di volume a partire dal secondo dito e ciascun dito, ad eccezione dell'alluce, è formato da tre falangi (che vengono chiamate, a partire dal metatarso, prossimale, media e distale, oppure, prima, seconda e terza).

Le ossa del piede sono legate tra loro con le ossa della gamba da capsule articolari fibrose rinforzate da legamenti che garantiscono la forza e la resistenza e, al tempo stesso, la mobilità necessaria alla camminata.

Ossa del piede destro

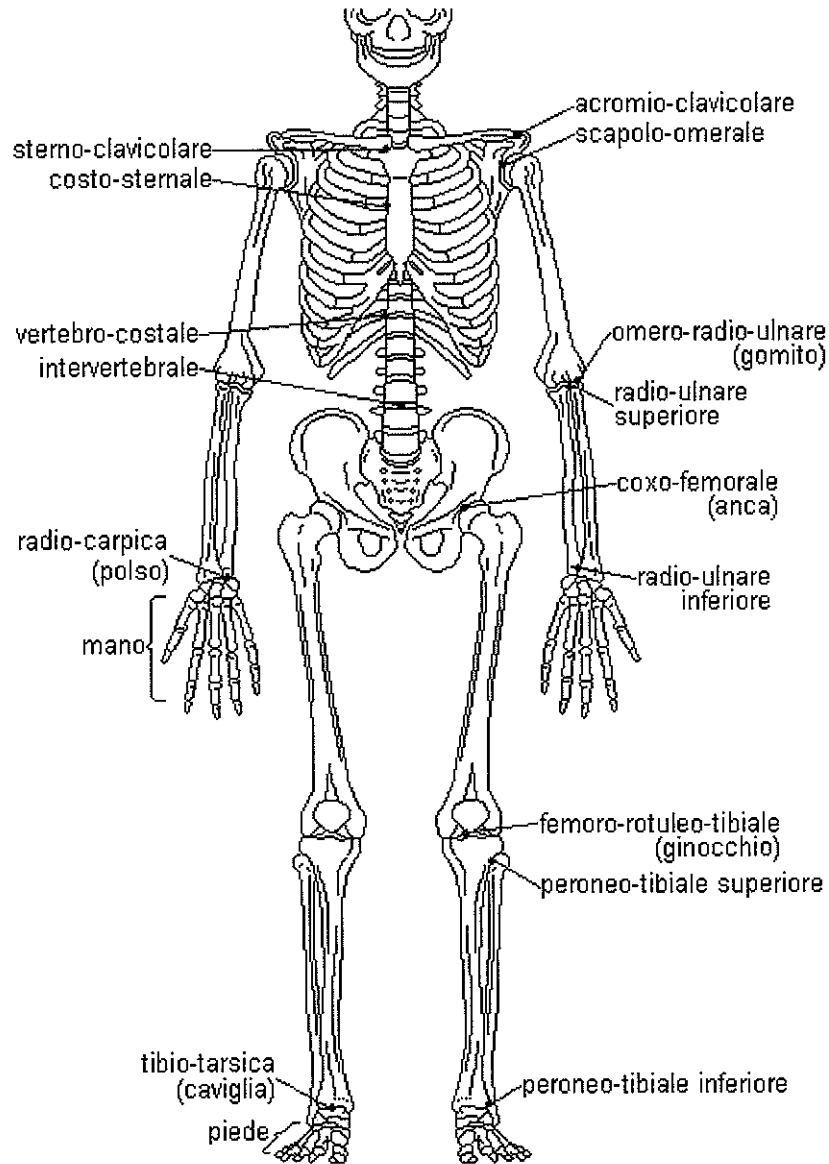


dorso del piede



pianta del piede

Le principali articolazioni

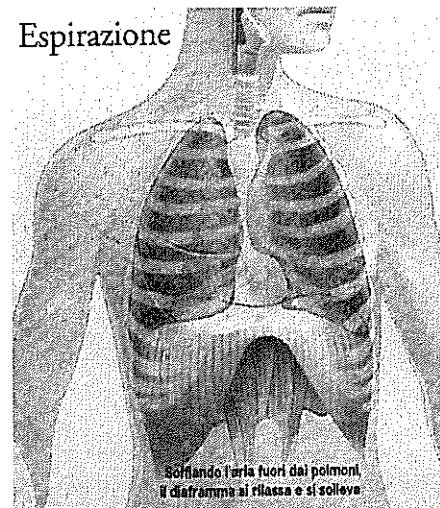
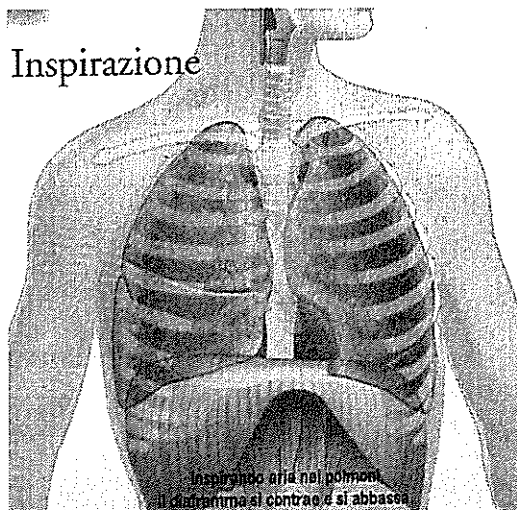


Capitolo 4

LA RESPIRAZIONE

Poiché il respiro genera movimento, iniziamo con la respirazione. Respirare fa parte di un meccanismo automatico che dipende da un segnale inviato dal cervello.

I polmoni si possono espandere e retrarre grazie ai movimenti verso il basso e verso l'alto del diaframma, che fanno aumentare o diminuire l'altezza della gabbia toracica e elevare o abbassare le costole.



Il diaframma, è un grande muscolo piatto a forma di cupola, che si estende a raggiera tra il torace e l'addome.

Quando si contrae il diaframma si appiattisce verso il basso, provocando l'inspirazione. L'espiazione è un movimento passivo: quando il diaframma si rilascia, le strutture elastiche dei polmoni, del torace e dell'addome, come pure il tono stesso dei muscoli addominali, riportano verso l'alto la cupola diaframmatica.

Comunque, quando sia richiesta una espiazione forzata, il diaframma può pure essere sospinto in alto con forza per contrazione attiva dei muscoli addominali contro la cavità addominale. Sicché tutti i muscoli addominali messi insieme costituiscono i più importanti muscoli espiratori.

Per l'espiazione, i muscoli retti addominali, oltre a comprimere in alto contro il diaframma il contenuto della cavità addominale, tirano verso il basso le ultime due costole, riducendo così il diametro antero posteriore del torace.

Capitolo 5

IL GYROTONIC ® APPLICATO ALLA DANZA

ESERCIZI PER LA RESPIRAZIONE

Distesi sul dorso, cuscino sotto la testa, un oggetto sull'addome, ginocchia flesse, braccia lungo il corpo, palme delle mani sul pavimento: inspirare per la durata di tre secondi guardando verso il soffitto; espirare guardando l'oggetto posto sull'addome, così che la colonna cervicale si allungherà attraverso l'arretramento del mento, facendo attenzione a mantenere il tratto lombare sul pavimento.

