

«**Movimento (attività) fisico ispirato dal suono e dalle emozioni**». Questa potrebbe essere una definizione per tutte le forme di danza.

La realizzazione di movimenti fisici che esprimono suoni prodotti da musicisti, è sicuramente la forma artistica del ballo. I ballerini sono interpreti della musica, percepiscono messaggi creati dal musicista e convertono questi suoni in attività fisica.

Il ballo così detto sportivo e quello in forma ludica sono due fasi nello sviluppo di quest'arte.

Ci sono differenze rilevanti tra l'attività sportiva e quella ludica. Queste differenze sono:

Nella prima, ogni coppia si deve muovere insieme e in perfetta euritmia su ogni battito o parte di esso, della musica suonata. Queste sinergie, tipiche della competizione, differenziano sostanzialmente l'attività sportiva da quella ludica che, come tutti noi sappiamo, non richiede siffatta perfezione.

Questo stile di ballo specializzato, non è da considerare uno sport a tutti gli effetti, né tanto meno i ballerini sono considerati degli atleti in senso letterale, quindi diventa fondamentale sviluppare la forma artistica del ballo.

Senza uno studio approfondito, non si può emergere nel "ballo sportivo" che richiede un corpo tonico, tanta passione e un forte desiderio di poter essere il migliore del gruppo.

**Principi, Tecnica, Musica, Caratterizzazione** sono fondamentali per la realizzazione del ballo come forma artistica.

La prima cosa di cui un ballerino ha bisogno è possedere alcune doti naturali:

1. **Corpo** per creare un movimento, comandato da corrette istruzioni, che si esprimerà in forme armoniose.
2. **Cervello** per controllare il movimento del corpo.
3. **Percezione** per captare il messaggio contenuto all'interno della musica suonata.
4. **Mente** per consentire di realizzare la caratterizzazione di ogni singolo ballo.
5. **Anima** per permettere di esprimere sentimenti ed emozioni.

I ballerini devono analizzare attentamente ciascun aspetto di qualsiasi ballo per valorizzare il loro modo di eseguire ogni movimento di qualsiasi battito o parte di esso in qualunque battuta musicale.

L'abilità di sincronizzare il movimento del corpo con gli impulsi ritmici, la creazione di caratterizzazioni creative richiede una combinazione di abilità e talento. Per farlo efficacemente il ballerino deve:

- a) Acquisire le capacità che permettono di eseguire in modo ottimale le tecniche previste per ogni movimento, usando un naturale equilibrio e in completa armonia con la musica.
- b) Imparare a utilizzare nel modo migliore: piedi, caviglie, gambe.
- c) Avere una buona conoscenza della struttura ritmica della musica.
- d) **Uomo:** far propri i principi necessari che consentono di raggiungere «sensibilità», rimanendo pur sempre il Leader.
- e) **Donna:** durante il ballo le competenze della donna sono molto complesse:
  - ↳ Sviluppare le capacità necessarie anche per ballare in «**assolo**».
  - ↳ Accrescere abilità per seguire l'uomo nella «**Guida Indicativa**».
  - ↳ Acquisire esperienza quando deve rispondere all'uomo che usa la «**Guida Fisica**».
- f) Capire quando la musica è suonata più lenta e più veloce rispetto al normale tempo di esecuzione, quindi essere pronti a ballare la musica con questi ritmi.
- g) Assicurarsi di aver capito la propria coreografia.
- h) Personalizzare la coreografia, secondo le proprie capacità e la propria personalità.
- i) Creare un ballo che soddisfi completamente lo stato d'animo, la qualità e le esigenze dello spirito della musica.
- j) Avere un grande rispetto per il partner.

### **COSTRUZIONE DELLA MUSICA**

Tutti i tipi di musica da ballo hanno un tipico impulso ritmico e il ballo è un'interpretazione di questo ritmo. La musica è costruita da una serie di blocchi chiamati **Battute**. Ogni **Battuta** è composta di un certo numero di battiti. Il numero di battiti di ogni battuta e il loro valore decidono ciò che è noto come «**Tipo di Tempo**» di quel brano musicale.

Esempio:

Tipo di tempo: **2/4**.      2 indica il numero di battiti per battuta.  
Tipo di tempo: **3/4**.      3 indica il numero di battiti per battuta.  
Tipo di tempo: **4/4**.      4 indica il valore di quattro battiti o semiminime per battuta.

Certi battiti in ogni battuta di musica sono riprodotti più pesanti e/o accentati di altri. Questi accenti sono considerati delle indicazioni al ballerino. Il battito accentato, insieme al tempo, ha una grande rilevanza sul tipo di ballo che si sviluppa.

### **IL TEMPO**

Il Tempo è la velocità con la quale la musica è, o dovrebbe essere suonata.

### **IL RITMO**

Il ritmo è la regolare frequenza di un tipo di suono nel tempo, prodotto dal musicista durante la riproduzione di un brano musicale. Questo concerne il tipo del suono su elementi quali: Forte/Debole - Alto/Basso Veloce/Lento Lungo/Corto, gli elementi di tale accento sono il ritmo.

Non c'è niente di artistico nel ritmo, è il modo in cui questi è suonato dal musicista e/o interpretato dal ballerino che può diventare artistico.

Una definizione semplificata e pratica di ritmo è: **la costante ripetizione nel tempo di battiti più o meno accentati**.

