

I MIEI 10 COMANDAMENTI PER IL BAILE FLAMENCO

E LA VITA
La India



Traduzione in italiano:
Monica Rossetti



Opera originale pubblicata con il titolo:

“Mis 10 mandamientos para el baile flamenco y la vida “

Nº Registro 201799902374602. Nº Expediente SE-598-17

© 2017 por LA INDIA, María Virginia Di Domenicantonio Gutiérrez

Tutti i diritti riservati.

Traduzione in italiano: Monica Rossetti (Italia)

Illustrazione di copertina: Lucía Ruíz Blanco (Spagna)

Layout: Lizeth Félix (Messico)

INDICE

Ringraziamenti e presentazione del libro in italiano	4
Nota alla Traduzione.....	6
Primo Comandamento. Godo mentre ballo	7
Riflessioni del gruppo rispetto al primo comandamento	7
Secondo Comandamento. Ho fiducia in me nel momento presente	8
Riflessioni del gruppo rispetto al secondo comandamento	9
Terzo Comandamento. Riconosco i miei progressi.....	10
Riflessioni del gruppo rispetto al terzo comandamento	11
Quarto Comandamento. Riconosco i miei limiti senza sentirmi vulnerabile.....	12
Riflessioni del gruppo rispetto al quarto comandamento.....	13
Quinto Comandamento. Mantengo la concentrazione mentre studio	15
Riflessioni del gruppo rispetto al quinto comandamento.....	16
Sesto Comandamento. Mostro chi sono senza giudizio di valore.....	17
Riflessioni del gruppo rispetto al sesto comandamento	17
Settimo Comandamento. Sminuzzo strutture complesse affinché risultino autentiche e semplici	19
Riflessioni del gruppo rispetto al settimo comandamento	19
Ottavo Comandamento. Mi concentro sulle premesse essenziali della mia danza.....	21
Riflessioni del gruppo rispetto all'ottavo comandamento.....	21
Nono Comandamento. Cerco le informazioni che mi servono	23
Riflessioni del gruppo rispetto al nono comandamento	24
Decimo Comandamento. Creo e ricreo il mio ballo con l'energia del momento.....	24
Conclusioni finali.....	26

RINGRAZIAMENTI

PRESENTAZIONE DELL' EDIZIONE IN ITALIANO

A tutti coloro che hanno partecipato al gruppo privato di Facebook, *El Tutorial 21 "La Técnica y el Ser en Unidad"*, durante il mese di Giugno 2017: più di 130 esseri da ogni parte del pianeta: Spagna, Francia, Olanda, Italia, India, Giappone, Uganda, Messico, Israele, Turchia, Stati Uniti, Inghilterra, Venezuela, Ecuador, Perù, Cile, Uruguay, Brasile, Argentina e Repubblica Dominicana, che hanno vissuto un'esperienza di 21 giorni, con l'obiettivo di acquisire l'abitudine a prendere consapevolezza del proprio ballo integrando corpo, mente e spirito.

A Lucía Ruiz Burgos che è autrice del disegno che rappresenta questo nuovo libro e che fa parte di questo stesso gruppo.

Ringrazio l'energia che si è generata in questa comunità, che mi ha ulteriormente ispirata affinché *"I miei Dieci Comandamenti per il Flamenco e per la Vita"* arrivassero oltre il gruppo privato di Facebook e fossero fruibili da chiunque volesse leggerli gratuitamente, scaricando il libro dal mio sito www.la-india.es.

A tutte le persone che hanno iniziato con me quel cammino folle e visionario che consiste nello studiare il flamenco tradizionale e la sua componente emotiva da casa, tramite Internet. Nonostante quel poco che ci offriva ai tempi la piattaforma Facebook, i video in diretta furono sufficienti per creare un cammino profondo che ci cambiò tutti. Fu come se qualcosa stesse guidando i miei passi e con il tempo ne ho avuto la conferma; perché insegnare online mi ha offerto qualcosa che la classe in presenza non permette: tempo, un elemento che l'anno 2020 ci ha regalato e di cui avevamo tanto bisogno.

Ballare da casa online ci ha offerto la possibilità di avere tempo per fermarci e riflettere sul senso del movimento di ogni singolo segmento corporeo. Ci siamo resi conto che la mente, come l'aria, si muove molto più rapidamente della massa fisica. Quante volte avremmo voluto poter interrompere una lezione con un magico pulsante rosso di Stop, per studiare dettagliatamente le varie componenti di un passo in tutta tranquillità? Invece abbiamo sempre dovuto fingere quando non capivamo qualcosa, sforzandoci di copiare e apprendere il passo il più velocemente possibile, sentendoci a volte lenti o persino goffi. Questo perché ci misuriamo e confrontiamo con le opinioni altrui, quando in realtà basterebbe semplicemente rallentare, respirare e sentire che il nostro corpo non è uguale a quello dell'altro e che deve invece, prima di tutto, essere abitato dalla nostra anima.

La descrizione dei 10 comandamenti per il ballo e la vita mi ha donato maggior fiducia verso il mio cammino, rendendomi forte e determinata, poiché non ero più sola; inoltre la traiettoria che stavo tracciando si dimostrava utile anche per alunni e insegnanti di flamenco in molte parti del mondo. Il gruppo ha poi continuato a crescere, oggi si chiama [*Flamencos Conscientes*](#), siamo già più di 630 e spesso propone eventi gratuiti per incoraggiare una sempre maggior partecipazione. Conoscere queste persone mi ha ispirato e continua a farlo, per questo organizzo vari [*workshop di esplorazione emotiva*](#) online, con l'obiettivo di

canalizzare le necessità emotive ed espressive, oltre a quelle relative alla tecnica. Così ,come per magia, grazie all'Amore, è nato il [workshop in presenza *FlamenConsciente*](#), arrivato già alla sua quinta edizione a Siviglia (inclusa quella del 2020), con alunni provenienti da svariate parti della Spagna e del mondo. Allo stesso modo è nata anche la prima edizione della [Formazione sulla Tecnica Corporea Consapevole](#) , partita a Giugno dell'anno della pandemia ,durante il quale in molti abbiamo usato tutte le nostre energie per lottare contro la paura; da qui sono nate la piattaforma www.flamenconsciente.com e la *Formazione TCC Online* ,brevettata come FlamenConsciente®; questo marchio avvala il nuovo paradigma secondo cui la tecnica si può unire con l'essere, inoltre la forma amorevole ed espansiva che cerca la felicità di essere senza pregiudizi si può unire con il permesso del cuore . Oggi questo libro è stato tradotto in italiano grazie all' amore di *Monica Rossetti* verso la sua gente. Oltre ad essere flamenca e alunna della Formazione TCC, è traduttrice ed esperta in comunicazione ; si è offerta di tradurre questo libro affinché queste preziose informazioni potessero arrivare ai suoi conterranei in italiano. “Che peccato che non possano leggere questo libro, aiuterebbe così tante persone!” mi ha detto quando mi ha proposto di tradurlo.

Grazie Monica, ti abbraccio dal profondo del cuore, e spero che tramite te le mie parole arrivino a chi ne ha bisogno.

Sono grata alla vita e mi sento guidata da qualcosa di più grande, non so bene come sia arrivata fino a qui, ma adesso mi rendo conto che quel qualcosa mi stava già preparando per il momento in cui tutto è cambiato radicalmente, ovvero quello in cui l'unico contatto senza timore e senza chiedersi come reagire alla presenza umana è diventato quello online. Ora sento di aver trovato il senso della vita, so per certo che il flamenco è la mia ispirazione per motivare altri esseri che amano questa forma d'arte: alunni, insegnanti, danzatori; mi ripropongo di accompagnarli nella ricerca del ballo, del ballo profondo della loro anima.

Dobbiamo andare avanti, la vita non si ferma e, sebbene sia innegabile che siamo stati risucchiati da un'ondata di distruzione, è altrettanto vero che allo stesso tempo un'ondata di creatività si sta diffondendo con forza ancora maggiore. La natura conosce sempre i propri cicli e attende pazientemente che passi il temporale, che smetta di piovere, che si abbassino le temperature o che il vulcano smetta di bruciare tutto ciò che lo circonda, per veder rinascere i propri germogli; perché la vita non si ferma, resta pur sempre vita.

Grazie, grazie, grazie.