Lo stesso esercizio sarà eseguito nel momento dell'espirazione con la rotazione delle braccia verso l'esterno e la trazione della mani verso i piedi.

E' molto importante mantenere lo stesso ritmo sia nell'inspirazione che nell'espirazione.

Nell'inspirazione occorre introdurre l'aria spingendola verso il basso, comprimendola sulla vescica. Nel fare ciò ci si aiuterà posizionando le mani sull'addome.

Durante l'espirazione esercitiamo una piccola pressione con l'aiuto delle mani, la prima volta sullo sterno, poi sulle costole.

Nella inspirazione introdurre l'aria dal naso, mentre la bocca rimarrà chiusa. Nell'espiazione aprire la bocca in una forma rotonda ed utilizzare il suono della lettera "O": Così facendo noteremo un arretramento della parete addominale verso l'interno, con lo spostamento dell'osso sacro verso il basso.

Se alla fine trasformeremo il suono da "O" in "A", lo sterno si abbasserà.

Un tipo di inspirazione è quello definita "snoring". L'inspirazione corrisponderà ad un suono come quello del "russare".

Un tipo di espiazione è quella definita squeezing breath, che può essere eseguita in due modalità differenti.

Nel primo emetterà un colpo di tosse seguito da una "o"; nel secondo si effettuerà la spinta della "o" quasi alla fine dell'espiazione.

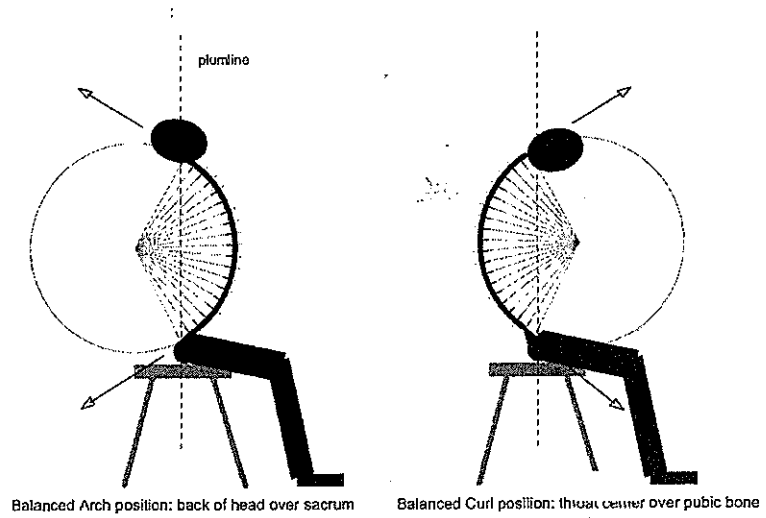
Quando si effettueranno una inspirazione e una espiazione brevi e veloci, sarà chiamato expelling breath.

Un altro tipo di inspirazione ed espiazione altrettanto rapidi, sarà lo sniffing breath: L'espiazione avviene dal naso.

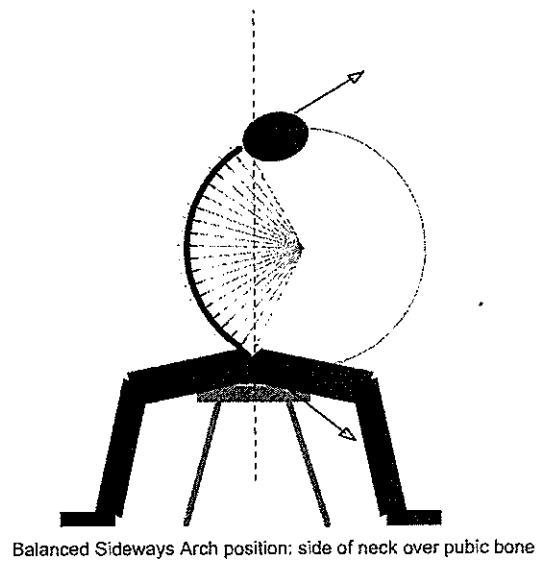
MOBILIZZAZIONE DELLA COLONNA VERTEBRALE

I movimenti fondamentali per la funzionalità della colonna vertebrale e di tutte le strutture connesse ad essa sono:

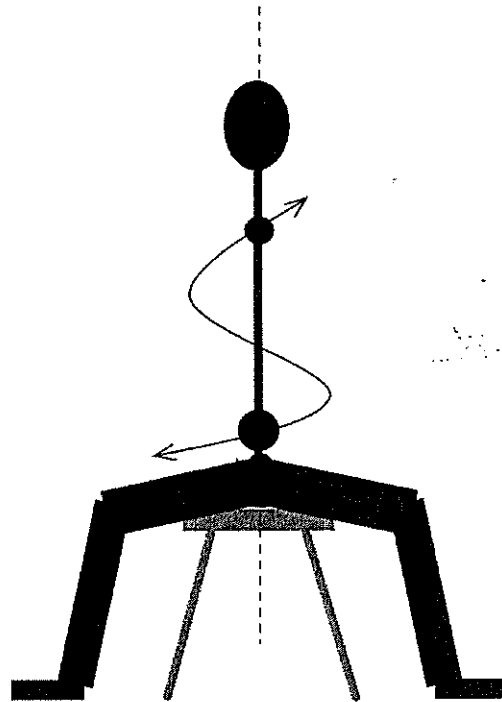
- **Arch e Curl**



- **Sideways Arch**



- **Spiral**



Balanced Spiral position: whole spine aligned and upright

La posizione di **arch** è bilanciata quando è diretta indietro sopra il sacro;

La posizione di **curl** è bilanciata quando il centro della gola è sopra il pube;

Le posizioni di **sideways arch** sono bilanciate quando la parte laterale del collo è sopra il pube.

La posizione **spirale** è bilanciata quando, durante il movimento di rotazione, l'intera colonna è mantenuta allineata ed eretta.

Bisogna fare attenzione a:

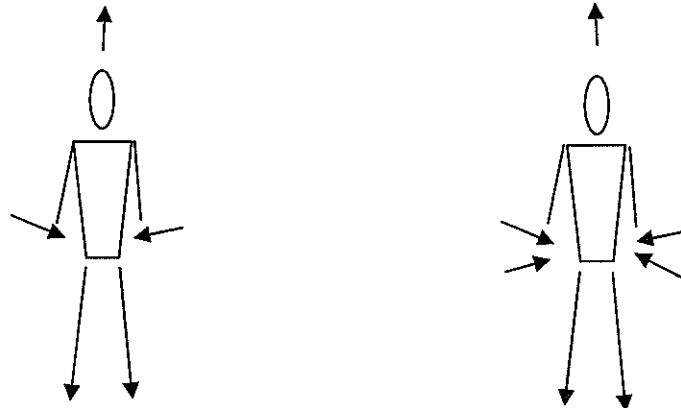
- Partire e ritornare nella posizione sempre eretta e allungata

- Il ritmo è sempre 1°, 2° 3°.
- Inspirare nella posizione allungata ed espirare alla fine.

Durante tutti i movimenti sopra elencati si effettuerà il **Narrowing of the pelvis**. E' il movimento che avvicina le due ossa ischiatiche tra di loro. Come diretta conseguenza avrò una spinta dalla parte superiore verso l'alto in contrapposizione a una spinta verso il basso della parte inferiore.