Ogni brano di musica ha un ritmo base che è sempre presente ma mai dominante perché i percussionisti, come i ballerini, vogliono dimostrare la loro destrezza, la loro abilità e loro competenza che gli permette di produrre altri ritmi più complessi, mantenendo lo stato d'animo, il carattere, la sensibilità, l'empatia e l'indole della loro cultura. Tuttavia, questi percussionisti, non potranno mai perdere la sincronizzazione con il ritmo base, perché un membro della sezione delle percussioni suonerà sempre il ritmo base. Questo musicista è il loro punto centrale, il loro collegamento. Ogni tipo di suono che è prodotto rientra strettamente all'interno del quadro del ritmo basilare.

Per un ballerino è importante ascoltare, quindi identificare, il ritmo base che è suonato.

Sono tre le informazioni necessarie per distinguere il ritmo base di un ballo rispetto a un altro. Queste sono:

- 1) Il numero dei battiti in ogni battuta musicale (Indicazione del tempo).
- 2) Quali di questi battiti sono accentati.
- 3) La velocità con la quale è suonata la musica (Tempo).

Come esempio, analizziamo il ritmo base della Rumba:

- 1) Quattro battiti in ogni battuta. Ciascun battito è diviso in due parti per dare otto suoni (**1&2&3&4&**).
- 2) Il quarto battito è accentato in modo forte (**4&**), con lieve accento percussivo sul secondo battito (**2&**).
- 3) Il tempo è di 27 battute il minuto



### **INTERPRETAZIONE RITMICA**

L'interpretazione ritmica è la capacità del ballerino di creare azioni legate ai battiti normali e a quelli accentati di un brano musicale per produrre il migliore effetto visivo possibile associato con la musica suonata. L'uso controllato di ogni parte del corpo, in rapporto al suono percepito dalle orecchie, è l'essenza dell'**Interpretazione Ritmica** attraverso la quale l'anima stessa del ballerino diventa parte integrante di questo dinamismo.



### **SINCRONIZZAZIONE (Timing)**

La sincronizzazione è fondamentalmente: il controllo di quando accadono le cose.

Una buona sincronizzazione si registra quando un'azione è iniziata nel momento giusto e controllata per tutto il tempo assegnato a quel movimento. L'effetto di un valido uso della sincronizzazione sarà molto spettacolare.

### Arte del Ballo

Dalla spiegazione di cui sopra si evince che una cattiva sincronizzazione è: permettere che accada qualcosa nel momento sbagliato.

Sia a un principiante cui è insegnato fare i suoi primi passi sulla pista da ballo, sia a una coppia allenata a competere in una competizione di alto livello, è indispensabile specificare precisi metodi di comunicazione inerenti alla sincronizzazione.

I ballerini che ambiscono raggiungere un alto livello di **“Interpretazione Ritmica”** devono sapere con precisione quanta musica è assegnata a ogni movimento effettuato durante il ballo.

Al fine di raggiungere questo scopo, la danza ha sviluppato un proprio specifico linguaggio che indica la durata di ogni movimento del piede e/o del corpo utilizzato in ogni figura di qualsiasi ballo.

Questo linguaggio è molto semplice e consiste di poche parole, precisamente:

«Slow»	2 battiti musicali.
«Quick»	1 battuto musicale.
«&» pronuncia “and”	1/2 battito musicale.
«a»	1/4 di battito musicale.
<b>Numeri: 1-2-3-4-5-6-7-8 =</b>	<b>1 battito a numero.</b>



Perciò utilizzando una combinazione di queste poche parole e/o numeri, è possibile specificare con precisione il numero di battiti musicali o parti di uno di essi che deve essere utilizzato per tutti i passi e/o movimenti effettuati durante una figura.

Dai motivi sopra riportati si evince chiaramente quanto sia importante usare questo linguaggio, particolarmente quando si allenano ballerini di Top-Class.

Se al ballerino, non è fatto capire in modo chiaro il tempo che ha a disposizione per ogni movimento e/o passo, e come utilizzare questo tempo, il prodotto finale sarà: un ballo piatto mancante di musicalità.

Spesso e volentieri per sopperire a questa mancanza, i ballerini sono portati a introdurre altri movimenti nei loro programmi di ballo; quest’aggiunta porta costantemente all’esecuzione di un ballo movimentato, sotto ritmo, frenetico, a una corsa convulsa che non ha alcuna attinenza con la musica suonata.

Per approfondire le conoscenze riguardo all’interpretazione della sincronizzazione ritmica (Timing Rhythmic) e la qualità delle performance quindi ottenere un miglioramento delle prestazioni del nostro corpo, dobbiamo impiegare tempo e pazienza allo scopo di ottenere un alto grado di coordinamento tra **cervello, nervi e muscoli** interessati a quest’attività in modo da raggiungere il massimo dell’efficienza con il minimo input di energia.

Essere competente in questo importante aspetto della forma artistica da sviluppare è essenziale per tutti i ballerini giacché devono eseguire il loro lavoro su un perfetto equilibrio a una velocità che sia in assoluto sincronismo con il valore del battito che vogliono assegnare in un preciso momento nella musica suonata. Questo è molto difficile.



#### CARATTERE

Ogni ballo ha il proprio esclusivo carattere. Ciascuna figura che è utilizzata in qualsiasi tipo di ballo deve raccontare una storia. Una caratterizzazione veramente efficace si ottiene manifestando visivamente il nostro stato d’animo in attinenza alla musica suonata.

Se vogliamo che una performance sia di qualità, è necessario che sia fatto nostro lo stato d’animo necessario e il carattere suggerito dalla musica.

Luciano Pancioli