“La India”
María Virginia
Di Domenicantonio Gutiérrez

Nota alla Traduzione

Questa traduzione , che dedico ai miei maestri e compagni di flamenco , nasce dal mio desiderio di condividere e diffondere un metodo di insegnamento (e di vita) con cui sono venuta in contatto grazie al tempo che mi ha regalato il lockdown 2020 , per cui ho avuto modo di dedicarmi più del solito alla mia crescita personale e alle mie passioni, prima fra tutte il flamenco. Cercando quindi corsi ed eventi sui social network legati proprio a questa meravigliosa danza, mi sono imbattuta per pura casualità (anche se in fondo credo che nulla avvenga davvero per caso) nella pagina Facebook di India Gutierrez e nel suo metodo di insegnamento, che , proprio perché diverso da tutti quelli precedentemente sperimentati , mi ha particolarmente incuriosita; ho così iniziato con un paio di lezioni di prova ,per poi decidere di iscrivermi al corso completo di Tecnica Corporea Consapevole , visto che quello che stavo cercando era esattamente il modo di unire la danza alla consapevolezza, per giungere ad un nuovo approccio verso la vita oltre che , naturalmente, verso il flamenco stesso .

Dopo ormai quattro intensi mesi di studio , ricerca e crescita personale , ho sentito l'esigenza di poter trasferire gli insegnamenti e i cambiamenti che stavo sperimentando anche a chi parla la mia lingua e non riuscirebbe a comprendere questo testo in spagnolo . Ho quindi proposto a India di poter tradurre i suoi "10 comandamenti " per i miei connazionali, con la speranza e il sincero desiderio di offrire loro degli spunti e, magari, la voglia di approfondire ulteriormente le tematiche trattate. Proprio per passare in modo quanto più esatto i contenuti del testo e le riflessioni emerse , mi sono attenuta il più possibile a quanto scritto in spagnolo, elaborando solo a livello puramente linguistico il passaggio in italiano.

Ringrazio India che, oltre ad essere un'attenta e paziente maestra, è una fonte di ispirazione e mi sta insegnando il coraggio di sperimentare vie alternative e di uscire dall' area di confort che ci fa sentire al sicuro , limitando però allo stesso tempo la nostra visione. Spero che chi leggerà questa traduzione possa a sua volta trarne ispirazione e far propri alcuni utili suggerimenti ; altro mio intento sarebbe poter allargare la comunità già internazionale che si è fatta "pioniera" di questo nuovo cammino, superando le pure barriere linguistiche che spesso limitano l'accesso alle enormi possibilità che il mondo e la Rete ci offrono .

Monica Rossetti

Primo Comandamento.

Godi mentre ballo.

“La tecnica è la base per riuscire ad esprimere chi siamo, però non *dopo* averla imparata, bensì *durante* l’apprendimento. In questo modo si procede un po’ più lentamente, ma con maggior sicurezza, con se stessi, divertendosi”.

Desideriamo stare bene mentre balliamo, così come desideriamo goderci la vita. Il flamenco ci entra dentro intensamente e pretendiamo che allo stesso modo si esprima all’esterno, scoppiando ed espandendosi con la stessa intensità dei fuochi artificiali. A volte però rimane come soffocato, stringendoci il petto e frustrando i nostri desideri. Quando facciamo l’amore con una persona che ci attrae tanto, fisiologicamente accade qualcosa che non riusciamo a frenare né a nascondere : l’orgasmo. Perché? Perché questo non passa dalla mente. Un orgasmo non è mentale, è in assoluto la cosa più anti -mentale che possiamo sperimentare. Più pensiamo, meno lo raggiungiamo e meno godiamo. L’orgasmo è puro impulso. Ecco cosa accade quando ci avviciniamo al gioco sessuale con questo fine: una scarica di energia. Non parlo di Amore e nemmeno di sensualità, parlo di sesso. Parlo di sesso e della soddisfazione che si prova nel corpo nel preciso istante della squisita esplosione. A volte, subito dopo, quando torniamo in noi , ci può addirittura capitare di voler fuggire, ma questo è tutt’ altro tema ...

Godere mentre balliamo equivale a permettersi il piacere dell’orgasmo, mantenendo la nostra attenzione su ogni micromovimento, affinando la sensazione che ci mette in comunicazione diretta con il nostro partner - in questo caso i musicisti – essendo consapevoli di stare dentro al corpo. Per me, in particolare, fu un grande sforzo permettermi di godere durante il ballo, perché nel mio intimo focalizzavo l’attenzione su molteplici aspetti: i musicisti, il pubblico, il tablao, le palmas, tutto insomma, tranne che me stessa. Imparai a godere ballando in pubblico quando riuscii finalmente a far coincidere il mio spazio interiore con la sola me stessa, esattamente come accade quando faccio sesso.

Riflessioni del gruppo rispetto al primo comandamento.

-Sono mente quando ballo

-Se non conosco i passi non riesco a rilassarmi e a godere ballando

-Se mi permetto di godere, ho paura di sbagliare qualcosa

-Non riesco a godere, mi sento incompleta e non mi rilasso mentre ballo

-Mi risulta tuttora molto difficile godere ballando, la maggior parte delle volte sono più connessa con la mia mente, per eseguire i passi correttamente, che con il mio corpo e con il mio stesso piacere.

-Quando mi connetto con me stessa, mi posso permettere di mostrare tutto ciò che ho dentro e, senza dubbio, questo arriva anche al pubblico che mi sta guardando.

-Sentirlo, goderne e trasmetterlo, di questo si tratta.

-Godo mentre ballo perché è come ringraziare il flamenco per avermi dato tutto quel piacere.

-A lezione sì che mi permetto di godere di ogni istante, è un piacere assoluto

Secondo Comandamento.

Ho fiducia in me nel momento presente.

“Sperimentai la necessità di vivere in rapporto al futuro finché non mi resi conto che mi stavo consumando fisicamente e mentalmente. A quel punto capii che il presente corrisponde ad essere consapevole della mia vita; di conseguenza cambiò anche la mia danza”.

Ora si pongono due questioni: la fiducia e il momento. Possiamo donarci con fiducia solo quando non siamo consapevoli delle conseguenze, quando la nostra innocenza è pura come quella di un bambino, che non conosce il pericolo che rappresenta giocare col fuoco, finché non ci prova davvero; quindi, se lo fa, spinto da un'innocente ed eccessiva fiducia in se stesso, ne paga le conseguenze, imparando a sue spese che il magico fuoco brucia e può addirittura lasciare cicatrici per tutta la vita; per questo motivo il bimbo non toccherà mai più una fiamma dopo averci provato.

Allo stesso modo, l'innocenza di chi da poco percorre i sentieri del flamenco è ispiratrice. Almeno lo è per me, mi ricorda quel mio coinvolgimento iniziale nonostante tutto, quella freschezza e quella ingenuità priva di pregiudizi, a cui importa solo il puro piacere di ballare, e che per questo è già di per sé perfetta. In quella condizione, la fiducia è nobile, amorevole, espansiva. E' qui e ora.

Un altro tipo di approccio può spingere a buttarsi solo fin dove ci si sente sicuri, il che rappresenta un pseudo-coinvolgimento, un auto inganno a piena regola, la conseguenza di essersi bruciati precedentemente. “Posso fidarmi di me stesso solo se so tutto quello che devo sapere”. In questo modo non giochiamo più come bambini, anzi, è l'adulto nevrotico a stabilire le regole dell'ego e a costruire una personalità dotata delle necessarie difese, che le impediscano di tornare a bruciarsi.

Il flamenco è un pozzo senza fondo che semplicemente ci invita ad entrare, dopodiché ci richiede sempre maggior velocità, virtuosismi, precisione, un continuo creare e ricreare. Ci sono sempre altri danzatori che fanno più passi di noi, più virtuosismi, che hanno più arte e più tecnica, di più, di più e ancora di più. In quel momento sperimentiamo solo necessità,

maltrattamento comparativo e svalorizzante, mentre il chiacchiericcio incessante della nostra mente ci dice che “se ci sforziamo, ce la faremo “. Per questo ci convinciamo che solo in futuro ci sentiremo capaci di “avere il controllo”. In questo modo, il presente ci risulta giudicante e la carota rimane sempre davanti a noi senza che mai riusciamo a raggiungerla.

Fidati del momento presente, qualunque esso sia, con umiltà verso te stesso, perché tutti stiamo costantemente imparando. Datti il permesso di sbagliare, di cadere e di rialzarti con Amore, il che è accaduto prima o poi a tutti noi artisti. Molti, infatti, tra quelli che vediamo ballare come “professionisti “, hanno in qualche momento della loro carriera tirato la corda più di quanto potessero permettersi. Sono quindi caduti ed è stata solo l’umiltà ad aiutarli a rialzarsi.

Io stessa ero arrivata a consumare tutte le mie forze fino ad essere obbligata a smettere di danzare. Il mio corpo aveva iniziato a ribellarsi, perché non mi riconosceva più e mi aveva obbligata a fermarmi. Dopo nove mesi di fermo, ho ricominciato ad insegnare, ma solo alcune ore e ripianificando totalmente il mio lavoro; ho quindi lanciato il progetto - tutorial gratuito: “La Tecnica e l’Essere in Unità” come parte di quel viaggio interiore che mi richiedeva l’umiltà necessaria per servire gli altri e fidarmi di me stessa nel momento presente.