Questo avverrà sia sulla posizione eretta che in quella seduta.

L'obiettivo finale coinciderà con il lavoro del danzatore teso ad alleggerire il corpo verso l'alto, nell'articolazione coxo femorale avendo come base le gambe libere, ma ben piantate sul pavimento, condizione essenziale per poter sviluppare al meglio la tecnica di piroette e punte.



NARROWING, come sentirlo?

- 1) Seduti al suolo con le gambe in posizione di rana, porre due palline da tennis sotto i glutei, facendo pressione su queste, trovare il giusto equilibrio; avvicinare le due ossa ischiatiche e rilasciare. Come diretta conseguenza si avrà una proiezione della parte superiore verso l'alto. Se al narrowing si aggiungerà la pressione dei talloni l'uno contro l'altro portando i piedi in flessione dorsale, si avrà un rilasciamento verso l'esterno dell'articolazione dell'anca.

- 2) Seduti al suolo, con le gambe allungate davanti al corpo. Porre una pallina tra gli adduttori. Stringere la pallina mentre le ginocchia ruotano verso l'esterno.

- 3) Seduti su uno sgabello. Avvicinare gli adduttori allo sgabello aprendo le ginocchia verso l'esterno.

MOVIMENTI DELLA COLONNA

Partiamo dalla metodologia del GYROCHINESYS ® che agisce sull'intero corpo umano attraverso sette direzioni di movimento della colonna vertebrale: nella flessione, nell'estensione, nell'inclinazione, in torsione, nella circonduzione. Come abbiamo già ribadito il concetto chiave è la fluidità dell'esecuzione del movimento, che avverrà con l'uso della respirazione.

In questo, come in tutti gli esercizi riportati nella presente tesi, il modello della respirazione è quello trattato nel capitolo dedicato al GYROTONIC®.

Si inizia seduti su uno sgabello, partendo in “curl”, ci concentriamo sulla zona pelvica ponendo le dita delle mani (come se fossero le punte di un coltello) su di essa, precisamente tra l’ombelico e il pube, con i gomiti rivolti verso l’esterno, avvicinando i gomiti ai fianchi appoggiando le mani di taglio sull’addome, andare in arch.

Lo sguardo durante l’arch è sulla diagonale opposta.

Sia nella posizione di arch che di curl le gambe devono formare rispetto al bacino un angolo di 90°, con le rotule in linea con i piedi, così che la forza è diretta verso il centro, nel punto in cui si incontrano le gambe chiamato, secondo il lessico del GYROTONIC® seed center.

Tutte e due le posizioni sono accompagnate dalle posizioni dei piedi: rispettivamente (usando la stessa terminologia che riguarda la posizione della colonna) in arch, cioè con le dita sollevate dal suolo per ritrovare il giusto allineamento del piede sul pavimento e in curl, dita in estensione con una forte pressione contro il pavimento, in particolare nello spazio che intercorre tra il primo ed il secondo dito del piede, in modo da percepire il sollevamento dell’arcata plantare.

All’esercizio precedente si darà seguito con sideways-arch.

Con le mani poste ad “anello” ai lati della gabbia toracica, in prossimità delle ultime costole, si esercita una pressione contro di queste, una volta da un lato, un’altra volta dall’altro.

La colonna non resiste a questa spinta, anzi si inclinerà lateralmente una volta da una parte e poi dall’altra. Successivamente si

accompagnerà il movimento anche con l'inclinazione della testa (Cfr. le posizioni della Testa – pag. 45), gli occhi saranno rivolti in alto in direzione opposta a quella dell'inclinazione della testa.

Nella fase finale con le braccia ruotate verso l'interno e allungate verso il busto, spingere le dita della mano verso il basso e inclinare il corpo e la testa lateralmente e ripetere poi dall'altro lato.

Nelle posizioni di sideways-arch le gambe formeranno rispetto al busto un angolo di 180°, proprio per permettere al bacino di muoversi lateralmente. Il piede corrispondente al lato dell'inclinazione laterale è in posizione di arch ed effettua una trazione verso l'interno. L'altro piede è in posizione di curl, con le dita che spingono verso il pavimento.

Si passerà ora alla posizione "spiral", girando il busto a destra: iniziamo il movimento ruotando le ultime costole seguite dalle spalle e infine dalla testa. Gli occhi anticipano il movimento della testa. Le braccia rimarranno appoggiate sulle cosce con i palmi delle mani verso l'alto. In un momento successivo si farà pressione con il palmo di una mano contro la parte interna del ginocchio opposto alla direzione della torsione, mentre l'altro palmo, rimanendo a contatto sopra la coscia, scivolerà indietro in direzione del tronco posizionandosi nell'incavo tra il bacino e la coscia, trazionando il gomito verso l'esterno nella stessa direzione della torsione.

Onde favorire la rotazione del bacino, il piede opposto alla direzione in cui si effettua la rotazione del busto, è in posizione di curl, con le dita che spingono verso il pavimento. L'altro piede è in posizione di arch.

Tutti i movimenti sono sempre accompagnati dal "narrowing of the pelvis".

Capitolo 6

IL GYROTONIC® IN AUSILIO ALLA DANZA

MOVIMENTI DEL TRONCO

Nella danza i movimenti del tronco accompagnano sia i movimenti del corpo e sia i movimenti delle braccia, concorrendo a formare le linee delle pose ed accentuare le dinamiche dei movimenti.

Grazie alla mobilità della colonna vertebrale si potranno effettuare in avanti, indietro, di lato e in rotazione, divenendo, così, parte integrante di pose, passi o port de bras.

I movimenti fondamentali usati nel GYROTONIC® per la mobilizzazione della colonna vertebrale, come l'arch-curl, sideways arch, spiral, sono fondamentali per la consapevolezza di ogni movimento del tronco usato nella danza.

A supporto di quanto fin qui asserito, si riportano, di seguito, alcuni esercizi esplicativi:

A) distesi sul dorso, gambe parallele, le ginocchia flesse, comprimere le caviglie tra di loro, le ginocchia leggermente distanziate, avvicinare gli adduttori:

- 1° – espirando - spingere il bacino e le dita dei piedi in avanti e le spalle contro il suolo. Sollevare il bacino e il torace verso l'alto: il corpo viene così a trovarsi in una posizione inclinata rispetto al suolo.
- 2° – inspirando (snoring), ritornare nella posizione di partenza, portando in basso prima il torace e poi il bacino.

B) porsi in ginocchio, seduti sui talloni, congiungere le mani incrociando completamente le dita con le palme della mani rivolte verso il busto:

- 1° – inspirando – allargare i gomiti lateralmente, sollevare le braccia arrotondate fino all'altezza del diaframma;
- 2° - espirando – girare i polsi portando le palme della mani verso l'alto e stendendo i gomiti.
- 3° - ispirando – ruotare i polsi verso il corpo;
- 4° - espirando – abbassare le braccia con le palme rivolte verso l'esterno.

C) in posizione eretta, con i piedi in parallelo, le ginocchia flesse,

- 1° - ispirando – effettuare una digito pressione contro l'osso sacro, i gomiti flessi e rivolti indietro.
- 2° - espirando - esercitare una pressione verso il basso del sacro, stimolandolo il sacro in arch (movimento tridimensionale):

D) in posizione eretta, con le braccia rivolte verso l'alto a mo' di "V" e con le palme della mani rivolte verso l'esterno:

- 1° – appoggiare le dita della mani contro lo sterno, flettere gli avambracci rimanendo con i gomiti rivolti verso l'alto;
- 2° – spingere lo sterno verso il basso, curvando così il tratto dorsale;
- 3° - le dita delle mani contro la parete addominale, esattamente tra il pube e l'ombelico;
- 4° - spingere le dita contro la parete addominale, curvando così il tratto

lombare;

5° - toccare con le palme della mani il suolo;

6° - spingere le palme della mani contro il pavimento, mentre la colonna deve rimanere nella posizione di "curl"

7° - mantenere la posizione respirando e ispirando consecutivamente

8° - espirare profondamente (squeezing breath);

Tutta la sequenza verrà accompagnata da espirazioni lunghe e profonde, intervallate da brevi inspirazioni a mo' di singhiozzo (inspirazione clavicolare).

LE POSIZIONI DELLA TESTA

Nella danza gli atteggiamenti della testa sono prevalentemente regolati dallo sguardo e dal rapporto di questi con le mani e la direzione del corpo.

Possiamo dire che le posizioni della testa si basano fondamentalmente su quattro movimenti anatomici: rotazione, inclinazione, flessione ed estensione.

Nel **GYROTONIC**® tutti i movimenti del corpo sono accompagnati da quelli della testa e principalmente dallo sguardo e, come stabilito in uno dei dieci punti che caratterizzano l'esecuzione degli esercizi di Horvath, è lo sguardo che guida il movimento e di conseguenza anche quello della testa.

Al fine di ottenere una maggiore ampiezza di movimento, tutti gli esercizi saranno preceduti da quello degli occhi che anticiperà, quindi, quello della testa.

Durante la flessione (nel curl), prima di iniziare il movimento, si avrà cura di dirigere gli occhi verso il basso.

Nell'inclinazione (sideweys arch) gli occhi si dirigeranno nel senso opposto a quello del movimento.

Nella rotazione (spiral) gli occhi sono diretti indietro, oltre la spalla.

Nell'estensione (arch) gli occhi guarderanno in alto e indietro.

Notevole importanza è data alla forza dello sguardo che andrà oltre ciò che si sta guardando, creando una sorta di linea ideale tra gli occhi e il punto focalizzato.

MOBILITA' DELLE MANI E DELLE BRACCIA

Nella danza si attribuisce alle mani un ruolo molto importante, nella definizione sia espressiva che dinamica di tutti i passi, correlandone costantemente i movimenti con quelli della gambe e con quelli dello sguardo, assumendo nella sua continua mobilità due atteggiamenti: la posizione di base, raccolta e leggermente morbida e una allungata.

E' molto importante, perciò, lavorare sulla scioltezza muscolare e

sulla mobilità sia della mano che delle dita. A tale proposito gli esercizi che seguono, utilizzati nella metodologia Girokinesys ®, mirano a tale obiettivo.

ESERCIZI PER LE MANI

Seduti su uno sgabello, distendiamo le mani:

- premere e schiacciare le dita delle mani;
- distendere il tessuto tra di esse;
- farle scrocchiare;
- scrollare le spalle e le braccia per riportare le articolazioni che le compongono in linea;
- sollevare leggermente le spalle inspirando; espirando, spingerle vigorosamente in basso in modo da creare un eco di movimento fino alle mani che andranno a sollevarsi lateralmente;
- battere le mani tra di loro, contrapponendo le palme l'una contro l'altra come una ventosa;
- con le mani giunte staccare le palme ed esercitare la pressione delle dita di una mano contro le dita dell'altra;
- intrecciare le dita, staccare le palme, stendere le dita e continuare a spingere una mano contro l'altra;

- poi, con le dita serrate e flesse, spingere le palme l'una contro l'altra;
- spingere il polpastrello di un dito uno alla volta, l'uno contro l'altro, iniziando: I e II, I e III, I e IV, I e V, ruotando il polso esternamente ed internamente;
- ripetere al contrario;
- Spingere uno contro l'altro due dita alla volta, nel seguente ordine: I e II, II e III, III e IV, IV e V, ruotando il polso esternamente ed internamente;
- Unire indice e pollice sovrapponendo il polpastrello dell'indice sopra l'unghia del pollice, poi aprire le mani con forza. Ripetere l'esercizio interessando tutte le altre dita;
- Ripetere l'esercizio al contrario;
- Spingere le palme delle mani uno contro l'altro posizionandole in senso inverso;
- Rimanendo nella stessa posizione flettere le dita che si troveranno in contatto tra di loro le une contro le altre, trazionandole verso l'esterno;
- Mani giunte, spingere le palme l'una contro l'altra;
- Mani giunte, intrecciare le dita e trazionarle verso l'esterno senza staccarle.

ESERCIZI PER LE BRACCIA

Le braccia, oltre ad aiutare il danzatore a mantenere l'equilibrio, sono la cornice in cui si muovono la testa e il tronco.

Il loro ruolo è assolutamente fondamentale per “per dare continuità al flusso dell'azione, aiutare a dare completezza e armonia alle linee disegnate dai passi”, così come sosteneva Petipa.

Le braccia, così come le mani, giocano un ruolo vitale per comunicare compiutamente il significato di ciò che si vuole esprimere, trasmettere o rappresentare.

Senza un linguaggio non è possibile trasmettere il pensiero, così come senza l'uso delle braccia e delle mani è come se il danzatore fosse muto.

Le braccia e le mani devono essere usate con semplicità e naturalezza, sia quando esse vengono usate per compiere un movimento fluido e sia quando restano ferme.

I movimenti delle braccia tendono a coinvolgere naturalmente tutto il cingolo scapolare e la parte superiore del tronco, ma nella danza occorre evitare questo coinvolgimento. E' necessario tenere la colonna vertebrale in allungamento (facendo attenzione che essa rimanga sempre elastica) e riuscire a muovere le braccia liberamente all'interno della propria articolazione, sia quando si portano dall'alto in basso e viceversa, o all'interno e all'esterno della figura.

Il danzatore deve sentire che le braccia tracciano una linea circolare interna al suo corpo, riuscendo a percepire il movimento come

parte di una linea curva continua.

In questo capitolo viene proposto un programma di esercizi relativo al cinto scapolare, Tali esercizi sono tesi a realizzare un lavoro non solo di preparazione all'impostazione del cinto scapolare e delle braccia, ma anche e soprattutto di correzione dei vizi posturali insorgenti o consolidati.

Tutti gli esercizi sono accompagnati da una respirazione lenta e controllata: sia l'inspirazione che l'espiazione dovranno durare tre secondi per un controllo della parete addominale, una elongazione della colonna verso l'alto e del sacro verso il basso, con la raccomandazione di non abbandonare mai la posizione del narrowing of the pelvis, accompagnata dalla spinta dei piedi in curl contro il pavimento.

Esecuzione:

A) seduti su uno sgabello, braccia lungo il corpo:

- 1° - inspirando - mantenendo i gomiti orientati lateralmente; portare le palme delle mani a contatto con l'incavo tra il bacino e la coscia.
- 2° - espirando - spingendo le dita delle mani e le spalle verso il basso; sollevare le braccia lateralmente fino alla posizione orizzontale.