Riflessioni del gruppo rispetto al secondo comandamento.

-Credere che la paura di sbagliare scomparirà una volta che si comincia a ballare.

-E’ vero, mi prende la testa e l’idea di non poter sbagliare limita ciò che sento.

-Ballavo la buleria solo per istinto, però ballavo “a compás” e mi piaceva. Alcuni anni fa andai a lezione e quando cominciai a conoscerne la struttura mi spaventai: non ballavo più con la stessa sicurezza e pensavo solo a quello che dovevo fare , mentre prima riuscivo a fare tutto senza il minimo sforzo. Lasciai quindi il flamenco perché mi sentivo frustrata.

-Sono contento di quello che riesco a fare oggi. Prima mi stancavo molto provando e riprovando , dispiacendomi quando non trovavo altre ore per poter studiare prima di salire sul palco.

- In passato mi arrabbiavo molto con me stesso se qualcosa non mi veniva bene, adesso non più; rispetto i miei tempi. Provo e mi esercito quanto più possibile, ma se in qualche occasione sbaglio non mi punisco più, cerco invece di proseguire .

-Mi preparo ad assorbire tutto ciò che il maestro mi insegna. Prima mi capitava di sentirmi frustata perché non riuscivo a capire tutte le spiegazioni, ora dico a me stessa: “calma, ci riuscirai”.

- Non mi gustavo ciò che stavo facendo a causa di una maestra troppo esigente, uscivo da lì piangendo, ora ho imparato che nessuno può chiedermi più di quanto io chieda a me stessa.

-Inevitabilmente la passione e il sentimento creano una tecnica unica, irripetibile e intima.

- "Il flamenco è un pozzo senza fondo", la definizione più perfetta che abbia mai letto. Perché in questo pozzo tutto è sorprendente, al punto che possono sorprenderci persino i nostri stessi risultati.

- La paura di entrare in ciò che non conosciamo

- Poco a poco acquisisco fiducia. Per me è difficile riuscirci sia nel ballo che nella vita, infatti dubito su quali azioni portare avanti anche nella vita stessa, e questo si riflette nella mia danza.

- Ho sempre paura di sbagliare e questo mi limita, non solo nel flamenco.

- L'umiltà è la chiave di tutto. Noi artisti abbiamo un ego così forte che non vorremmo mai sentirci dire di essere umili nel prepararci e nel presentarci al pubblico.

- 20 anni fa abbandonai il ballo e una parte di me, poiché mi stava consumando fino a farmi ammalare, non riuscivo nemmeno più a compiere le azioni minime e banali della vita quotidiana. Recentemente ho ricominciato a danzare e a fidarmi del flamenco, cosa avevo da perdere? Al contrario, potevo solo guadagnarci. Ho cominciato con mezz'ora, visto che i piedi non sopportavano più il dolore delle scarpe; mi scendevano le lacrime sul viso mentre la mia anima rifioriva. Ero indecisa tra continuare o abbandonare, però il mio Io e la mia fiducia verso il flamenco mi hanno spinto ad andare avanti, ora il flamenco è una parte essenziale della mia vita, che mi trasmette voglia di vivere e mi rende felice, grazie ai risultati ottenuti quotidianamente. Non si tratta più di raggiungere un livello professionale o di salire su un palco per uno spettacolo, si tratta semplicemente di sentirmi viva.

Terzo Comandamento

Riconosco i miei progressi

"Il mare non fa paura quanto un pozzo. Se impariamo a vedere i nostri progressi come un mare inesauribile invece che come un pozzo senza fondo, toglieremo la parte più strettamente drammatica dello studio e otterremo fiducia nel futuro".

Quando diventiamo più razionali perdiamo l'innocenza e pensiamo solo a quello che deve avvenire in futuro, dimenticandoci di quanto siamo cresciuti fino a qui. Ebbene sì, ci ricordiamo assolutamente tutti i momenti e le situazioni difficili, quante ore abbiamo investito su un obiettivo, quanti e quali esercizi fisici abbiamo fatto, i tacchi che abbiamo consumato, e proprio per questo ci verrebbe facile lamentarci. "Con tutto quello che IO ho fatto!", dando spazio a quella parte di noi che drammatizza e fa la vittima, mostrando le proprie ferite di guerra. Quanto sono cresciuto? Se invece riuscissi a fermarmi un momento, senza più pensare alle mancanze o fare paragoni inopportuni che mi spingono a vedere solo ciò che ancora non ho raggiunto, forse potrei vedere, al contrario, i risultati che ho ottenuto. Un po' come se potessimo astrarci e guardare il film della nostra vita: come, quando, in quali circostanze o con quali strumenti tutto è iniziato e proseguito fino ad oggi.

Il bicchiere mezzo vuoto è un falso motivatore. Quando vediamo solo tutto ciò che ci manca, ci stiamo paragonando a qualcuno che ha più di noi, ma a chi? La RAE (Real Academia Española) spiega che il vocabolo “paragone “ è una locuzione verbale e la definisce come: avere uguaglianza e proporzione corrispondente tra le cose che vengono messe a confronto . Il flamenco è la tua storia, unica e irripetibile. Con chi, quindi, potresti mai paragonare la tua storia?

Guardarmi indietro e vedere quanto sono cresciuto mi dà la forza di riconoscere le mie capacità. Mi porta nel mio presente, proprio dove ora mi vedo realmente e osservo quanto più capace io sia oggi rispetto a quanto fossi in passato. Oggi rivedo il cammino che ho percorso, mi ringrazio e capitalizzo l'esperienza. Così il mio potenziale si realizza senza alcun bisogno di manipolare il futuro; devo solo ricordare, ricordarlo, preoccupandomi esclusivamente di essere dentro di me, sapendo cosa provo in ogni momento e dove lo provo, aiutandomi con la meditazione, i mantra e la simbologia dell'incosciente. Così il mio potenziale si può sviluppare anche nel presente e lo vedrò poi espresso nel mio futuro.

Riflessioni del gruppo rispetto al terzo comandamento.

-A volte mi focalizzo più su quello che mi manca o che non mi riesce, invece di vedere i progressi che ho fatto. Non parliamo poi di quanto mi paragoni agli altri.

-E' ciò che mi costa di più. Voglio sempre proseguire e mi chiedo raramente se mi sia mai davvero fermata a constatare i miei progressi.

-Tendo a lamentarmi di ciò che mi manca, senza capire cosa invece ho ottenuto. Mi focalizzo troppo su limiti fisici che mi impediscono di fare bene alcuni passi.

-Con quello che ho, poco o tanto che sia, posso creare una danza bella da vedere. Per me è altrettanto necessario conoscere i miei punti di forza oltre che le mie debolezze, per sapere su cosa lavorare e quando usare entrambi.

-La tecnica mi blocca sempre! Il mio corpo deve capire che la tecnica è solo un “aiutino” per exteriorizzare i miei sentimenti e la mia storia.

-La tecnica è solo un mezzo, però durante il cammino può accadere di perdere la corretta prospettiva.

-La cosa più difficile, dopo tanto studio, tecnica dei piedi e del corpo, palos e quant'altro, è lasciare che tutto sia naturale e ricollegarsi con quella felicità tipicamente infantile che provoca piacere puro, senza preoccuparsi di come ti vedono gli altri .

-Penso sempre di dover ancora imparare tanto; questo non mi scoraggia perché si tratta della mia passione e sto migliorando gradualmente. Ci sono tante lezioni che si possono frequentare: bata de cola, mantón, svariati Palos, esercizi per tablao. Un pozzo senza fondo insomma, o meglio un mare, perché fa meno paura.

- Il mondo del flamenco è così vasto da intimorirmi; a volte mi fa persino sentire inferiore. Non mi rendo conto di quanto sono cresciuta e questo mi fa sentire piccola.

-Riconoscere la crescita ha molto a che vedere con l'accettazione. Questo comandamento lo sento molto vicino al secondo. Vivere qui e ora è un modo di riconoscerci e darci valore. Sono qui, questa sono io oggi e sono arrivata esattamente fino a questo punto.

- Il mio problema è sempre lo stesso: quanto manca ancora? Chi sono io in quell' immenso mondo che è il flamenco?

-Vedendo quanto sono cresciuta, posso solo lasciar andare poco a poco ciò che mi limita e che non mi fa gioire mentre ballo, con gratitudine sto imparando giorno per giorno a lasciare da parte i miei pregiudizi

-Che bello vedere quanto sto imparando senza nemmeno rendermene conto. Ogni volta eseguo passi più difficili che non avrei mai pensato di riuscire a fare. Mi emoziona vedere la mia crescita.

-Sono molto esigente con me stessa, penso che dovrei smetterla e concentrarmi invece su quanto sono migliorata, perché so di essere effettivamente cresciuta, nonostante non riesca ancora a godermi questa sensazione.