B) seduti su uno sgabello, braccia lungo il corpo, palme delle mani rivolte verso le cosce:

- 1° - inspirando - ruotare le braccia in dentro trazionando le dita della mani verso il basso;
- 2° - espirando - ruotare le braccia verso l'esterno divaricando ed estendendo le dita della mani ruotando le palme in fuori con il dito mignolo che spinge in avanti.

C) seduti su uno sgabello, braccia lungo il corpo

- 1° - inspirando - ruotare le braccia verso l'esterno trazionando le dita delle mani verso il basso;
- 2° - espirando – elevare lateralmente le braccia arrivando con le mani in direzione del soffitto; guidare il movimento con il mignolo, in modo da stabilizzare e consolidare la rotazione del braccio;
- 3° - inspirando – rimanendo nella posizione :
- 4° - espirando – ritornare nella 1° posizione, mantenendo le braccia ruotate verso l'esterno e ripercorrendo a ritroso l'arco descritto con le braccia.

D) seduti su uno sgabello, braccia sollevate lateralmente fino alla posizione orizzontale con gli avambracci (posizione a candeliere), le palme della mani ruotate in avanti:

- 1° - inspirando - sollevare le spalle verso l'alto facendo attenzione a non abbassare i gomiti;
- 2° - espirando - spingere i gomiti verso l'esterno e abbassare le spalle.

E) - stessa posizione di partenza dell'esercizio D):

- 1° - inspirando – sollevare le spalle verso l'alto;
- 2° - espirando – spostare le spalle in avanti e abbassarle.

F) - stessa posizione di partenza dell'esercizio D):

- 1° - inspirando – sollevare le spalle verso l'alto;
- 2° - espirando – spostare le spalle indietro abbassarle.

G) seduti su uno sgabello, braccia lungo il corpo,

- 1° - inspirando – chiudere i pugni orientando il mignolo al centro della palma della mano, ruotare le braccia verso l'interno;

- 2° - espirando – trazionare le braccia verso il basso, ruotarle verso l'esterno e sollevarle lateralmente fino a portarle in alto in una posizione arrotondata con i gomiti orientati lateralmente e i polsi ruotati verso l'interno (3.a posizione). Fare attenzione a mantenere i pugni serrati con forza.;
- 3° - senza modificare la posizione descritta al punto precedente, inspirare ed espirare stringendo i pugni e ruotando i polsi verso l'interno.

H) seduti su uno sgabello, braccia lungo il corpo:

- 1° - inspirando – con le palme della mani rivolte verso il basso sollevare le braccia davanti al corpo, fino all'altezza del diaframma;
- 2° - espirando – ruotare le braccia verso l'esterno, chiudere le mani a pugno con il mignolo a contatto del centro delle palme, flettere gli avambracci in direzione della braccia, spingendo i gomiti verso l'esterno e verso l'alto, mentre le spalle in opposizione spingono verso il basso.

I) seduti su uno sgabello, braccia lungo il corpo:

- 1° - inspirando – con i pugni chiusi e con il mignolo a contatto del centro delle palme delle mani, sollevare le braccia in avanti extraruotandole e poi flettendole in alto fino a che i pugni raggiungano una posizione poco sopra il capo.
- 2° - espirando – portare i gomiti verso l'esterno, girando i polsi verso il soffitto, aprire le mani distendendo le dita , riportare le braccia lungo il corpo aprendole lateralmente.

L) seduti su uno sgabello, braccia lungo il corpo:

1° - inspirando – congiungere le mani incrociando completamente le dita, arrotondare le braccia e sollevarle fino all'altezza del diaframma;

2° - espirando - girare i polsi, portando le palme della mani verso l'esterno, serrare le dita della mani cercando nello stesso tempo di separarle (con la sensazione di infilare e sfilare), trazionare i gomiti verso l'esterno.

M) lo stesso esercizio di cui al punto precedente, con la variante delle braccia in alto.

N) seduti su uno sgabello, congiungere le mani incrociando completamente le dita, arrotondare le braccia e sollevarle in alto, ruotare i polsi portando le palme delle mani verso il soffitto, trazionare i gomiti verso l'esterno.

1° - inspirare;

2° - espirando – descrivere un cerchio uniforme muovendo le braccia in avanti, lateralmente, indietro, lateralmente.

LE POSIZIONI DEI PIEDI E DELLE GAMBE E LA LORO MOBILIZZAZIONE

Già nella seconda metà del seicento le posizioni dei piedi erano considerate la struttura portante di tutti i passi, in quanto definivano l'assetto dei piedi alla partenza, all'arrivo e nelle fasi di transizioni.

Proprio all'Académie royale de danse si deve la codificazione e la

numerazione delle forme di base con il peso del corpo su entrambi gli arti.

Poiché nell'esecuzione delle posizioni dei piedi e delle gambe è fondamentale l'appoggio dei piedi (1° e 5° metatarsale e tallone) sul pavimento per la mobilitazione delle anche, sarà bene eseguire i seguenti esercizi basilari dell'hamstring series del GYROTONIC®.

PRELIMINARI

Seduti, con una gamba posata sull'altra, impugnare il piede ed effettuare il seguente massaggio:

- accompagnata da una lenta espirazione, separare due dita alla volta come se aprissimo una forbice;
- tirare le dita, uno alla volta, con la sensazione di tremolio, stimolando il tessuto;
- massaggiare le dita;
- massaggiare ed espandere le piante dei piedi, specialmente lungo l'arco interno del piede, mantenendo le dita flesse;
- far schioccare le dita, e il metatarso;
- mobilitare la caviglia inserendo le dita della mano tra quelle del piede, facendole compiere una circonduzione sia interna che esterna.

Tenendo il piede impugnato con una mano:

- fargli compiere una semicirconduzione esterna e con la spinta del pollice contro l'arcata plantare, fargli eseguire una flessione dorsale;

- seduti con i piedi al suolo, camminare con le dita in arch e curl in avanti e in dietro;
- flettere e stendere alternativamente le gambe pensando, nel momento della flessione, a trazionare il tallone verso se stessi;
- stendere le gambe alternativamente con il piede una volta in flessione dorsale e una volta in flessione plantare.

ESERCIZI:

- 1) Seduti al suolo con le gambe tese. Facendo pressione sui talloni, attraverso la flessione plantare del piede, compiere una leggera flessione di un'anca e del ginocchio. Estendere il ginocchio, aprendo e spingendo la parte interna del cavo popliteo verso il pavimento, insieme alla flessione dorsale del piede.
- 2) Seduti per terra, con le gambe allungate e divaricate in una grande "V", compiere una flessione plantare della caviglia, avendo l'accortezza di non spostare i talloni dal suolo; come conseguenza le ginocchia si fletteranno trazionando le teste dei femori all'esterno delle proprie sedi.
- 3) Seduti al suolo con le gambe allungate e divaricate in una grande "V", alternare la flessione plantare del piede a quella dorsale accompagnata, quest'ultima, da una flessione plantare delle dita. I due movimenti inizieranno con una piccola ampiezza di spostamento e, come il propagarsi di un'onda sonora, assumeranno un'ampiezza sempre maggiore.

- 4) In appoggio con due mani alla sbarra, il corpo è rivolto ad essa, con le gambe divaricate: una gamba si trova ruotata verso l'interno, in parallelo, l'altra è ruotata verso l'esterno. Trazionare il tallone della gamba ruotata in fuori, verso il centro del corpo e, contemporaneamente, flettere il ginocchio direzionando la rotula in alto; spostare il peso del corpo indietro verso il margine esterno del piede stendendo il ginocchio e, compiendo un semicerchio, ritornare con il peso perpendicolare al tallone.

- 5) Seduti al suolo, gambe allungate, eseguire una flessione dorsale del piede insieme a quella del ginocchio, che dovrà rimanere in linea con il secondo dito del piede. Nel compiere la flessione dorsale del piede, pensare di tenere a contatto contro e di fronte ad una immaginaria superficie il 1° ed il 5° metatarso ed il tallone. Estendere il ginocchio cercando il contatto con il suolo con la parte interna del cavo popliteo.
Per sentire meglio questa distensione posizionarsi in ginocchio seduto su i piedi: spingere un ischio contro il tallone corrispondente, estendere una gamba lateralmente con il piede in flessione dorsale, compiere una flessione del ginocchio, quindi estendere il ginocchio spingendo la parte interna del cavo popliteo verso il suolo.

- 6) Seduti sul suolo in posizione di rana, compiere una flessione dorsale della caviglia, mantenendo i talloni in contatto e spingerli uno contro l'altro. Toccare i talloni con le mani mentre la colonna va in curl ed esercitare una pressione tra questi e le dita della mano.

- 7) Allungarsi sul dorso con le gambe piegate e i piedi appoggiati a

piatto contro il muro. Sollevare il bacino e portarlo in linea con le cosce, le braccia lungo il busto premono contro il pavimento. Stendere le ginocchia: così facendo il corpo si allungherà nella direzione opposta ai piedi, fino a sollevare i talloni dalla parete, rendendo più mobile e libera l'articolazione dell'anca ed effettuando un inconsapevole relevè.

IL CENTRO DEL CORPO

Nella danza, per definizione, il bacino rappresenta il baricentro del corpo.

In realtà questo è un punto che corrisponde alla base del sacro. Il sacro, come s'è detto, è l'osso mediano e posteriore del bacino, posto tra le due ali iliache e insieme formano l'articolazione sacro-iliaca.

E' fondamentale acquisire la percezione di quest'osso per la metodologia sia del GYROTONIC® che della danza.

Esemplifichiamo questo concetto con i seguenti esercizi:

- 1) distesi sul dorso al suolo, disporre due palline da tennis tra il suolo e l'osso sacro, e, inspirando ed espirando, esercitare una pressione contro di esse;
- 2) sedersi sul bordo di una panca appoggiando l'osso sacro, sdraiarsi e rilassare il torace e le gambe (respirazione sniffing breath);
- 3) seduti al suolo, con le gambe piegate, piedi e ginocchia uniti, in appoggio sui gomiti: inspirazione snoring breath ed espirazione squeezing breath. Con la pressione dei piedi contro il suolo, delle

spalle verso il basso, della testa contro un immaginario muro dietro il busto, espirando, le costole scendono verso il basso, gli addominali vanno verso la colonna, sollevando come conseguenza una gamba verso il busto;

- 4) Seduti al suolo con le gambe piegate, ginocchia e piedi tenuti a contatto, la colonna è in curl, le mani sono dietro il busto con le palme al suolo, i gomiti sono piegati e direzionati indietro: inspirazione snoring breath, espirazione squeezing breath.

Durante l'inspirazione (snoring) spingere i piedi contro il suolo, premere le ginocchia fra di loro, la testa contro un immaginario muro dietro il busto; durante l'espirazione squeezing breath la spinta della parete addominale contro la colonna farà assumere al tronco una posizione curvata a mo' di culla e conseguentemente le gambe, rimanendo sempre con le ginocchia piegate, si solleveranno dal suolo consentendo un dondolio del corpo.

Capitolo 7

Applicazione del Gyrotonic® nei principali movimenti della danza

IL PLIÈ'

Il pliè, ovvero la mezza flessione sulle gambe è un esercizio fondamentale. Non esiste passo che venga eseguito senza pliè e da ciò si può comprendere l'importanza dello studio corretto e approfondito di questo esercizio.

Lo studio dei passi preparatori inizia con la flessione e allungamento di un pliè e il danzatore decide, di volta in volta, la fluidità più adatta per dare slancio al movimento successivo.

E' bene quindi che l'allievo percepisca da subito la consapevolezza dell'uso del pliè.

Pliè significa dare spazio alle articolazioni; l'obiettivo da raggiungere è quello di eliminare qualsiasi tensione muscolare nella pianta del piede creando spazio sia nell'articolazione della caviglia che in quello dell'anca.

Data la traduzione specifica del termine pliè, cioè piegare, lo si esegue troppo spesso come movimento bidimensionale, limitandolo a un trasferimento di peso del corpo verso il basso nel momento della discesa

e verso l'alto in quello della risalita.

In virtù del fatto che si parte da una rotazione esterna degli arti inferiori e da un movimento di flessione dell'anca, del ginocchio e della caviglia, il pliè dovrà essere effettuato come un movimento tridimensionale pensando ad una spirale che parte dal bacino verso il tallone e che dal tallone risale verso il bacino, mantenendo in connessione tra di loro la testa del femore, il ginocchio, l'articolazione della caviglia e le dita del piede.

Nel momento della discesa penseremo a:

- avvicinare le ginocchia in direzione del bacino, avendo l'accortezza di mantenere gli ischi sui talloni;
- trazionare i talloni l'uno contro l'altro;

Il movimento ascensionale partirà:

- dall'estensione delle ginocchia indietro (aprendo il cavo popliteo) e in alto in direzione del bacino;
- dalla pressione dei piedi contro il pavimento e precisamente tra il primo e il secondo dito.

Esercizi preliminari

- 1) In appoggio con le mani alla sbarra, il corpo rivolto ad essa, con le gambe in seconda posizione allargate, narrowing of the pelvis, trazionare il tallone verso il centro del corpo e contemporaneamente flettere il ginocchio, pensando di dirigere la rotula in alto verso il bacino. Spingere le dita del piede contro

il pavimento ed estendere il ginocchio. Ripetere con l'altra gamba e poi con tutte e due.

- 2) In appoggio con le mani alla sbarra, il corpo rivolto ad essa, con le gambe in prima posizione, effettuare un pliè, spostare il bacino all'indietro per spingere nuovamente le ossa ischiatiche sopra i talloni e ristendere le ginocchia.
- 3) In appoggio con le mani alla sbarra, il corpo rivolto ad essa, con le gambe in prima posizione, inspirazione snoring, pieghiamo le gambe, espirazione squeezing, stendiamo le gambe. Durante entrambi i movimenti pensare che la parte posteriore della testa spinge contro una parete immaginaria posta alle spalle.

BATTEMENT TENDU

Per battement tendu si intende l'apertura controllata di una gamba in estensione strisciando per terra la pianta del piede che termina con la punta del piede teso con le dita che sfiorano il pavimento.

I movimenti del piede in flessione plantare devono avvenire facendo riferimento all'asse del piede e, per ottenere questo, occorre esercitare attentamente il piede stesso.