-Sono stata "ferma " tre anni. Ora che ho ricominciato, rimettermi al passo non mi sta costando tanto quanto immaginassi, tutto ciò che avevo appreso in passato sta tornando a fluire naturalmente. Ora mi rendo conto di quanto fossi migliorata, ma ho dovuto fermarmi tre anni per capirlo veramente.

-Ho preso coscienza di quanto ho imparato e sono molto fiera di me stessa per questo. Essere passata da non riuscire proprio a ballare fino a farlo anche un'ora e mezza di seguito, è già una grande conquista per me.

-Vedere e analizzare la mia crescita apre le porte verso un ulteriore miglioramento. Quello che prima mi sembrava difficile, quasi impossibile, oggi mi viene naturale; non si tratta di copiare, bensì di aver appreso, interiorizzato e modificato i passi, seguendo il mio gusto e i miei sentimenti; ecco cosa mi permette di proseguire con fiducia e passione.

Quarto comandamento

Riconosco i miei limiti senza sentirmi vulnerabile

“Ci sono cose che non fanno per me, mi piace vederle ma non sono capace di eseguirle.” Questo è un concetto forte, ha a che vedere con l'accettazione di ciò che siamo. Il criterio di realtà tra ciò che vedo, ciò che desidero e ciò che posso. Quel che risulta chiaro è che Enrique el Cojo era perfettamente consapevole di non saper “zapatear”, però muoveva le braccia meravigliosamente; sarebbe stato terribile per lui lottare contro la sua natura, essendo nato zoppo (“cojo”, appunto, in spagnolo) e andare contro la sua stessa esistenza provando a “ zapatear”. Se Enrique el Cojo fosse andato contro se stesso, oggi non sapremmo nemmeno chi fosse. O per lo meno, non lo conosceremmo come un grande ballerino, bensì come calzolaio (senza alcuna nota dispregiativa verso questa professione), e ora starebbe aggiustando i tacchi che invece ha potuto consumare ballando.

Qualche anno fa seguii una lezione di Belén Maya e le dissi: “Mi piace quello che fai e voglio capire se ci siano altri modi di farlo con il mio corpo, posso partecipare alla lezione

senza copiare i tuoi movimenti? Il suo ballo non fa per me, però il suo contatto con il corpo e il suo linguaggio sì, ecco perché volevo studiare con lei. Non mi sono mai sentita tanto ridicola in vita mia, goffa e asincrona. Mi guardavo nello specchio e ridevo di me stessa; anche Belén, che mi lasciò fare senza interferire. E' in questo modo che possiamo capire cosa non fa per noi e lasciarlo da parte; non dobbiamo sforzarci di indossare a tutti i costi una camicia che non sia della nostra taglia. Non possiamo padroneggiare tutti gli stili: per esempio, se il tuo è un tipo di danza tradizionale, non ti verrà bene l'avanguardia; se invece sei portato per il ballo stilizzato della escuela sevillana, non ballerai spettinandoti tanto da far cadere le peinetas a terra come una leonessa. Non c'è nemmeno motivo per specializzarci in tutti i Palos; ce ne saranno sempre alcuni meno adatti a noi; io, ad esempio, non ballerei mai una Guajira. Non siamo nemmeno costretti ad utilizzare elementi che non ci identifichino solo perché altri lo fanno. Una cosa è che li studiamo per prepararci ad essere danzatori completi, un'altra è cercare di entrare per forza in una taglia 36 quando portiamo la 42.

Riconosci e accetta quello che, per quanto tu possa studiare, non va bene per te, quello che fatica ad adattarsi a te e che finisce per spezzarti caviglie e anima.

Riflessioni del gruppo rispetto al quarto comandamento.

-Adesso mi sento più a mio agio con alcuni Palos, li sento più adatti a me. Certe volte in passato mi sono obbligata a fare qualcosa che non corrispondeva alla mia personalità

- Mi preoccupava un po' dover dominare tutti i Palos e gli elementi del ballo, mentre invece nel cante trovavo "normale" che i cantaores dominassero solo alcuni Palos, avendo un timbro proprio di un cante specifico, senza aver bisogno d'altro.

-Ora capisco e accetto i miei limiti per poter crescere. In portoghese si dice: "l' ottimo è nemico del bello". Infatti, ho limitato il mio bisogno estremo di voler sapere tutto e sto cercando maggior profondità giorno dopo giorno.

-Per anni ho cercato di capire quale fosse il mio stile studiando con vari maestri, finché ho conosciuto Andrés Marín. Ho capito che potevo limitarmi ad assorbire la sua arte e semplicemente avvicinarmi al suo livello di flamenco quanto più possibile, senza pensare di raggiungerlo, imparando comunque moltissimo ogni volta che parlavo e studiavo con lui.

- Ho capito che non potrò mai ballare esattamente come la mia maestra o come qualsiasi ballerina che ammiro, perché loro sono loro, io sono io; il mio corpo esprime quello che sente e che viene dalla mia mente; ho così ritrovato la sicurezza in me stessa e sto superando i miei lati più vulnerabili. Dubito di me quando non mi sento vicina al mio stesso essere.

-Uno dei miei limiti è sentirmi e vedermi leggera, poco attaccata alla terra. Quello che sento mancarmi è il carattere e l'atteggiamento verso la vita, che mi piacerebbe poi portare nel flamenco.

-Mi risulta difficile trovare un equilibrio tra la fiducia in me stessa e la conoscenza dei miei limiti così da evitare di cadere nella bassa autostima.

- Le critiche di quelli che pensano di sapere tutto a volte mi fanno dubitare di me stessa.

-Con gli anni divento sempre più consapevole del mio stile e delle danzatrici con cui mi identifico maggiormente, perché in loro trovo qualcosa di utile al mio ballo o che semplicemente ammiro mentre le guardo danzare.

- Non tutti i Palos sono adatti a me e nemmeno gli stessi di sempre in ogni momento, le energie cambiano come i miei stati d'animo.

- E' giusto ricercare; se qualcosa richiama la mia attenzione, la sperimento per capire se fa per me. Per sapere devo prima conoscere. Questi comandamenti mi fanno riflettere molto su come vivo il mio flamenco e mi aiutano a migliorarlo.

-Ballare usando le nacchere è stato ed è tuttora un enorme sforzo per me.

-Mi sforzo sempre affinché mi venga tutto alla perfezione, invece mi sono resa conto di quanto bene faccia poter dire "questo non fa per me!"

-Ho fatto lezione con vari maestri, molti dei quali hanno uno stile che adoro, però sento che non tutti sono adatti al mio fisico e alla mia personalità. Ora sto iniziando a studiare con quelli che considero più adatti a me.

-E' così spiacevole sentirsi inferiori o superiori ad altri. Voglio solo sapere fin dove posso arrivare.

-Ballo da tre anni, ho iniziato da adulta, non so ancora quale sia il mio limite, il mio stile.

-Dopo aver letto il tuo libro ed essere stata tua alunna, questo comandamento è quello da cui ho imparato di più e quello che mi ha aiutata maggiormente a crescere. Riconoscere i miei limiti mi permette di capire e potenziare le mie capacità e le mie qualità, elimina la competitività e i paragoni con gli altri, cosa che spesso generava in me frustrazione per non riuscire a far bene un qualche passo o movimento. Quando ho iniziato a riconoscere i miei limiti e a concentrarmi su quello che potevo davvero realizzare, ho iniziato anche a godere davvero del mio ballo e sono cresciuta senza rendermene conto.

-Sento di non essere l'unica che a volte reputa di non essere portata per il flamenco.

Quinto Comandamento.

Mantengo la concentrazione mentre studio

“La concentrazione si raggiunge quando la mente mette il pilota automatico - il che è esattamente il contrario di quello che normalmente penseremmo - ebbene sì, “è proprio quando la mente si ferma, che il corpo diventa mente”.

Una cosa è andare a lezione e un'altra, totalmente diversa, è studiare. Darsi una disciplina significa, più in generale, seguire un metodo di studio, e non solo rispetto alla danza, il che può costare inizialmente fatica, finché non diventa abitudine. Pensando al flamenco, può capitare che, in inverno e con le ossa congelate, ti guardi allo specchio lì da solo/a e pensi: “che pigrizia, che freddo!” e inizi così i tuoi esercizi per piedi e braccia. I primi dieci minuti, che servono a vincere la noia e il dolore, mentre i muscoli si scaldano, sembrano eterni; la tua mente continua a parlare. Proprio lei, l'habitat dell'ego instancabile, che ti impone di mantenere fisse le sue strutture e di restare sempre nella tua zona di confort, in cui non corri rischi ma, allo stesso tempo, non accade mai nulla. E lì sta l'ego. Con le sue affermazioni imperative che nascondono la sua eterna paura di Essere. “Perché fai questo? Sai che se vuoi arrivare a qualcosa dovrai sacrificarti molto, giorno dopo giorno e anno dopo anno”. Sentenza che blocca i tuoi piedi come una prigioniera. Però lì ci sei tu, con un piacere masochista: ti distruggi il fisico e lo sfrutti al massimo, amandoti e odiandoti. Ti chiudi da sola nel tuo studio con i tuoi suoni e i tuoi rumori, con la tua creatività, che alcuni giorni è incomparabile mentre altri è un totale pasticcio. Senza poi parlare delle donne e del ciclo; e attenzione, perché persino gli uomini hanno un loro ciclo, sebbene non sia evidente.