Il battement tendu è una proiezione della prima o della quinta posizione consapevole e funzionale; è considerato un esercizio fondamentale e indispensabile per la preparazione e il controllo muscolare dei danzatori.

Nel momento in cui si allontana la gamba dall'altra, si deve pensare di compiere il movimento di "scooping" del femore pensando di spingere la testa del femore, il ginocchio e il tallone verso il basso; l'unica via d'uscita sarà salire.

Per sentire meglio queste tre spinte allontanare in estensione una gamba dall'altra, mantenendo la pianta del piede al suolo, mentre l'altra eseguirà un pliè. Controllare la posizione degli ischi sul tallone della gamba portante, focalizzare l'attenzione sulla gamba libera, esercitando una pressione verso il basso della testa del femore, del ginocchio e del tallone.

Ripetere la stessa cosa con ambedue le gambe tese e con il piede in flessione plantare. Nel momento dell'uscita della gamba mantenere, in base a quanto già detto, il narrowing of the pelvis, spingendo il tallone dell'arto lavorante contro il pavimento, sfruttando la forza di gravità e controllando la posizione del piede.

BATTEMENTE FONDU

Per battement fondu s'intende un battement eseguito davanti, di lato e indietro, in cui la gamba che lavora, si piega e si tende nelle tre direzioni eseguendo il battement contemporaneamente al movimento della gamba di terra, che esegue un demipliè e ritorna poi in posizione tesa.

La parola fondu va intesa nel senso di fusione, contemporaneità di movimento delle gambe, cioè, eseguito con continuità, senza scatti e legato.

Il battement fondu sviluppa potenza ed elasticità nelle gambe ed è l'esercizio indispensabile per la buona riuscita dei salti; il suo studio corretto conferisce, inoltre, morbidezza e fluidità all'esecuzione di altri passi.

Fatta questa premessa e tenuto conto di quanto rappresentato in precedenza a proposito di mobilizzazione degli arti inferiori, illustreremo, di seguito, alcuni esercizi peculiari che ci permettono di comprendere meglio il grado di ausilio che può dare e dà il **GYROTONIC**® alla danza.

Esercizio 1:

in quinta posizione, con due mani alla sbarra, sollevare una gamba lateralmente con una apertura di 35°, piede in flessione dorsale, allontanando e avvicinando le due ossa ischiatiche, fare compiere alla gamba dei piccoli rimbalzi.

Esercizio 2:

in quinta posizione, con due mani alla sbarra, posare la pianta del piede in flessione plantare su di un elastico i cui estremi saranno fissati il primo alla sbarra in cui si è in appoggio e l'altro ad una sbarra parallela. Avvicinando le due ossa ischiatiche, creare una resistenza al centro del piede attraverso la spinta sull'elastico.

Osservazione: all'atto dell'estensione plantare tendere a creare una spirale nel piede: l'idea è quella di mettere il quinto dito al centro del piede.

Quindi piegare il ginocchio senza alzarlo, ma spingendo il piede verso il basso sopra l'elastico. Stendere il ginocchio senza alterare

la posizione del piede, come se fosse fisso sull'elastico.

Esercizio 3:

con due mani alla sbarra in quinta posizione, con una gamba sollevata lateralmente a 35°, piegare contemporaneamente le due gambe, avvicinando il piede dell'arto sollevato alla gamba di terra come se incontrasse una resistenza.

Nel momento della distensione non pensare ad allontanare il piede, bensì stendere il ginocchio avvicinando le ossa ischiatiche tra di loro.

BATTEMENT RELEVÉ LENT A 90°

Il battement relevé lent consiste nell'esecuzione di un battement tendu subito seguito dal lento prolungamento a 90 ° della gamba che lavora.

Esso sviluppa la forza delle gambe contribuendo a renderle leggere. E' inserito negli adagi di tutti i corsi e negli adagi e passi a due artistici.

Le dinamiche possono essere meglio approfondite per mezzo del prossimo esercizio da fare stando in piedi con l'ausilio di un partner.

Esercizio applicativo:

In prima posizione, con due mani alla sbarra, appoggiare un piede in flessione dorsale tra le mani del partner, posto di lato alla figura, che lo terrà leggermente sollevato dal suolo: piegare la gamba di terra; esercitare una pressione con il tallone della gamba aperta contro le mani del partner per almeno 10 secondi.

Quindi stendere la gamba di terra mentre il partner solleva l'altra di alcuni centimetri. Piegare la gamba di terra e imprimere la pressione sulle mani del partner con il piede dell'altra gamba partendo dall'altezza raggiunta precedentemente. E così via, fino a raggiungere con la gamba aiutata dal partner la massima altezza possibile.

IL SALTO

Il salto nella danza classica rappresenta l'elemento primario dell'allegro. Nell'eseguire un salto è estremamente importante riuscire a percepirsi come un corpo sollevato in aria.

Qualsiasi tipo di salto richiede una spinta dal pavimento in modo che il corpo, sia che si muova verso l'alto, sia che si sposti, possa rimanere un attimo in sospensione.

Questa sensazione è intimamente connessa ad una corretta respirazione.

Il salto sintetizza sostanzialmente quanto esposto nei capitoli VI e

VII. A supporto di ciò che è stato già espresso si riportano un paio di esercizi preliminari all'esecuzione del salto.

Il tipo di respirazione usata sarà expelling breath. Il momento dell'espirazione corrisponderà a quello dell'elevazione.

Esercizio 1:

Partendo da una posizione eretta, con una flessione a 90° dell'anca, inclinare il tronco in avanti fino alla posizione orizzontale, appoggiando le palme delle mani contro il bordo di una sedia. Esercitando una pressione della palme contro il piano della sedia, piegare le ginocchia e, espirando, saltare portando il busto in posizione curl, staccando le dita delle mani e dei piedi come se usassimo la tastiera di un pianoforte.

In precedenza, per agevolare il passaggio del piede dalla flessione dorsale a quella plantare che avviene durante il salto, avrò esercitato il movimento *vacuum* del piede (movimento di suzione). La suzione corrisponde al movimento di flessione plantare dell'articolazione metatarsofalangea e un allungamento delle interfalangee.

Esercizio 2:

Porsi in 1° posizione con le braccia in posizione preparatoria. Con l'aiuto di un disco o di un piatto tenuto con entrambi le mani, con i polsi ruotati verso l'esterno e con i pollici in contatti, mantenendo i gomiti orientati lateralmente, piegare le ginocchia, saltare e ritornare nella prima

posizione nell'atterraggio. Pensare che durante l'esecuzione di entrambi i movimenti, la parte posteriore della testa spinge contro una immaginaria parete posta alle spalle. Eseguire più salti di seguito ponendo l'attenzione sulla respirazione. Il momento dell'elevazione corrisponderà, come abbiamo più volte detto, all'espirazione.

Capitolo 8

CONCLUSIONI

Il lavoro sviluppato con il presente elaborato di tesi di laurea è stato quello di dare un contributo teso a dimostrare il notevole apporto che il GYROTONIC EXPANSION SYSTEM ® può dare e dà alla Danza.

Per raggiungere questo obiettivo si è proceduto preliminarmente ad un raffronto tra le due metodologie per molti aspetti quasi simili e, quindi, dopo una breve trattazione della macchina umana e del suo funzionamento, sono stati posti in evidenza quegli aspetti della metodologia della danza ampiamente esaltati dal metodo GYROTONIC ®, anche e soprattutto tramite la dimostrazione condotta attraverso l'esposizione scritta dei principali esercizi con i quali si è inteso dare una organicità e sistematicità al lavoro che è necessario svolgere nell'attività coreutica con l'ausilio della metodologia GYROTONIC ®.

La validità degli esercizi proposti costituiscono il frutto della collaborazione ricevuta dalla Prof.ssa Simonetta Secci e da Master Pietro Gagliardi e di una sperimentazione personale realizzata nel corso della mia attività di insegnante di danza nonché di istruttore certificato di Gyrotonic ® e di Gyrokinesis ®.

Gli esercizi, provati personalmente e proposti ai miei allievi, sono tutti finalizzati non soltanto a sviluppare una migliore coordinazione ed maggiore efficienza e flessibilità corporea, ma anche a stimolare la capacità di elaborazione di tutti i processi fondamentali che occorre

mettere in moto quando si usa il corpo per uno scopo ben preciso e comprendere, nello stesso tempo, la via più immediata all'apprendimento dei principi su cui si basa la danza classica. Ciò è particolarmente importante in considerazione della complessità e della vastità sia dei movimenti di cui la danza si avvale e sia della struttura anatomica del corpo umano, diversa da individuo ad individuo.



Gli argomenti trattati in questa tesi costituiscono materie protette dal diritto d'autore, pertanto è vietata la divulgazione non autorizzata. GYROTONIC EXPANSION SYSTEM ® e GYROKINESIS ® sono marchi registrati dalla © 2007 Gyrotonic Sales Corp., Miami Beach FL. 33140 U.S.A.

Desidero rivolgere un grazie di cuore ai miei relatori la Prof.ssa Simonetta Secci e il Master Pietro Gagliardi, per la competenza, la professionalità, la disponibilità e soprattutto per la fiducia che hanno saputo infondermi nell'affrontare questo lavoro in un momento particolarmente denso di impegni.

Un sentito ringraziamento anche a tutti gli altri insegnanti dell'Accademia Nazionale di Danza ed in particolare quelli del Biennio Specialistico in Arti Coreutiche.

Dedico questo lavoro a mio figlio Valerio per l'amore e la pazienza dimostrati.

“Alcuni ballerini posseggono naturalmente uno spontaneo senso delle linee, ma il saper disegnare delle linee in movimento ed il controllarle una volta fermi è una abilità che non si acquisisce per caso, ma che invece si apprende solo con lo studio dei principi dell’allineamento” (Ninette de Valois)

BIBLIOGRAFIA

TESTI

- Juliu Horwath: "GYROTONIC ® - FOUNDATION TEACHER TRAINING COURSE LEVEL 1", 2006;
- Juliu Horwath: "GYROTONIC ® - GYROKINESIS ® LEVEL 1 FINAL CERTIFICATION COURSE", 2005;
- Blandine Calais-Germain – Andrée Lamette: "ANATOMIA DEL MOVIMENTO" – vol. 1° - ediz. L'ARCIERE, 2000;
- Blandine Calais-Germain – Andrée Lamette: "ANATOMIA DEL MOVIMENTO" – vol. 2° - ediz. L'ARCIERE, 2000;
- Blandine Calais-Germain – Andrée Lamette: "ANATOMIA DEL MOVIMENTO" – vol. 2° - ESERCIZI DI BASE - ediz. L'ARCIERE, 2004;
- Justin Howse – Shirley Hancock: "MEDICINA DELLA DANZA" – Gremese editore, 1991;
- Joan Lawson: "TEACHING YOUNG DANCERS – MUSCULAR COORDINATION IN CLASSICAL BALLET" – Ediz. Adam & Charles Black, London, 1978;
- Joan Lawson: "THE TEACHING OF IN CLASSICAL BALLET – COMMON FAULTS IN YOUNG DANCERS AND THEIR TRAINING" – Ediz. Adam & Charles Black, London, 1983;
- Joan Lawson: "I PRINCIPI DELLA DANZA CLASSICA" – Edizione Gremese, 1980;
- Flavia Pappacena: "TECNICA DELLA DANZA CLASSICA – L'IMPOSTAZIONE" – Gremese Editore, 1986;
- Flavia Pappacena: "TEORIA DELLA DANZA CLASSICA" vol. 1° - Gremese Editore, 2001;
- Flavia Pappacena: "IL TRATTATO DI DANZA DI CARLO BLASIS 1820-1830", Libreria Musicale Italiana, 2005;
- Anna Maria Prina: "CORSO DI DANZA CLASSICA – METODOLOGIA DIDATTICA" – vol. 1° - Gremese Editore, 1995;
- Alberto Testa: "DISCORSO SULLA DANZA E SUL BALLETO" – Edizioni Trevi, 1977;
- Maxine Tobias – Mary Stewart: "IL LIBRO DELLO STRETCHING" – Edizione Lira Libri, 1989;
- Jean Georges Noverre: "LETTERE SULLA DANZA" – Edizioni Di Giacomo, 1980;

- August Bournoville: "ETUDES CHOREOGRAPHIQUES (1848, 1855, 1861) – Libreria Musicale Italiana, Lucca 2005.

ARTICOLI

- ◆ Arthur G. Guyton: "TRATTATO DI FISIOLOGIA MEDICA", Piccin Editore Padova, 1977 – cap. 39: Meccanica respiratoria;
- ◆ Da CHOREOGRAPHIE, diretto da Flavia Pappacena anno 7, n. 13 – Di Giacomo Editore, 1999:
 - Luana Poggini – Stefania Losasso – Stefania Iannone: "L'ADOLESCENZA, UN PERIODO A RISCHIO PER I GIOVANI DANZATORI: COME PREVENIRE LE PATOLOGIE DA SOVRACCARICO FUNZIONALE";
 - Ingrid Lootvoet: "L'APPLICAZIONE DEI PRINCIPI PILATES ALL'ALLENAMENTO DEI GIOVANI DANZATORI: UN'ESPERIENZA PRATICA";
 - Dorothy Rollandin: "LA ZENA ROMMET FLOOR-BARRE TECHNIQUE®"
- ◆ Da CHOREOGRAPHIE, diretto da Flavia Pappacena anno 5, n. 9 – Di Giacomo Editore, 1997:
 - Luana Poggini – Paola Colonnelli: "QUADERNI DI MEDICINA DELLA DANZA – CINTO SCAPOLARE E POSTURA: LE SCAPOLE ALATE";
 - Stefania Losasso: "QUADERNI DI FISIOTECNICA – METODO PER L'IMPOSTAZIONE DEL CINTO SCAPOLARE";
 - Flavia Pappacena: "POSTURA DEL TRONCO E DEL CINTO SCAPOLARE NELLA DANZA CLASSICA: UNA LETTURA MODERNA";

LINKS

- ▶ <http://www.nonsolofitness.it/argomenti/anatomia>
- ▶ <http://www.benessere.com/fitness>
- ▶ <http://www.my-personaltrainer.it/anatomia/ileopsoas.htm>
- ▶ <http://www.aifimm.it/p-artG.html>
- ▶ <http://www.gyrotonic.com/>
- ▶ <http://www.gyrotonic.it/>
- ▶ <http://www.rebirthing.it/>