Quando ho bisogno di uscire dal circolo vizioso dei racconti nefasti del mio ego, ricordo a me stessa di respirare e lentamente mi rendo sempre più consapevole di questa funzione vitale; in questo modo sincronizzo l'aria che andrà a compás con i piedi. Dopo pochi secondi o minuti, non saprei dire esattamente quanti, la mia mente si annulla. Nemmeno meditando riesco a tranquillizzarla come con il suono del zapateo, che diventa quindi il mio mantra. Finalmente riesco ad alzare il sedere, allineare il mio asse e cambio dimensione senza rendermene conto. È un chiarissimo passaggio da uno stato mentale all'altro; dopo il dibattito interno alla mia mente, la pesantezza delle gambe e del sedere svanisce e inizio a sentirmi più leggera. Spuntano quindi il divertimento e la creatività, il corpo si riempie di forza e di energia. Diventa luce fin quando manda un segnale di stanchezza, per cui la vocina dentro la mia testa si fa di nuovo sentire attribuendosene il merito. “Hai visto? Molto bene! Devi sacrificarti per arrivarci, va bene, però ormai non manca molto. Domani ancora un po' di più”.

Effettivamente, questo è il circolo vizioso che a volte vedo esprimersi in me senza davvero esserci dentro; quando invece riesco ad entrare nel mio cuore e a ricordare a me stessa azioni apparentemente semplici come respirare, allineare l'asse ed elevare il peso, riesco davvero a godere di ciò che sto facendo. Certo, ci sono giorni in cui il corpo non va da nessuna parte e la mente non mi lascia in pace. Ormai ho imparato a permettere che questo accada, perché so che non è un giorno di prove perso, bensì significa fermarsi in tempo.

Riflessioni del gruppo rispetto al quinto comandamento.

-Mi piacerebbe molto che il suono del zapateo divenisse il mio mantra.

- Quel mantra arriva proprio quando mi abbandono allo spazio intimo della pratica. In cui poco a poco la escobilla diventa sempre più fluida, e riesco a eseguirla, andando oltre i miei stessi obiettivi.

-Uno dei motivi per cui da bambina la mamma mi convinceva ad andare sempre a lezione di danza (classica, folklore venezuelano, latinoamericano, flamenco), era per migliorare la mia capacità di concentrazione a scuola. La danza mi ha sicuramente aiutata, in questo e in molti altri aspetti. Cerco di mantenere una routine quotidiana di auto-disciplina lavorando sul fisico, sulla memoria e sulle emozioni (tramite l'improvvisazione). Il mio obiettivo è che i giorni in cui sono poco ispirata siano sempre meno frequenti.

-L' ego, meraviglioso e traditore, ci fa attraversare cammini inaspettati.

-Il flamenco è magico: arrivo a lezione e dico a me stessa "oggi non ci riesco proprio, cosa faccio qui?". Poco dopo mi ritrovo coinvolta nella lezione, per cui mente e corpo non riescono a fermarsi.

-La melodia è la mia fonte di concentrazione ed è l'unico elemento che riesca davvero a farmi restare focalizzata.

- Questi ultimi anni sono stati abbastanza difficili, ho sofferto di depressione, mi costava fatica anche solo alzarmi dal letto, uscire con le amiche, andare all'università; alla fine però mi sono sempre rialzata ogni singolo giorno, per andare ad insegnare flamenco base e sevillanas. Nonostante lo sforzo che mi costava, ogni volta che iniziavo a ballare, mi sentivo di nuovo felice e sana. Così, poco a poco, sono guarita.

-India, mi interessa molto il tema del ciclo mestruale. Siamo natura e come tale siamo cicliche, perché non usare questa cosa a nostro favore? Un po' come alle barche a vela serve la spinta del vento per orientarsi.

-La mia concentrazione va e viene mentre ballo, devo capire come mai non mi succeda quando provo, bensì solo quando sto già eseguendo una coreografia: a un certo punto sono al 100% e pochi secondi dopo sono totalmente fuori dalla danza, il che mi demoralizza.

-Anche a me è capitato di non riuscire a concentrarmi ballando! A quel punto mi colpevolizzo e penso di non dover continuare a perdere tempo, la verità però è che mi appassiona la danza e vorrei continuare a studiarla; è molto difficile per me concentrarmi quando la vita pone degli ostacoli sul mio cammino che mi impediscono di godere a pieno della lezione di danza.

-Succede che a volte non mi riesca un nuovo passo; poi però insisto e riesco a farlo senza nemmeno pensarci; se invece tento di analizzare quello che ho fatto: "tico tacco, punta, tacco, golpe", allora sì che mi sbaglio! E' come se il passo mi fosse venuto da solo per magia, mentre poi si dilegua.

-Mi risulta difficile far tacere il mio corpo quando vuole dirmi che non è giornata.

-La mia concentrazione va ai miei battiti e alla respirazione, entro completamente dentro la danza e in quel momento siamo solo il mio corpo ed io. I battiti del mio cuore marcano il compás.

-Quando ballo mi disconnetto dal mondo e sono sola con me stessa. Scompaiono i problemi, la famiglia, il mondo intero; sono da sola con il compás della musica e i movimenti del mio corpo, questo mi fa sentire meravigliosamente bene.

Sesto Comandamento.

Mostro chi sono senza giudizio di valore

“Sapete di essere vivi solo se risvegliate il bimbo addormentato che c’è in voi”.

Prima di tutto dovremmo rispondere alla domanda: chi sono io? Qualcuno di voi sa chi è o, in realtà, chi pensa di essere? Non mi metterò a fare l’esistenzialista, per quanto ne sia tentata, soprattutto quando scrivo durante il ciclo, perché in quel momento sento che potrei affondare nelle caverne dell’inferno. La cosa terribile è che senza sapere del tutto chi sono (perché se anche lo sapessi, non potrei esserne completamente certa, visto che sono in continuo cambiamento), oso dare giudizi su quello che più amo fare: ballare. L’ amore è ciò che esprime me stessa, il mio amore per la danza dice chi sono. L’ Amore è espansivo e ciò che mi blocca è la paura di non essere quello che il mio immaginario crede ciecamente che io “debba” essere. Quando mi lascio guidare dall’amore, il giudizio non esiste. Se invece a guidarmi è la paura, allora la sentenza è garantita. Quando guardo con sincerità gli occhi della bambina che è in me, allora tutto diventa semplice, il cammino mi si mostra chiaramente, con la sua direzione e intenzione. Per raggiungere questo spazio interno di sincerità, devo però prima sconfiggere le trappole dell’ego, che meglio di chiunque altro conosce la mia bambina interiore e sa che verrà disintegrato se riuscirò a recuperarne l’essenza, l’innocenza, la spontaneità e l’autenticità.

Riflessioni del gruppo rispetto al sesto comandamento.

-L’essere con il suo libero arbitrio riempie tutti i vuoti; se ho un vuoto, devo capire se lo sto riempiendo con i miei desideri o con quelli altrui.

-Quando ho delle aspettative, automaticamente ho anche paura di non soddisfarle e da questo deriva il mio malessere mentale.

-Cosa vuol dire essere liberi, non avere paura? Lasciando da parte la mia bimba interiore, i sentimenti mi soffocano. Ormai raramente ritrovo quella bambina, è invece sempre più presente il giudizio altrui.

-Lasciar uscire il bambino che ho dentro, questo è il tema.

-Giudicarsi duramente ha a che fare con la propria storia; ecco perché è così importante conoscersi e guarire il proprio bimbo interiore per poter attraversare e perdonare con dolcezza ciò che ancora non esprimiamo liberamente. Per me la vita significa provare e sbagliare per raggiungere crescita e apprendimento.

-Sono quel che sono ora, punto.

-Sono quello che ho portato con me, quello che mi hanno inculcato, quello che mi manca e quello che ho in eccesso, sono libera sopra ogni cosa. Sono ombra, acqua, fuoco e luce. Sono quello che spero di essere, sono quello che ho sempre sognato. Sono io.

-Dimostrerò quello che posso fare senza limitare il mio cammino. Chi sono: Madre? Ballerina? Moglie? Figlia? Maestra? Alunna? Lavoratrice? Amica? Collega? Madrina? No, sono io e basta; la mia essenza è la chiara trasparenza di ciò che sento in ogni attimo.

-Sono quella che sono, da lì mi perdo in andate e ritorni; la mente è così folle, non obbedisce. A volte pensa di essere una regina, altre una senz'altro, e tra le due si interpongono mille altre immagini; si concede libero sfogo, è ribelle, impavida, alcune volte resta tranquilla e altre invece si mette a gridare: "sono libera come il vento!". La mente è un po' come me, folle, disubbidiente.

-In questo momento, sono determinata a non essere soltanto ciò che conosco di me stessa; parlo concretamente dei miei limiti, per poter crescere e diventare altro. Posso sognare di ballare e cantare flamenco: per farlo devo liberarmi della schiavitù della paura che ancora mi blocca.

-Ora posso dire che sono Maria: con il mio modo di ballare, di sentire e, soprattutto, di parlare pur non emettendo parole. Non so usare bene le parole a causa della mia timidezza, quindi mi rendo conto che la gente mi capisce meglio se mi esprimo tramite la danza.

-La paura mi chiude nella caverna, ma da lì mi dovrà anche lasciar uscire.

-A volte, mentre ballo, la mia mente non è del tutto concentrata sulla danza, sui miei sentimenti, sulla musica, perché mi chiedo se il pubblico stia apprezzando e se gli stia arrivando il mio ballo. Non voglio più che mi accada, voglio stare totalmente dentro la danza. Però mi ossessiono pensando che non sto arrivando al pubblico e penso più a loro che a me stesso, non mi dedico attenzione.

-Fino a un anno fa ero madre, moglie, nuora, sorella, amica. Facevo tutto per gli altri, ma così avevo abbandonato me stessa. Non ero felice, perché facevo tutto allo scopo che gli altri vedessero quanto fossi buona. Compresi poi che tutte quelle persone erano parte della mia vita, ma che la più importante di tutte ero io, che sono anche quella che ha maggiormente bisogno della mia stessa essenza. Scoprirlo è stata la cosa migliore che mi sia mai successa, ho ripreso a curare la mia bimba interiore, che avevo abbandonato; ora la ascolto quotidianamente e mi sento davvero felice.

Settimo Comandamento

Sminuzzo strutture complesse affinché risultino autentiche e semplici

“Quando hai la possibilità di studiare nel Sud della Penisola Iberica, chiudi gli occhi, senti come suona e come profuma. Per vedere hai già Youtube”.

Quante volte abbiamo cercato di fare un'interminabile e complicatissima escobilla? E' vero che fare cose difficili può essere divertente, però teniamo presente una cosa: questa deve essere una sfida utile a mantenere la mente agile e l'udito forte e sveglio; deve essere per noi un allenamento, il mezzo per fare qualcosa, NON il fine. Quindi, poiché quella complicata escobilla non è *tua*, non l'hai montata tu, bensì è l'espressione artistica del maestro che hai davanti, quella è sua e ci possono volere anni per renderla tua, così tanti che quando alla fine la sentirai tua, già non sarà più uguale a come te l'hanno trasmessa, bensì più simile alla tua energia e al tuo stile. Ci vuole tempo per arrivare a capire che quella spettacolare escobilla montata da un artista del flamenco ci serve solo come ispirazione e non dobbiamo fotocopiarla usando addirittura il metronomo per farla identica a chi l'ha creata. Dopo tanto ricalco e tanta frustrazione poiché non ci viene uguale, cominciamo a concederci delle piccole variazioni; sebbene quasi ci puniamo per aver distrutto ciò che aveva montato il maestro. La maturità del nostro corpo va gradualmente generando un filtro e la nostra intelligenza emotiva ci libera da quel “senso di colpa” quando riconosciamo di essere noi, con la nostra storia, le nostre emozioni e le nostre individuali possibilità fisiche, che si esprimono in un essere unico ed irripetibile.

Quando abbiamo di fronte un maestro, oltre che un grande artista, sarà lui stesso ad appoggiarci e a farci rompere e ricostruire con gli strumenti a nostra disposizione. Attenzione però: senza una buona guida, dovremo essere noi a porre il limite e a chiederci “e io, dove sono?”, non una, bensì mille volte, in ogni struttura che ci troveremo a ballare; dovremo metterci noi stessi, altrimenti saremo solo uno dei tanti che non hanno una loro identità quando danzano. Gli ispiratori reali sono i suoni, non la forma in cui li fai suonare. I suoni flamenchi di questa terra, che troverai solo qui, e che una volta superato il confine, perdono l'aria e il sale. Per questo dico che se hai l'opportunità di studiare nel Sud della Penisola Iberica, devi chiudere gli occhi, sentire come suona e come profuma.

Riflessioni del gruppo rispetto al settimo comandamento.

-La grande responsabilità di fare il passo perfettamente per non deludere la maestra. Grazie a questi commenti mi rendo conto che penso molto, mi concentro tanto sull'altro e poco su me stessa quando ballo, devo lavorare molto su questi comandamenti!

-Per me la tecnica è una sfida. Alla mia mente piace dirmi che qualcosa non va. A volte può succedermi che una escobilla mi riesca e altre volte invece mi perdo, è un gioco costante. Devo permettere a me stessa di andare in profondità.

-Dopo aver letto il tuo libro ho fatto varie riflessioni, tra cui: “Ci sono passi che non sono tuoi e che a volte proprio per questo non ti riescono”. Ricordarmelo mi aiuta molto, sto preparando una coreografia che non è mia e sto cercando di cambiarla un po' per renderla più personale. Adesso tutto ha più senso.

-Questo mi consola ma mi serve anche un po' da scusa se qualcosa non mi riesce.

-Questo comandamento spiega la mia ansia verso i corsi che seguo, in cui voglio comprendere, conoscere e scorporare il palo che sto studiando. Nel mio paese è difficile poter studiare con maestri importanti e le domande restano a volte senza risposta; ci limitiamo a studiare escobillas e braceo con le loro possibili combinazioni. Mi rendo conto che in ogni coreografia mi focalizzo sulle difficoltà tecniche per arrivare a qualche virtuosismo; mi chiedo se sia l'approccio corretto.

-La maggior parte dei maestri che arrivano nella mia città, ma credo che lo stesso accada anche altrove, vengono qui solo per uno stage di alcune ore ; a volte preferiscono lasciare passi, passi, passi e tecnica; però poi mi trovo a non sapere dove utilizzarli rispetto al cante.

-Mi piace moltissimo questo comandamento. Personalmente studio ogni passo, ogni elemento che imparo dai grandi maestri e lo porto poi nella mia danza sotto forma di suoni e di passi; mi piace tantissimo imparare e ancora di più sorprendermi per quanto io riesca a fare.

-La verità è che non solo è difficile che riesca a ballare come il maestro, ma anche che mi serve molto tempo per riuscire a ripetere quelle benedette escobillas che mi insegnano! E' molto importante questo comandamento, perché devo lavorare il suono alla mia maniera e trovare il mio stile, non ripetere a pappagallo ciò che fa il maestro, questo concetto per me è molto interessante.

-Cerco di copiare il passo, ma se non lo ascolto e non lo sento mio, nello specchio mi vedo tesa; mi ricordo quindi che devo respirare. Grazie per avermi ricordato di respirare, è facile per me dimenticarlo quando tento disperatamente di capire la tecnica che c'è dietro a un passo.

-Questo comandamento è quello che avevo bisogno di sentire da tempo, dopo quindici anni posso dire che i Tientos del mio maestro ora sono miei.

-Per poter abbandonare ciò che non mi piace, ho bisogno di molta più pratica. Sono capace di fare una escobilla difficile lenta, ma poi non mi riesce se devo velocizzare il ritmo; preferisco quindi una escobilla semplice, che possa venirmi naturale a qualsiasi velocità.

-Sto imparando a lasciar andare ciò che non è mio. Se vedo qualcosa che mi piace in una ballerina, cerco di assorbirlo, però se al momento di metterlo in pratica lo vivo come uno sforzo innaturale, lascio perdere, oppure cerco di esprimere la stessa intenzione, adattandola però al mio fisico, il che è innegabilmente difficile.

-L' ultima volta che sono stata a Siviglia, ho visto molte ragazze a lezione che ballavano tutte uguali. Una volta potevi vedere Manuela Carrasco, Carmen Ledesma...ora invece mi sembrano tutte dei cloni.

Ottavo Comandamento.

Mi concentro sulle premesse essenziali della mia danza

“Passo a passo, con umiltà, pazienza e consapevolezza. Meno fretta e più consapevolezza del corpo che abito. Comprendendo che cosa sento e dove lo sento. Queste sono le premesse essenziali che voglio seguire a questo punto della mia vita”.

Quanto tempo mi è costato per arrivare a credere con fiducia di avere delle mie peculiarità e di considerarle belle! Un giorno mi sono resa conto che, oltre e nonostante i miei difetti, le mie paure, le mie necessità e il chiacchiericcio del mio ego, la mia danza aveva qualcosa di solo mio, che non appartiene a nessun altro. Il cielo si è come aperto, ho intravisto un cammino. Quello fu il giorno in cui mi stancai di quella mia parte crudele che non mi permetteva mai di sentirmi totalmente soddisfatta mentre ballavo, di quella parte di me che pensava solo a ciò che avrebbero detto gli altri e non a quello che io stessi sentendo. Mi trovai quindi ad abbandonare la dolorosa sensazione che ti fa credere di non arrivare mai, non so nemmeno bene dove, per cui non ti piace nulla di quello che fai e ti obblighi a lavorare sempre di più sulla tecnica dei piedi, per acquisire velocità e virtuosismo. Raggiunsi invece la sensazione espansiva di nuotare nell'aria e aprire le mie braccia verso il cielo. Un giorno, stanca suppongo di non arrivare a nulla, alzai lo sguardo; smisi di guardarmi i piedi nello specchio e scoprii il mio ombelico, la mia vita, il mio petto, le mie braccia, le mie mani, la mia testa, l'universo. Smisi di fare “virguerías” (parola usata per descrivere esercizi difficili da eseguire) e scoprii che stare dentro me stessa era la mia miglior fonte di sicurezza. Liberando le braccia, diedi ali a ciò che il mio cuore sentiva, i miei gesti cambiarono e dal profondo di me uscì il fuoco della mia verità. Avete notato che la regina mora, la Dea, la Signora del flamenco, Manuela Carrasco, non fa nemmeno uno schiocco di dita? Quali sono le tue peculiarità? Qual è l'essenza della tua danza? Cosa ti esprime al meglio?

Riflessioni del gruppo rispetto all'ottavo comandamento.

-Per me, ascoltare e sentire la musica in tranquillità è fondamentale per non perdere la concentrazione e il mio sentire.

-L'essenza del ballo sta nell'Arte e in me; è l'espressione più genuina del mio Essere.

-Sto iniziando a godere di questi momenti e a riflettere su dove voglio arrivare, in questo modo mi sto rendendo conto di non averlo ancora capito.

-Ora come ora non saprei rispondere a queste domande con sicurezza, anche se so che mi piacciono moltissimo i tangos, perché mi assorbono totalmente e potrei ballarli per ore.

-Ho un'esperienza molto breve, mi considero ancora principiante, però mi riconosco in queste parole, ultimamente mi lascio trasportare ed esprimo flamenco dalle vene, non faccio passi complicati bensì solo marcaggi, però pieni di passione, in cui traspare il mio duende così come lo sento. Quindi posso affermare con certezza che il meglio di me viene dall'espressione corporea, dalla mia impronta drammatica, dal mio modo di sentire.

-Qui a Siviglia, e più in generale in tutta l'Andalusia, i flamenchi apprezzano , anzi direi apprezziamo (mi includo anch' io perché ormai mi sento flamenca e so distinguere cosa è bello) di più un marcaggio, un movimento di spalle o di testa messo bene a compás, piuttosto che un passo molto difficile e coreografato. Adoro i balli che riempiono e trasmettono, perché qui si balla anche così, non è solo tablao e spettacoli, ma piuttosto vedere le gitane di una certa età che eseguono un paio di passi semplicissimi,ma che proprio per questo piacciono particolarmente ,perché sono ballati molto bene nella loro semplicità.

-Mi piace moltissimo ascoltare con calma la musica e improvvisare lasciando muovere il mio corpo a compás. Anche questo è ballare flamenco senza per forza fare dei gran zapateos.

-A volte mi sono torturata pensando a quello che avrebbero detto gli altri, invece di fidarmi delle mie qualità ed esprimere tutto ciò che mi distingue.

-Ecco dove voglio arrivare! A trovare me stessa per esprimere come sono io; come si raggiunge questo incontro con se stessi?

-Credo di essere abbastanza umile e generosa nel ballo, non ho mai fretta. Ciononostante mi risulta difficile trovare me stessa. Magari si tratta di paura o mancanza di fiducia.

-Quello che mi creava difficoltà era non soddisfare le mie stesse aspettative, per questo mi stancavo; oggi prendo le cose con più calma.

-Mi visualizzo molte volte mentre ballo a compás. Mi capita quindi di arrivare a lezione e mettermi sul pavimento per concentrarmi sul compás, sentendo le vibrazioni che salgono dalla terra fino ai nostri corpi.

-Se non permetto che il mio corpo si faccia musica, non farò mai mia una escobilla, indipendentemente dal suo grado di difficoltà. Sono musica per fare musica.

-Ciò che mi piace di me è che cerco sempre qualcosa di estetico e di bello con tutto il corpo. Qualcosa che esca dalla solita linea strutturale.

-L' essenza del mio ballo cambia a seconda di quello che sto sperimentando in ogni momento. Permetto che fluiscono energie sottili -energie utili invisibili- attraverso il mio cuore, a beneficio mio e di tutti gli esseri. Non ballo proprio flamenco, bensì una fusione tra mondo interno ed esterno, ballo la vita e vivo la danza.

-Il meglio di me è la volontà di imparare. La mia danza migliore è anche il mio io migliore.

Nono Comandamento.

Cerco le informazioni che mi servono

Immagina se mangiassi un dolce che adori tutta in un boccone: così non lo assaporeresti, potrebbe addirittura strangolarti o risultarti persino indigesto. Se lo mangiassi, invece, lentamente a piccoli pezzi, te lo godresti molto di più. Sembra ovvio, ma a volte non lo è. Soprattutto perché spesso non sappiamo esattamente di cosa abbiamo bisogno, il che non ha nulla a che vedere con ciò che vogliamo. Questo ci capita più spesso di quanto pensiamo, perché l'ego suole desiderare quello che non gli serve solo per affermarsi. In realtà, siamo molto più in contatto con ciò che vogliamo che con ciò di cui abbiamo bisogno. Il volere è più capriccioso ed estatico, il bisogno invece ci spinge verso una ricerca, ed è in quel movimento che c'è la vera esperienza. Avrete certamente già sentito il passaggio della Bibbia che dice "chiedi e ti sarà dato" (chiarisco subito che non sono più biblica di quanto imponga il sapere popolare). E' anche molto di moda dire che "l'universo cospira affinché tu possa realizzare il tuo desiderio", come dice il film "The Secret". Ebbene, sembra non sia così semplice neanche sapere cosa desiderare, nonostante sia proprio lì davanti a noi. Prima di chiedere, è essenziale sapere quale sia il mio bisogno, il mio desiderio. Per chi ha il libro -El Flamenco Mi Inspiración- raccomando di rileggere pagina 59 "Danzare con il desiderio profondo".

A volte con l'affanno di voler sapere tutto indiscriminatamente, accumuliamo sapere. Collezioniamo escobillas, lezioni, coreografie, come per crearci una nostra ideale biblioteca: questa è quella di Pepe, questa di Manuela, ecc....Mi chiedo però: per imparare quante escobillas hai già pagato fino ad ora, e quante altre ne preparerai? Quella che ricordi meglio (qualsiasi sia la ragione: perché è stata la prima, perché è la più facile o perché l'hai studiata meglio delle altre) sarà la tua base per iniziare a creare; quella che ti farà capire quale sia il ballo più adatto a te; dopodiché studialo finché sarà davvero tuo. Se ti senti emozionare con la Soleá, allora prendi lezioni di Soleá con tutti i maestri che puoi, assorbine l'essenza grazie a ognuno di loro e lascia che si esprima poi da sola in te, che si crei la sintesi nel silenzio del riposo interiore, perché mentalmente proverai invece forte confusione. E se a partire da lì, sapendo che vai ad immergerti in una Soleá, avrai bisogno di potenziare la tecnica dei piedi, allora segui tutte le lezioni possibili, a patto che ti aiutino in tal senso, al fine di creare un ballo che arrivi in contatto con te stesso, che ti conduca verso una intenzione e direzione precisa con ogni movimento (come dice il mio maestro e amico Víctor García -Analista Corporale); continua, finché questo "cocktail" non entrerà perfettamente in te e finché non capirai cosa appartiene a chi e sentirai cosa è tuo.

Domandati: di cosa ho bisogno adesso? e ascolta la risposta del tuo cuore; se lasci che venga invece dalla mente, tornerai ad accumulare conoscenze teoriche come in una biblioteca. Scopri invece ciò che serve al tuo ballo –che probabilmente è anche quello che serve alla tua vita – e facendolo con consapevolezza, la risposta arriverà.

Riflessioni del gruppo rispetto al nono comandamento.

-Tanto ovvio e tanto semplice allo stesso tempo. Ho imparato a più di 40 anni che con le domande arrivano le risposte e ho capito quanto sia imprescindibile avere una meta per poter guidare la mia stessa barca.

-Mi è piaciuta moltissimo questa riflessione, come quelle precedenti, con ciascuna ho sentito e smosso molte sensazioni. Ora sto iniziando il mio apprendistato con il flamenco, so che il cammino è molto lungo, però ne vivo ogni minuto con gioia.

- "Ciò che serve al tuo ballo è probabilmente anche ciò che serve alla tua vita " Davvero? Continuerò a cercare allora, perché per il momento non so ancora cosa sia .

- Questo mi fa riflettere su certi miei aspetti personali a cui non davo importanza, ora vedo che realmente possono aiutarmi a trovare la mia essenza.

-Finalmente proprio grazie a questa ispirazione ho capito ciò che mi serviva! Grazie mille .

-Questo comandamento è meraviglioso! "Che la sintesi si faccia dentro di te". Grazie davvero.

Decimo Comandamento.

Creo e ricreo il mio ballo con l'energia del momento

Come? La domanda è sempre : come e con quali strumenti.

SENTENDO dov'è l'asse, il centro del corpo in relazione all' Equilibrio.

SENTENDO dov'è la Forza.

SENTENDO dov'è il Peso.

SENTENDO quando rompo quei parametri.

SENTENDO quando torno alla struttura in cui mi sento "a casa", ovvero in me, con la mia energia disponibile e centrata.

SENTENDO come riesco a fare movimenti diversi con ogni parte del mio corpo, quando passo il peso da un lato all'altro, quando mi appoggio alla forza dei vari segmenti corporei e quando cerco di equilibrarmi.

SENTENDO cosa faccio quando zapateo.

SENTENDO cosa faccio quando marco.

SENTENDO cosa faccio quando giro.

Non è una coreografia, sono io che ballo dentro il passo. Quello stesso montaggio che eseguono tutti i miei compagni a lezione, lo rendo mio, perché sono io a farlo. Quando comprendo questo, mi sto rispettando e accettando per come sono -sebbene ancora non sappia *chi* sono – e so che non posso farlo uguale a nessun altro ,né devo sforzarmi di assomigliare a qualcuno che non sia me stessa. In questo cammino di “incertezza”, mi vado scoprendo poco a poco. Quando rendo mio un ballo, mi sento sicura, equilibrata, forte, sostengo il mio peso. In un attimo, il centro del corpo entra in relazione con l’Equilibrio. Quando rendo mio un ballo, mi sento sicura, equilibrata, in un attimo posso rompere tutto e farmi guidare dal momento , perdendo la struttura e tornando poi a recuperarla. Questo per me equivale a sentirmi coinvolta in una situazione della vita in cui permetto a me stessa di perdere il controllo (per qualsiasi motivo) con fiducia nelle mie capacità, sapendo che dopo aver canalizzato quell’energia che necessita esprimersi, impulsivamente e istintivamente, potrò tornare al mio centro. Per questo motivo, si dice che un bailaor è “selvaggio” e l’alunno ammira quella spontaneità del flamenco come qualcosa di sorprendente. Si tratta di imparare a controllare, solo per poter perdere il controllo senza paura. Per questo vanno studiati in dettaglio i limiti del proprio fisico, per sapere fin dove possiamo spingerci .Per poter dominare noi stessi, dobbiamo conoscere profondamente il nostro corpo e le emozioni generate da ogni movimento, mentre spesso esercitiamo un controllo mentale pieno di pregiudizi rispetto a quanto immaginiamo non dovremmo fare, senza avere l’esperienza effettiva che ce ne dia la sicurezza. Si tratta di godere di te stesso, di tutto ciò che conosci e non conosci. E’ proprio in ciò che di te non conosci che è radicata la forza per crescere nella tua danza e nella tua vita.

Conclusioni finali

I primi nove comandamenti si erano già ben delineati in me ancora prima di cominciare la formazione sui quattro aspetti della tecnica corporea consapevole che ritengo fondamentali per il ballo flamenco. Questa formazione ebbe una durata di 21 giorni, con lezioni on line di un'ora e mezza ciascuna, in cui i 130 partecipanti dovevano prendere appunti per poi esercitarsi durante il resto della settimana. I quattro momenti chiave del lavoro corporeo per il ballo flamenco riguardavano la collocazione come base e la collocazione per: escobillas, giri e marcaggi; tutto questo è, tra l'altro, minuziosamente descritto nel libro "La Técnica y el Ser en Unidad" (la quarta parte del libro "El Flamenco Mi Inspiración" -Ed. Círculo Rojo -2015). Successivamente, sentii però la necessità di passare dalla teoria alla pratica, con coloro che non erano mai stati a Siviglia, o almeno non alle mie lezioni. Decisi quindi di regalare al gruppo la versione pratica di ciò che era scritto nel libro, per facilitare una migliore comprensione dei concetti che avevo trasmesso, attraverso la consapevolezza corporea; quello era per me come un modo di unire definitivamente la struttura del ballo flamenco con l'Essere che lo esprime.

Ognuno degli elementi alla base della tecnica corporea consapevole, descritti nel libro e nelle sessioni on line, ha un correlato emotivo tutto da scoprire. Per questo, quei comandamenti vinsero poco a poco le corazze fisiche che stavano delimitando un certo carattere, appreso grazie ad anni di studio di tecnica del flamenco, senza però mai acquisire consapevolezza delle emozioni; la storia, i timori, i blocchi di ognuno, generano credenze limitanti, non solo nella vita ma anche nella danza. Mostrami come balli e ti dirò chi sei.

Il decimo comandamento, al contrario, fu da me proposto alla fine di quei 21 giorni, che avevano come obiettivo fornire ai partecipanti un'abitudine allo studio consapevole di ogni movimento corporeo e delle emozioni che questo può smuovere. In effetti, il decimo comandamento, ovvero creare e ricreare il tuo ballo con l'energia del momento, non solo parla della maturità fisica, ma anche di quella emotiva. Ci sono moltissimi alunni e professionisti che lavorano per anni e portano i loro corpi ad essere assolutamente maturi, continuando invece a bloccare le loro emozioni, i dubbi, le riflessioni e la voglia di comprendersi nel profondo della propria storia emotiva, il che li limita molto nella loro espressione artistica. Un artista, invece, deve rimanere in connessione con la sua fonte, col suo centro, con la sua creazione; quel movimento verso se stessi è esattamente ciò che ci rende diversi dagli altri, l'elaborazione di uno spazio interiore, che ci costa fatica affrontare, ma che serve inevitabilmente se vogliamo che il nostro flamenco non sia come ciò che nella vita non vorremmo mai sperimentare.

Il flamenco è energia allo stato puro, che rimuove i tuoi blocchi e ti mette davanti a ciò che non hai il coraggio di affrontare. Ti fa sentire quello che non ti riesce, che ti genera frustrazione, che ti fa arrabbiare, che non osi fare, per cui ti paragoni agli altri o per cui ti senti in competizione. Il lavoro intenso dei quattro tutorial, la pratica quotidiana e le riflessioni generatesi, portarono i partecipanti, una volta giunti ad analizzare questo decimo ed ultimo comandamento, ad esprimere tutta la loro gratitudine senza riuscire a dire altro, a volte persino un po' stupefatti per quanto si possa andare in profondità, in un silenzio che conduce verso uno spazio interiore ed intimo. A partire da quel momento, nessuno di loro avrebbe mai più ballato come prima, poiché si erano addentrati in un mondo tutto nuovo da scoprire.

Mi sono sentita più che soddisfatta sapendo di averli aiutati e guidati verso l' 'inizio di quel viaggio interiore, che ognuno ha poi proseguito secondo le sue possibilità, a suo tempo e a suo ritmo. Nei giorni seguenti cominciarono ad apparire dei post nel gruppo, in cui i partecipanti raccontavano con molta gioia come avessero appreso la tecnica, praticata nei tutorial, riportandola poi con maggior consapevolezza nella pratica quotidiana. Condividevano i risultati che stavano ottenendo e accettavano che risultasse loro ancora difficile trasferirli nell'espressione del ballo. Il lavoro di creazione in base all' energia del momento richiede tempo, per far propria l'informazione e poterla usare a proprio vantaggio.

Nella mia vita, nulla più del flamenco ha saputo spingermi a crescere e a superare i miei limiti. Anche ora mi trovo a rinascere da "un senso di impotenza" non legato direttamente al flamenco, bensì alla mia storia, che si è però espresso nel mio ballo.

Il gruppo privato di Facebook "La Técnica y el Ser en Unidad" continua a lavorare e a ricercare; puoi esservi incluso semplicemente mandandomi una mail a: tutorial@la.india.es

“Posso accompagnarti, perché mi hanno accompagnato.

Posso facilitarti il processo perché lo hanno facilitato a me .

In loro onore e grazie alla mia esperienza, ora posso farlo io con te. ”

Flamenca, Terapeuta Corporea, Facilitatrice e Scrittrice.

www.la-india.es

El Flamenco Mi Inspiración, ed. Círculo Rojo 2015.

Siviglia, Spagna